

# Historias de vida de personas mayores con discapacidad visual: la soledad que no se ve<sup>1</sup>

## *Life stories of visually impaired older people: the loneliness that nobody sees*

P. Carballo Lado, M. J. Losada Martínez,  
O. Marco Astola

### Resumen

Este proyecto trata de leer la historia social a través de historias de vida, poniendo el foco en el fenómeno de la soledad en personas mayores con discapacidad visual y el contexto en el que viven. El objetivo es acercar a los lectores la cotidianeidad de estas situaciones y mostrarlas tal y como ellos las perciben y las describen. Para ello se utiliza la metodología biográfico-narrativa, un método de investigación científica cualitativo, válido para conocer una realidad social determinada que se centra en el individuo, sus experiencias y percepciones. Nadie mejor que ellos para transmitir lo que sienten. De esta manera, se consigue un acercamiento dinámico, participativo e integral al tema de la soledad, empoderando a las personas mayores y convirtiéndolas en coautores de este proyecto. Sus voces nos dan claves para la comprensión de la pluralidad de los sistemas en los que viven y nos permiten explorar los vacíos y silencios de los mismos. El estudio se aplica en la Comunidad Autónoma de Galicia, con informantes que viven en diferentes localidades. Las conclusiones resaltan aspectos sobre variables que afectan a la soledad de estas personas: el funcionamiento social, las vulnerabilidades y el vacío en el entramado estructural de apoyo a sus necesidades.

1 Trabajo galardonado con el tercer premio del VI Concurso de Experiencias de Innovación y Buenas Prácticas en Servicios Sociales de la ONCE, presentado bajo el título *La soledad que no se ve*.

## Palabras clave

Discapacidad visual. Personas mayores. Historias de vida. Método biográfico. Enfoque relacional centrado en la voz (VCR). Inclusión social.

## Abstract

This project seeks to depict social history through life stories, focusing on the phenomenon of loneliness among visually impaired elderly persons and the context in which they live. The aim is to bring readers closer to these people's everyday lives and to show them as they themselves perceive and describe them. For this purpose, the biographical-narrative method is used, which is a qualitative scientific research method valid for learning about a given social reality that focuses on individuals, their experiences and perceptions. There is no-one better than that these persons themselves to convey what they feel. A dynamic, participatory and comprehensive approach to the issue of loneliness is thus achieved, empowering older people and making them co-authors of this project. Their voices provide us with the keys for understanding the plurality of the systems in which they live and allow us to explore the gaps and silences in them. The study took place in the Galicia Autonomous Region with informants living in various locations. The conclusions highlight aspects of variables that affect the solitude of these people: social functioning, vulnerabilities and gaps in the structural support framework for their needs.

## Key words

Visual impairment. Elderly persons. Life stories. Biographical method. Voice-centred relational approach (VCR). Social inclusion.

---

## 1. Presentación y justificación

Tu palabra, tu historia. Las historias son datos con alma. A través de ellas nos conectamos emocionalmente con los recuerdos de las personas. Los informantes que forman parte de esta investigación aportan, con sus relatos, claves sobre cómo poder mejorar su bienestar emocional y calidad de vida y ayudan a comprender lo que permanece «oculto» o «silenciado».

Una voz puede iniciar un movimiento e inspirar a otras. En este proyecto, las voces pertenecen a personas mayores con discapacidad visual que nos transmiten la impor-

---

Carballo, P., Losada, M.J., y Marco, O. (2022). Historias de vida de personas mayores con discapacidad visual: la soledad que no se ve. *RED Visual: Revista Especializada en Discapacidad Visual*, 80, 175-210. <https://doi.org/10.53094/GQXX8196>.

tancia de aprender a escucharnos y de intentar ver cuál es la verdad de los demás, su verdad.

Conocer qué visión tienen de sí mismos y de su entorno, de lo que hacen, de lo que les pasa puede ser muy diferente de lo que se les atribuye desde las instituciones. Sus narraciones añaden un tipo de comprensión complementaria a otras más estructurales.

El marco conceptual del trabajo nos acerca a cómo la sociedad se manifiesta frente al fenómeno de la soledad con las personas mayores en general y, en particular, con las que presentan una discapacidad visual grave. La metodología de la investigación es biográfica-narrativa en la producción de datos y se utiliza para el análisis de los mismos, el enfoque relacional centrado en la voz (VCR, por sus siglas en inglés).

La soledad es un concepto ligado a un estado emocional que se puede mostrar de diversas maneras y en diferentes perfiles de personas (Weiss, 1983), aunque, dependiendo del grupo de edad, los factores asociados pueden cambiar (Nicolaisen y Thorsen, 2014). ¿Quién no se ha sentido solo alguna vez?

En cuanto a la edad, el envejecimiento poblacional es uno de los mayores retos de nuestros días y conlleva grandes desafíos en la estructuración social y en el funcionamiento de las instituciones en las que se sustenta. Los factores que pueden afectar el bienestar y calidad de vida de las personas mayores son numerosos; si se le añaden otros, como la discapacidad visual, los estereotipos del edadismo y los sesgos de género, se enfrentan, todavía, a más discriminaciones que condicionan su bienestar.

Curiosamente, estos sesgos se dan en una sociedad que quiere vivir más años, pero no envejecer. Este culto a la juventud genera presiones, y también expectativas estéticas, que atacan con mucha violencia, sobre todo, a las mujeres. Se olvida que envejecer es natural; la discriminación, no.

Destacan varios factores que pueden explicar «situaciones de soledad»: la falta de accesibilidad, la actividad de la persona, el entorno en el que reside y la fragilidad de las redes de apoyo. La Organización Mundial de la Salud señala también otros factores de vulnerabilidad, como pueden ser posturas negativas, medios de transporte y edificios públicos inaccesibles o escaso apoyo social (Organización Mundial de la Salud, 2021).

---

Carballo, P., Losada, M.J., y Marco, O. (2022). Historias de vida de personas mayores con discapacidad visual: la soledad que no se ve. *RED Visual: Revista Especializada en Discapacidad Visual*, 80, 175-210. <https://doi.org/10.53094/GQXX8196>.

La tecnología, aunque puede mejorar el entorno con ciudades más humanas que faciliten la vida de estas personas y sus relaciones y comunicación interpersonal, a veces funciona de manera contraria. Por ello, la «socialización en línea» y el incremento en el uso de las nuevas tecnologías pueden sumar vulnerabilidad si no disponen de las estrategias o formación para beneficiarse de ellos.

Hoy más que nunca, por causa de una pandemia, se está poniendo en valor la importancia de los vínculos sociales. Saber que hay personas que viven en «desamparo y soledad» exige definir retos sobre cómo promover el cuidado, el aprecio mutuo, la cooperación y nuevos marcos de comprensión y acción.

Así mismo, hay que tener en cuenta que la esperanza de vida media ha superado los 80 años en la actualidad (Guijarro y Peláez, 2008). Este cambio hace necesario tomar medidas para asegurarnos un envejecimiento saludable para el futuro.

Por todo ello, se pretende concienciar, a través de los relatos, de la promoción de los valores colectivos frente a lo individual, que pensemos en una futura «sociedad de cuidados» vista de manera transversal, no solo desde el entorno familiar. Y, en el caso de personas con discapacidad visual, esto se hace más urgente y necesario.

Desde la Fundación ONCE se crea el Observatorio Estatal de la Soledad No Deseada (soledadEs), donde esta se describe de la siguiente manera:

La soledad no deseada es un problema social que afecta cada vez a más personas en Europa y en España. Supone una fuente de sufrimiento, limita el derecho de participación en la sociedad y tiene consecuencias negativas en múltiples aspectos de la vida, generando costes sociales.

Según este Observatorio, más de 4 millones de personas en España viven solas, y un 43% de esa población tiene más de 65 años, siendo el 70% mujeres; además, el porcentaje de personas con discapacidad que se sienten solas con mucha frecuencia es del 23%. En el conjunto de la Unión Europea se estima que unos 30 millones de personas se sienten solas con frecuencia. Un ejemplo de la preocupación a nivel mundial es la creación del Ministerio de la Soledad en el Reino Unido en el 2018.

Además, la soledad, continúa siendo un estigma, y cuando algo es un estigma, no se puede hablar de ello, se hace complicado compartirlo. Todavía se sigue escuchando: «Está solo, algo habrá hecho, por algo será». Por ello, es necesario asumir, como parte

---

Carballo, P., Losada, M.J., y Marco, O. (2022). Historias de vida de personas mayores con discapacidad visual: la soledad que no se ve. *RED Visual: Revista Especializada en Discapacidad Visual*, 80, 175-210. <https://doi.org/10.53094/GQXX8196>.

de la solución, que la soledad es violencia social, no solo por cuestiones de prejuicios sino también por falta de atención, ya que los indicadores actuales de participación social, de oportunidades, de infraestructuras o espacios públicos, entre otros, son muy mejorables. Si a estos indicadores los acompaña la circunstancia de estar solo o sin compañía en su entorno, el afrontamiento de la soledad puede resultar más complicado.

En definitiva, es necesario buscar estrategias para combatir las vulnerabilidades a las que se enfrenta esta población y contribuir a una mejor calidad de vida de las personas. Urge entender la «sociedad como comunidad» y trabajar desde la responsabilidad, bidireccional y compartida.

Las personas siguen adelante con sus vidas, siendo conscientes de diversas situaciones de soledad, amoldándose a lo establecido. Las historias de vida que se recogen en este trabajo contribuyen a la comprensión de estas vulnerabilidades, dejando así de permanecer silenciadas.

## 2. Objetivos

A continuación, se describen los objetivos generales y específicos que guían esta investigación.

### Generales:

- Contextualizar e indagar acerca del fenómeno de la soledad en las personas mayores con discapacidad visual.
- Investigar dicho objeto de estudio a través de la metodología biográfico-narrativa y el VCR.
- Conocer y reflexionar sobre las trayectorias vitales de los cinco participantes de este estudio, desde el momento en el que viven solos hasta la actualidad.
- Contribuir a la transformación social desde el pensamiento individual y la reflexión de las lecturas.

### Específicos:

- Contextualizar la imagen de las personas mayores en la sociedad en su conjunto.

---

Carballo, P., Losada, M.J., y Marco, O. (2022). Historias de vida de personas mayores con discapacidad visual: la soledad que no se ve. *RED Visual: Revista Especializada en Discapacidad Visual*, 80, 175-210. <https://doi.org/10.53094/GQXX8196>.

- Identificar la soledad no deseada y conocer las emociones asociadas a ella para favorecer la inclusión social de las personas mayores.
- Revisar la literatura sobre el objeto de estudio.
- Diseñar una propuesta narrativa para la construcción de los relatos.
- Empoderar a las personas mayores, a través de las historias de vida, para comprender mejor el fenómeno de la soledad.
- Reflexionar sobre factores de inclusión social que influyen en la soledad de esta población.
- Transformar, a través de las experiencias narradas y haciendo partícipes a los informantes, nuestra mirada profesional.
- Potenciar el pensamiento crítico e investigar sobre futuros caminos de intervención con esta población que repercuta en su calidad de vida.

### 3. Población destinataria de la experiencia

Este es un proyecto que pone el acento en la idea de «comunidad» para mejorar el bienestar de esta población. Por ello, además de los coautores de este estudio, son también destinatarios de esta experiencia todas las personas mayores con discapacidad visual, los profesionales de servicios sociales y las instituciones relacionadas con la atención a esta población.

La base empírica de esta investigación la conforman cinco entrevistas a cinco informantes, con un resultado de seis horas y media de duración y 51 páginas de transcripción. No obstante, debido a su extensión, solo se publica una de ellas.

### 4. Temporalización

A continuación, se describe la cronología del proyecto en el curso escolar 2021-2022 en la Tabla 1, en dos columnas: fases y temporalización.

---

Carballo, P., Losada, M.J., y Marco, O. (2022). Historias de vida de personas mayores con discapacidad visual: la soledad que no se ve. *RED Visual: Revista Especializada en Discapacidad Visual*, 80, 175-210. <https://doi.org/10.53094/GQXX8196>.

Tabla 1. Temporalización del proyecto

Fases	Temporalización
<b>Fase inicial:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Planificación del marco teórico y formación en la metodología de la investigación.</li><li>Diseño de la investigación:<ul style="list-style-type: none"><li>Selección de la muestra.</li><li>Negociación con los informantes o participantes.</li><li>Consentimientos informados.</li><li>Entrevista biográfica.</li></ul></li></ul>	Tercer trimestre (mes de julio del curso 2020-2021)  Primer trimestre (curso 2021-2022)
<b>Fase de reconstrucción biográfica:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Contexto de la entrevista.</li><li>Ecosistema de la familia.</li><li>Entrevistas biográficas.<ul style="list-style-type: none"><li>Registro y transcripción de los relatos.</li></ul></li></ul>	Segundo trimestre (curso 2021-2022)
<b>Fase de análisis e interpretación:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Análisis de los datos (VCR)</li><li>Reflexión y construcción de las historias de vida.</li></ul>	Tercer trimestre (curso 2021-2022)
<b>Fase de presentación de resultados y conclusiones:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Resultados y conclusiones.</li></ul>	Tercer trimestre (curso 2021-2022)

Fuente: elaboración propia.

## 5. Metodología

Este trabajo es un estudio biográfico-narrativo sobre el fenómeno de la soledad de las personas mayores con discapacidad visual grave y su contexto. Su finalidad es el análisis de barreras y facilitadores como posibles indicadores de mejora en la situación actual de esta población.

Las preguntas que se plantean al comienzo de este estudio son las siguientes:

- ¿Cómo se aborda el fenómeno de la soledad en personas mayores?
- ¿Se puede, a través del método biográfico y la historia de vida, iniciar una ruta de comprensión diferente en el estudio de esta realidad?
- ¿A qué barreras y facilitadores se enfrentan las personas mayores con discapacidad visual desde el momento en el que viven solas?

Carballo, P., Losada, M.J., y Marco, O. (2022). Historias de vida de personas mayores con discapacidad visual: la soledad que no se ve. *RED Visual: Revista Especializada en Discapacidad Visual*, 80, 175-210. <https://doi.org/10.53094/GQXX8196>.

- ¿Qué se puede hacer, teniendo en cuenta los testimonios, en torno al fenómeno de la soledad?
- ¿Cómo pueden contribuir estas cinco historias de vida a la transformación social?

## 5.1. Diseño metodológico

El enfoque metodológico se centra en la voz de los narradores, optando por la democratización del proceso de la investigación: las personas pasan de ser objeto de estudio a participantes activos, coautores (Moriña, 2017). Para ello, se utiliza un diseño narrativo que permite la obtención de los relatos a través de la entrevista biográfica, describiendo y poniendo en valor, además, el contexto en el que se realiza (Subirats, 2006) y el ecosistema familiar. En la Tabla 2 se describe el diseño de la entrevista biográfica en tres columnas: partes, bloques de contenido y preguntas iniciales.

Tabla 2. Diseño de la entrevista biográfica

Partes de la entrevista biográfica	Bloques de contenido	Preguntas iniciales
Primera parte	Autopresentación. Itinerario biográfico.	¿Cómo te presentarías? ¿Cuáles son tus primeros recuerdos desde que comienzas a estar solo? ¿Cómo es tu vida ahora?
Segunda parte	Perspectivas futuras sobre la trayectoria vital del participante (en relación con la soledad). Perspectivas futuras sobre las personas mayores con discapacidad visual (en relación con la soledad). Autorreflexión biográfica.	¿Cómo imaginas que pueden suceder las cosas en el futuro con relación a ti y también a las personas mayores con discapacidad visual que viven solas? ¿Qué ha supuesto para ti contar tu historia de vida y cómo te has sentido?

Fuente: adaptación de Parrilla y Susinos (2008) para este estudio.

Tras la entrevista biográfica, se realiza la transcripción literal de la narración de la persona, respetando su «jerga o habla» y obteniendo así el relato de vida o *life story*.

Asimismo, mediante la modalidad biográfica de los «relatos múltiples paralelos», se construyen cinco historias de vida que comparten el mismo fenómeno, pero con tra-

yectorias que no convergen. Las fases de su elaboración, siguiendo a Pujadas (2002), están recogidas en el apartado de temporalización (Tabla 1).

Para el análisis de datos de los relatos de vida, se utiliza una segunda metodología cualitativa, el VCR, que facilita la escucha de las diferentes capas de voces narrativas gracias a un proceso de reflexión que incluye cuatro lecturas de un mismo texto como alternativa al análisis estructural, y permite al investigador relacionarse de manera continua con el informante (Mauthner y Doucet, 2008; Hyder-Wilson y Finch, 2009; Bright, 2016).

La herramienta que utiliza es la «Guía de escucha» (Fairtlough, 2007). A continuación, en la Tabla 3, se señalan, en dos columnas, el análisis de los datos y las preguntas de la «Guía de escucha».

Tabla 3. Guía de escucha

Análisis de los datos	Preguntas
<b>Primera lectura:</b> La historia y la respuesta	¿Qué sucede aquí? ¿Cuáles son los acontecimientos, los personajes y las expresiones recurrentes? ¿Cuál es la respuesta emocional e intelectual al participante?
<b>Segunda lectura:</b> Las voces del participante	¿Quién habla y con qué voz? ¿Cómo cree el participante que lo ven los demás? ¿Qué sentimientos, reflexiones, opiniones, acciones e intenciones son evidentes? ¿Cómo perciben las situaciones, las palabras y las acciones? ¿Cómo afecta esto a la acción?
<b>Tercera lectura:</b> Los demás y las relaciones	¿Cómo se posiciona cada participante en las relaciones y las interacciones? ¿Cómo perciben las situaciones, las palabras y las acciones? ¿Cómo afecta esto a la acción?
<b>Cuarta lectura:</b> El contexto	¿Cuál es el contexto social y cultural, profesional y estructural que rodea a la historia? ¿Qué se dice y no se dice, es evidente o se da por hecho? ¿Qué tiene privilegio en la conversación y/o en la acción?

Fuente: adaptación de Bright (2016) para este estudio.

## 5.2. Identificación de la muestra

La muestra está formada por una unidad o grupo social: personas mayores afiliadas a la ONCE, de más de 60 años, con discapacidad visual grave que viven solas en localizaciones con diversas características territoriales dentro de la Comunidad Autónoma de Galicia.

Aunque no responde a una voluntad de representatividad estadística (acorde con la metodología utilizada), no se deja al azar la elección de los informantes. El objetivo de contemplar cierta pluralidad hace que se consideren tres variables básicas: género, edad y localización.

Se garantiza el anonimato, camuflándose situaciones y nombres de lugares y de las personas que aparecen en los relatos.

En la Tabla 4, aparecen, en seis columnas, los informantes, la edad, el código de la entrevista biográfica, la situación familiar, la situación visual y la localidad.

Tabla 4. Muestra de este trabajo

Narrador/a principal	Edad	Entrevista biográfica	Situación familiar	Situación visual	Localidad
Marta	74 años	E1	Viuda	Deficiencia visual	Ciudad
Jaime	61 años	E2	Soltero	Ceguera	Pueblo
Laura	88 años	E3	Viuda	Deficiencia visual	Ciudad
Carmen	69 años	E4	Viuda	Deficiencia visual	Pueblo
Elías	70 años	E5	Soltero	Ceguera	Aldea

Fuente: elaboración propia.

## 6. Resultados

Se presenta, como ejemplo, el análisis de datos del relato de vida de Marta y se comparte el proceso de construcción de su historia de vida a través de la «Guía de escucha» (Tabla 3), siguiendo las cuatro lecturas y las preguntas iniciales. El análisis

---

Carballo, P., Losada, M.J., y Marco, O. (2022). Historias de vida de personas mayores con discapacidad visual: la soledad que no se ve. *RED Visual: Revista Especializada en Discapacidad Visual*, 80, 175-210. <https://doi.org/10.53094/GQXX8196>.

mediante el VCR conduce a los resultados de la investigación en forma de su historia de vida.

No se incluyen los relatos de vida de los coautores ni la construcción de las otras historias de vida debido a su extensión, aunque sí forman parte de las conclusiones de la investigación.

## **6.1. Construyendo la historia de vida de Marta**

### *6.1.1. Contexto de la entrevista*

Marta se emociona desde el primer momento en el que se contacta con ella en julio de 2021; le entusiasma el proyecto y se muestra encantada de participar. En diciembre se vuelve a llamar por teléfono, recordándole el tema y detalles de la entrevista biográfica.

Como depende de su sobrina para sus desplazamientos, se cambia en múltiples ocasiones la fecha del encuentro. Llega a la entrevista antes de la hora porque, como viene sola, tiene que salir de casa muy temprano, pues no sabe cuánto tiempo le llevará el trayecto.

Pelo casi rubio, vestimenta clásica y cuidando los detalles de su apariencia personal: así es Marta.

Se la percibe entre expectante y motivada. Entrevistadora y entrevistada no se conocen; es la primera vez que ambas se encuentran. La pandemia no deja que se vean las caras, pero hay química entre ellas. Tras sentarse, y con todo en su sitio —bastón, bolso y móvil—, comienza la bienvenida. Se recuerdan las partes de la entrevista biográfica, y se leen y firman los consentimientos informados. Comienza la grabación y su presentación.

### *6.1.2. Ecosistema de la familia*

Las interacciones de la familia que describe Marta a lo largo de su relato parten de la unidad familiar básica, marido y dos hijos (de 43 y 50 años, actualmente) y se extiende a sus hermanos y hermanas; con ella, siete en total. Además, en su contexto social, menciona un número significativo de amigos y amigas. Vive en un entorno urbano cerca de infraestructuras básicas.

---

Carballo, P., Losada, M.J., y Marco, O. (2022). Historias de vida de personas mayores con discapacidad visual: la soledad que no se ve. *RED Visual: Revista Especializada en Discapacidad Visual*, 80, 175-210. <https://doi.org/10.53094/GQXX8196>.

### 6.1.3. VCR (*Voiced Centred Relational*)

#### Primera lectura

##### 1. ¿Quién cuenta la historia?

Marta es una mujer de 74 años, madre, viuda y peluquera jubilada, que vive sola en una ciudad gallega.

##### 2. Argumento central.

La protagonista centra el relato desde el momento en el que se queda sola tras la muerte de su marido y realiza varias regresiones al pasado para poner en contexto ese tiempo y su presente más actual. Comparte sentimientos en torno a la soledad y cómo esta se ve afectada por otros aspectos de su contexto vital de manera transversal.

##### 3. Temas que se abordan en la entrevista.

Aunque hay muchas más subtramas, los principales temas que maneja Marta en la entrevista biográfica son los siguientes:

- Familia.
- Discapacidad visual.
- Enfermedad.
- Religión.
- Tareas domésticas.
- Relaciones sociales.
- Soledad.
- Accesibilidad.
- Autonomía personal.
- Ayudas y barreras a la inclusión social.
- Afinidades y preferencias.

##### 4. Palabras recurrentes.

La palabra más utilizada es la palabra «amigo/a» (33 veces), muy significativa para ella por el valor que les da a sus amistades. La segunda recurrencia es «casa» (32 veces), lugar en el cual se siente segura. Curiosamente, las terceras palabras son «ayuda» y «sola» (26 veces cada una), protagonistas en sus continuas reclamaciones y para describir sus momentos de soledad. La frecuencia de la palabra «sola» en su relato es mucho más alta que la de «soledad» (utilizada solo 5 veces).

---

Carballo, P., Losada, M.J., y Marco, O. (2022). Historias de vida de personas mayores con discapacidad visual: la soledad que no se ve. *RED Visual: Revista Especializada en Discapacidad Visual*, 80, 175-210. <https://doi.org/10.53094/GQXX8196>.

En la Figura 1, se representa la recurrencia, de manera visual, con una nube de palabras, destacando en letras de mayor tamaño las cuatro palabras más usadas.

Figura 1. Nube de palabras recurrentes de Marta



Fuente: elaboración propia.

## 5. Protagonistas.

Las amistades, su marido, su sobrina (persona que le presta ayuda) y la familia más cercana son los protagonistas de la narración biográfica. Dentro del contexto familiar, se centra más en la figura de su marido, y entre sus amistades, aunque no hay personajes clave, destaca a dos amigas.

También aparecen otros personajes relacionados con su enfermedad ocular. Nombra a tres oftalmólogos, uno de ellos, pese a su prestigio profesional, resulta nefasto para su economía, pues estimula la realización de continuas consultas ante una patología en la que poco o nada se puede hacer.

## 6. Cronología.

La cronología de los acontecimientos va muy ligada a la aparición de la discapacidad visual y a la enfermedad de su marido. En torno a los 38 años se manifiestan sus primeros problemas visuales; su marido comienza a perder la salud a partir del 2000 y catorce años más tarde se muere. El relato retrocede a estos años para poner en contexto el momento en el que se queda sola, y, desde ese instante, cuenta su historia hasta la actualidad.

Carballo, P., Losada, M.J., y Marco, O. (2022). Historias de vida de personas mayores con discapacidad visual: la soledad que no se ve. *RED Visual: Revista Especializada en Discapacidad Visual*, 80, 175-210. <https://doi.org/10.53094/GQXX8196>.

## 7. Respuesta emocional e intelectual de quien escucha.

Escuchar a Marta no es solo captar el mensaje de sus palabras; los silencios y la emoción en su relato lo llenan todo y conmueven. Se percibe la dualidad de su vida: la alegría, pero también el sufrimiento, los recursos y la resiliencia y las estrategias para sentirse menos sola, sentirse mejor. Además, Marta actúa como un facilitador que acerca a la realidad de las personas mayores, tan conocida y desconocida a la vez.

Su energía positiva la identifica desde el primer momento; es algo obvio, desprende naturalidad. Una se olvida de que se está realizando una entrevista, se deja llevar totalmente por el relato y se sumerge. Su tono de voz es como un jarabe que calma, pero que se eleva sutilmente. Fascina la fuerza que desprende cuando describe sus reclamaciones sobre lo que necesita para conseguir, dentro de sus circunstancias, un envejecimiento activo y saludable. La evaluación de los recursos, como señalan Ponce de León *et al.* (2020), es confirmada también por Marta en su relato como clave para la transformación social.

La actitud proactiva de la narradora la lleva a insistir en su presente de manera constante, demandando calidad de vida, derechos humanos y dignidad. Quiere ser, dentro de sus posibilidades, una persona autónoma y, sin embargo, no percibe un sistema de apoyo comunitario que la ayude a conseguirlo. Utiliza la palabra «surrealista» para manifestar la incompreensión de por qué las cosas suceden de la manera que suceden.

En cuanto al contexto familiar, aunque está presente, llama la atención que no mencione los nombres de los miembros de su familia en ninguna parte de su relato y sí de una parte de sus amistades. Quizá sea esta una consecuencia de estar focalizada en su situación actual: se concentra en sus sentimientos y necesidades personales y en las personas que la acompañan en esta etapa de su vida. El momento vital marca la importancia.

Waldinger<sup>2</sup> habla de la importancia de las conexiones humanas y de cómo afecta a nuestra salud; también sobre cómo la tecnología nos puede ayudar a establecer esas relaciones sociales de forma saludable. Marta utiliza mucho el teléfono para contactar con sus amistades, y ha comenzado a flirtear con la tecnología. Sin lugar a duda, este es un escenario que habría que explorar más con esta población, actualizando sus competencias de manera constante. La evolución tecnológica es imparable y puede convertirse en una gran aliada para alimentar las relaciones humanas, más aún cuando

---

2 Entrevista realizada a Robert Waldinger el 13 de septiembre de 2021 por la Fundación Telefónica: *Repensando el mañana: Robert Waldinger*.

ronda la soledad; también, para ayudar a que las personas puedan vivir en sus casas el mayor tiempo posible (Pinazo-Hernandis y Poveda, 2015).

Por último, llama la atención, por una parte, el afrontamiento que Marta pone en funcionamiento mediante sentimientos duales a lo largo de todo el relato, manejándose siempre en un diálogo interno desde el que intenta equilibrar los pensamientos positivos y negativos, la soledad y la vida y cómo consigue sobrevivir. Por otra, es admirable su valentía de compartir lo narrado y lo que no se dice, pero se deja entrever.

Pues una liberación. Feliz, contenta de haberlo dicho. Pues esto lo tenía ahí guardado. Eran mis pensamientos. Lo piensas siempre, ¿no?, día tras día. Pues lo piensas siempre. (E1, p. 19).

Además, se muestra agradecida por su participación como coautora en este estudio:

Yo, encantada de haber sacado todo esto. Y, si sirve para algo, pues muy bien. (E1, p. 20).

Y, al expresar ese sentimiento, la persona que escucha piensa en cómo la ha hecho sentir y en el valor de sus palabras; se acuerda de los momentos en los que Marta le transmite sus tristezas o alegrías y se imagina ser esa mujer. El poder de escuchar una historia mejora nuestra empatía y concienciación, y hace que pensemos como otras personas con otras circunstancias distintas a las nuestras.

## Segunda lectura

La segunda lectura es el resultado de analizar las partes del relato de Marta en las que habla de sí misma. Es el llamado «poema del yo». A continuación, se añaden algunos pensamientos significativos a través de los cuales representa su poema.

Su trabajo y su unidad familiar forman parte de su presentación. Luego, se pone en relación con las temáticas que ha tenido que afrontar en su vida: la pérdida de visión, el estar sola y conseguir reorganizarse para volver al caos con la pandemia. Por último, sitúa su «yo» en el presente, y también en una proyección futura, para ella y para las personas con discapacidad visual.

## Autopresentación.

*Tengo 74 años.*

*Fui progresivamente quedándome ciega.*

*Era peluquera; lo tuve que dejar, abandonarlo.*

---

Carballo, P., Losada, M.J., y Marco, O. (2022). Historias de vida de personas mayores con discapacidad visual: la soledad que no se ve. *RED Visual: Revista Especializada en Discapacidad Visual*, 80, 175-210. <https://doi.org/10.53094/GQXX8196>.

*Soy viuda, estuve casada 50 años.*

*Tengo dos niños; bueno, dos hijos, perdón, porque ya tienen sus familias.*

*Vivo sola, totalmente sola.*

### **Comienzan los problemas de visión.**

*A los 38 años empecé a quedarme ciega... Bueno, cuando yo lo supe.*

*Mi marido me decía: [...] «Estás tonta, parece que no ves, pero tú qué haces».*

*Mi familia no lo llevó muy bien.*

*Soy muy creyente y Dios me ayuda mucho cuando estoy muy baja.*

### **Momento desde que comienza a estar sola.**

*Mis recuerdos son desde que mi marido se muere: estuvo encamado 3 años.*

*Le he cuidado yo.*

*Sentí una sensación, primero de alivio.*

*No tenía quien me ayudara... Entonces lo hice yo.*

*Veía bastante mal.*

### **Reorganizando la vida.**

*Me sentí feliz.*

*Viajé, viajé muchísimo.*

*Entonces no necesitaba a nadie.*

### **La pandemia.**

*Fue muy duro.*

*Tengo a mi sobrina que me venía a traer las cosas a casa.*

### **¿Y ahora qué?**

*Tengo a una persona que me viene a limpiar un día a la semana*

*Me tienen que ayudar.*

*Hay cosas que no puedes hacer sola, eso es imposible.*

*Si yo pudiera pagar una persona más tiempo en mi casa, que me pudiera ayudar en más cosas...*

*Hay veces que me siento como que... me pregunto lo qué será de aquí en adelante.*

*Me da una llorera... y luego me pasa.*

*Luego lo pienso y digo: «Pues es lo que me tocó vivir».*

*Ahora que estoy sola del todo y hablamos de la soledad: ahora es cuando me cuesta un poco más asimilar la soledad.*

*Pero es lo que hay; no puedo, no puedo estar siempre pensando en que estoy sola y en que no tengo a nadie conmigo.*

### **Futuro de las personas mayores con discapacidad visual.**

*Yo creo que necesitaríamos ayuda.*

*No funciona nada.*

*No tenemos el apoyo suficiente para ser nosotros mismos independientes.*

*Siempre tenemos que depender de alguien.*

*Prefiero ser autónoma y no pedirle nada a nadie.*

*Tengo mis derechos también.*

*Me gustaría que las cosas cambiaran, que fueran de otra manera.*

### **Tercera lectura**

A través del análisis de esta lectura se escucha cómo Marta habla de sus relaciones sociales. En cuanto a la familia, su relato se centra, sobre todo, en su marido, una relación con altibajos; luego, en sus hijos, y, finalmente, en sus hermanos. Antes visitaba a la familia que tenía fuera, ahora los llama por teléfono y son sus hijos los que la visitan a ella. Sus hermanos, aunque están pendientes, trabajan y no tienen mucho tiempo libre para compartir con ella.

Las amistades de Marta son, mayoritariamente, fuera del entorno de la ONCE. No obstante, las conversaciones sobre su discapacidad visual en sus relaciones personales suceden con la familia o con personas afiliadas a la ONCE.

Algunos ejemplos de pensamientos sobre sus relaciones personales que aparecen en su relato son los siguientes:

#### **Relaciones familiares.**

*Mi marido se enfadaba.<sup>3</sup>*

*Que conste que él no lo llevó muy bien mi ceguera.*

*Mis hijos no estaban y no tenía quién me ayudara, porque Asuntos Sociales no me ayudó.<sup>4</sup>*

*Mis hijos, cuando pueden, vienen.*

*Aquí tengo cuatro hermanos: mi hermana y tres hermanos casados con cuñadas maravillosas.*

---

3 Se refiere a la cantidad de libros que tenía en casa cuando podía leer.

4 Se refiere a cuando enferma gravemente su marido y no recibe ninguna ayuda.

*Tengo dos hermanos: en Valencia, mi otro hermano, en Barcelona.*

## **Relaciones sociales: amigos y amigas.**

### **Grupo social ONCE.**

*Teníamos un grupo de lectura. [...] Esto ya no lo hay.*

*Un baile en la ONCE. [...] Éramos un grupito muy bien. [...] Me encantó. Ojalá lo volviera a hacer.*

### **Su ciudad, su barrio.**

*Desde que murió mi marido, a los nueve meses ya podía estar con una pareja y dije no. Deseo la compañía de mis amigas.*

*Tengo a mis amigas, con las que me relaciono, con las que todos los días..., si no es con las dos, con una de ellas, es seguro.*

*No tengo amigas de mi edad solo, eh. Amigas de 50 años, que me cuentan...*

*Tengo dos amigas excepcionales, maravillosas, extraordinarias que son mis bastones.*

## **Cuarta lectura**

Esta lectura coloca a Marta en las siguientes estructuras sociales y contextos culturales.

### **Estructuras sociales.**

#### **Grupo Social ONCE.**

Marta, por su discapacidad visual, está afiliada a la ONCE. Desde esta institución ha recibido formación específica relacionada con su autonomía personal y también ha participado en diversas actividades relacionadas: grupo de lectura, baile y yoga.

#### **Barrio.**

Su tiempo libre, mayoritariamente, se desarrolla en el barrio entre rutinas de compras, paseos o momentos en alguna cafetería.

#### **Familia.**

La familia es un contexto muy presente antes de quedarse sola, pero no actualmente, en cuanto al acompañamiento del día a día, con la excepción de su sobrina, contratada para su atención personal.

### Contextos culturales.

Solo ha participado en dos actividades municipales: una, durante cinco años (coral polifónica) y otra de clases de yoga. Ambas las tuvo que dejar por problemas de movilidad.

En el contexto de la ONCE, las actividades que destaca son el baile, un grupo de lectura y la Biblioteca Digital de la ONCE, la cual valora como un excelente facilitador de acceso a la cultura.

## 6.2. Historia de vida de Marta

Tiene 74 años. Elige un nombre para proteger su identidad en su historia de vida: Marta, como una de sus cantantes favoritas, Marta Sánchez.

Comienza su presentación con la pérdida progresiva de visión que sufre desde hace más de 30 años y la imposibilidad de continuar trabajando como peluquera. Recuerda estas situaciones como muy tristes y duras. Luego, se centra en describir su entorno familiar señalando que estuvo casada durante 50 años pero que ahora está viuda, que tiene dos hijos, pero vive sola,<sup>5</sup> y lo matiza para que quede claro:

Vivo sola, totalmente sola. Pues, bueno, de momento, me siento bien estando sola, pero hay veces que no tan bien. (E1, p. 2).

Desde este primer momento de la entrevista y a lo largo del todo el relato, Marta necesita retroceder al pasado para que se comprenda su presente, su «aquí» y su «ahora». Por ello, también describe en su presentación lo que hacía y cómo se sentía antes y después de que la ceguera o sus problemas de movilidad aparecieran.

Del pasado rescata su tiempo en una coral polifónica. Allí se siente feliz, realizada, contenta. Esta felicidad se ve interrumpida porque, a medida que va encontrando dificultades debido a su salud, experimenta también, de manera paralela, situaciones de aislamiento. Es la primera vez que Marta cuenta cómo afronta, desde la discapacidad, carencias que condicionan una calidad de vida digna y cómo estas la afectan y se entremezclan con sentimientos de soledad.

Lo que no puedo es utilizar a la gente, estar pendiente de que la gente me eche una mano, de que la gente me ayude [...]. Entonces me sentí como ausente en medio de

---

<sup>5</sup> La mayoría de las personas mayores que viven solas son mujeres (Observatorio Estatal de la Discapacidad, 2019; web del Observatorio Estatal de la Soledad No Deseada (soledadES): <https://www.soledades.es/index.php/>).

tanta gente. Y, a pesar de que la Coral me decía, ven, te ayudamos...me sentí mal, y dije que no, que ya llegó un momento en el que prefiero, mi casa, mis amigas. (E1, p. 2).

La identidad y el rol social condicionan los niveles de interacción positiva con el entorno y, de la misma manera, «la capacidad del individuo para construir un tejido social estable que repercuta en los recursos psicosociales de la persona para afrontar sucesos de índole estresante» (González *et al.*, 2020, 83).

Finaliza su presentación incluyendo en ella la presencia de sus dos mejores amigas, que describe como extraordinarias y como sus «dos bastones». Sus amistades tiñen todo el relato.

### **La discapacidad visual debuta en la vida de Marta.**

Sucede entre 1985 y 1988. Califica de trauma («grandísimo», «enorme») la noticia de la confirmación de su diagnóstico visual. Al principio, Marta no es totalmente consciente de sus problemas visuales. Aunque sitúa en los 38 años el momento en el que empieza a quedarse «ciega», las dificultades comienzan antes y evolucionan de manera progresiva. Es su marido quien le alerta de que algo no está yendo bien; su mirada hiriente sobre la pérdida de visión le afecta enormemente.

Mi marido me decía: «Oye, échame de beber, échame el agua...; pero ¿qué haces, estás tonta?, mira cómo haces las cosas, has echado el agua por fuera, ¿no puedes echar el agua dentro del vaso? Mira cómo has puesto la mesa, has mojado el mantel. Estás tonta, parece que no ves, pero tú qué haces». Sabes, son... llegaba un momento que me dolía. Y hasta que llegué un momento en que planté la jarra del agua encima de la mesa y le dije: «Échatela tú, no me vuelvas a pedir que te eche yo el agua». (E1, p. 8).

Sus hijos también se dan cuenta; el mayor se calla, y el pequeño, a veces, confirma lo que es evidente: «Mamá, es verdad, estabas echando el agua fuera del vaso». Finalmente, ella también es consciente de la situación:

Me pasaban cosas, como en los ojos, como unas cosas por delante de los ojos, me pasaban como unas negruras, como si tuvieras arañas [...]. Y digo, bueno, algo me está pasando. Y cuando tenía los 38 años, fue la primera vez que fui a un médico, a un oftalmólogo. Me vio y, efectivamente ya, me dieron la noticia de la degeneración macular, y de ahí, empezó mi periplo. (E1, p. 8).

Tras el consejo médico de que visite a un prestigioso oftalmólogo en Barcelona, realiza varios viajes que aprovecha, junto a su marido, para conocer lugares y paisajes diferentes. Cada viaje es una insistencia del oftalmólogo para continuar con el seguimiento

---

Carballo, P., Losada, M.J., y Marco, O. (2022). Historias de vida de personas mayores con discapacidad visual: la soledad que no se ve. *RED Visual: Revista Especializada en Discapacidad Visual*, 80, 175-210. <https://doi.org/10.53094/GQXX8196>.

de una enfermedad que no tiene ninguna intención de parar. El gasto económico es brutal. Años más tarde, desde el Centro de Investigación Genética de Galicia le dicen que no hay solución.

Esto iba cada vez a más, y que en algún momento podía quedarme ciega, de la noche para la mañana o podría durar mucho tiempo. Y duró mucho tiempo. De momento, pues mira, todavía puedo... (E1, p. 9).

Marta cuenta que llega un momento en que ya «no puede más»; entre sus problemas de columna y la pérdida de visión, deja de hacer actividades que para ella eran rutinarias como calcetar, coser un botón, ganchillar...

### **La enfermedad del marido de Marta.**

Quince años más tarde desde que aparecen los problemas visuales de Marta en 1985, todo se complica mucho más. El nuevo milenio comienza mal y trae consigo años llenos de tristeza y soledad. La salud de su marido se resiente; empieza con una neumonía, a la que le siguen otras, coronadas por otras enfermedades que lo dejan, finalmente, encamado. Muere en octubre del 2014.

Durante este tiempo, Marta se siente tan mal que entra en un proceso depresivo que la obliga a medicarse.

Es que he tenido una depresión a principio de los años 2000 que estuve cinco años con tratamiento muy grande, porque, fíjate, pues llegué a bajar casi 20 kilos. Y, entonces, dije que eso no quería volver a pasarlo. Y subí sola, eh. Subí sola. Sola, no quise... Los psicólogos a mí no me decían nada. Y subí sola. Dije, esto tengo que solucionarlo, y lo llevé a cabo. Lo único que dejé pastillas y todo. Lo único que no dejé son las pastillas de dormir, porque esas sí me hacen falta. (E1, p. 13).

La situación vital es muy dura. Sobre su marido, dice que era «rebelde» y que le «dio mucho trabajo». El negocio familiar también se resiente, y, por diferentes razones, el matrimonio acaba hipotecando la vivienda familiar para afrontar ciertos pagos. Marta, con serias dificultades de visión tiene que abandonar su trabajo, una actividad que la hace verdaderamente feliz, porque le gusta y también por el *feedback* que recibe de sus clientes.

Mi trabajo de peluquera, para mí era muy bonito, muy interesante, muy... Y, aparte de darme dinero, me daba placer: hacer las cosas que hacía, sentir que la gente me decía: «¡Qué bien me has dejado!», «¡Pues qué bonito!», o «¡Qué bonito color!», «¡Qué bonito peinado!», «¡Qué bonito corte!». Esas cosas me llenaban, me hacía sentirme muy bien. Y, luego, todo eso tienes que cortarlo de raíz. (E1, p. 10).

Por contra, se tiene que encargar de la atención al público en el negocio familiar y se percibe insegura, no tiene todo bajo control, hay cosas a las que no puede llegar por su discapacidad visual; se siente muy mal. Es creyente y se refugia en los consejos de un sacerdote franciscano que la intenta ayudar.

Los últimos años antes de la muerte de su marido se siente sobrepasada y sola. No recibe ningún apoyo comunitario y lo expresa desde la primera página de su relato de vida. Los servicios públicos le responden que, como ella, hay muchas otras personas.

Mis hijos no estaban y no tenía quién me ayudara, porque Asuntos Sociales no me ayudó: dijo que como mi marido había mucha gente y no me ayudó. (E1, p. 2).

Marta relata estos acontecimientos con emoción contenida, llena de rabia e impotencia; son momentos en los que la soledad también asoma cuando expresa su alivio ante la muerte de su marido: el fin de una situación para ella insostenible.

Y los primeros tiempos fue como un alivio, entonces me sentí eufórica y como feliz. Y yo no tengo porque negar lo que he sentido, mis sentimientos son esos [...]. Entonces, yo, por eso me sentí feliz y ya desahogada, de haberme quedado sola; lo había pasado mal, más otro pasado que no viene a cuento, pero el pasado también era duro. Y, bueno sentí eso. (E1, p. 3).

Investigaciones recientes (De Jong y Tilbur, 2010) desvelan que las mujeres mayores tienen sentimientos más intensos de soledad emocional que los hombres, justificados por tres circunstancias: no tener pareja, mala salud y con dificultades económicas. Y, justamente, estas son las tres variables que Marta presenta.

### **Los viajes.**

Tras la muerte de su marido, aunque la pérdida de visión ya es considerable, Marta decide volver a viajar. Aislada hasta hace poco, los viajes se convierten, para ella, en una terapia, en soplos de aire fresco, y consigue sobrevivir. A veces, visita a sus amigos en diferentes partes de España, y otras, a sus hijos. Tiene dos hijos, de 43 y 54 años, que «se fueron marchando poco a poco», dice Marta; uno vive en Madrid y viaja continuamente, por trabajo, y el otro vive en La Coruña.

Y, bueno, viajé, viajé muchísimo, sola, a casa de mis hijos, a Madrid, a Coruña, a casa de mis amigos a Madrid, a casa de mis amigos a Alicante, con el Imsero, con mis amigos. Lo pasé muy bien, en grande, me sentí genial. (E1, p. 3).

---

Carballo, P., Losada, M.J., y Marco, O. (2022). Historias de vida de personas mayores con discapacidad visual: la soledad que no se ve. *RED Visual: Revista Especializada en Discapacidad Visual*, 80, 175-210. <https://doi.org/10.53094/GQXX8196>.

Cuando va a ver a su hijo a Madrid, este la lleva a Guadalajara y pasa unos días con su amiga Esther. De esas visitas destaca momentos de encuentro y felicidad, pero también algo que, según ella, «tiene que decir»:

Me quedé alucinada en Guadalajara que mi amiga tiene un aparato, que va al semáforo, le da al aparatito y el semáforo empieza a pitar y cruza. Yo aquí, esto no lo hay en Pontes; en Pontes, que yo sepa... No sé, yo no estoy enterada. No sé si lo hay o no. Pero eso es un aparato que es muy bueno y que se podía poner aquí en algún momento, ¿no? (E1, p. 16).

### **La accesibilidad.**

Casi a diario cruzamos por un paso de peatones; no es algo difícil, pero cuando la capacidad visual de una persona es reducida o nula, puede convertirse en una tarea incluso peligrosa si no hay un semáforo accesible o si no se dispone del «aparatito» que tiene Esther en Guadalajara, por ejemplo.

No tener en cuenta la accesibilidad universal en el entorno urbano es precisamente la barrera que describe Marta, quien no comprende cómo en su ciudad no existen semáforos acústicos para que las personas con discapacidad visual puedan cruzar la calle de forma segura. Subraya la necesidad de disponer de la información acústica necesaria para efectuar el cruce y localizar su ubicación porque tiene el derecho y la necesidad de ser autónoma. ¿Por qué ella no puede tener la misma autonomía que su amiga?, se pregunta. Afirma que «es algo inconcebible», que no lo puede creer, pero que está pasando. Verse en estas circunstancias supone para Marta describir, una vez más, una situación de «dependencia del otro».

Yo, esperando para que me lo dijera para poder cruzar. Y resulta que un señor me ayudó porque ya no funciona. Que no funciona ningún semáforo. No funciona nada. ¿Cómo podemos cruzar? ¿Por qué demonios tenemos siempre que depender de las personas que están a nuestro lado...? Si sientes gente, tener que rebajarte a decirle: «Por favor, ¿me pueden cruzar?». Porque ahora con los coches estos que no tienen ruido, no te quiero ni contar, porque no lo sientes. Los que hacen ruido, todavía, sabes que paran, pero los otros, no. Entonces, yo no entiendo por qué razón Pontes no tiene un sistema de sonido de los semáforos para poder ser tú más independiente, como eres. (E1, p. 14-15).

Ese «no funciona nada» es un grito de ayuda y refleja sentimientos de soledad e impotencia frente a la ausencia o falta de apoyo comunitario ante sus necesidades vitales.

La evolución histórica de los servicios de atención a las personas en situación de dependencia funcional hacia el enfoque comunitario tiene todavía un largo camino

por recorrer (Díaz, 2014). No se trata solo de prestar los servicios y atenciones en el mismo domicilio o en su entorno más cercano. Se trata de una «sociedad de cuidados» con una mirada más amplia y transversal que incluya no solo el entorno familiar o a la gente más vulnerable.

La accesibilidad se convierte en una constante en todo su relato. Marta, como persona mayor con discapacidad visual grave, identifica y transmite las barreras con las que se encuentra en sus rutinas diarias. Cuenta que quiere ser autónoma y no pedirle nada a nadie. Vivir situaciones de no accesibilidad la hacen sentirse sola y aislada. La sensación de fragilidad humana suele aparecer en esos momentos de incertidumbre.

Te ayudan si la gente quiere o si tú pides. Pero si no, te sientes... ¿sabes lo que me siento muchas veces? Como aislada. Me siento que hay gente, mucha gente, pero yo estoy sola. Dentro de mí, estoy sola. No estoy con gente alrededor. [...] En casa, no. Porque en casa me siento firme, me siento acogida y me siento fuerte. Pero en el momento en el que salgo a la calle... La incertidumbre es muy grande. (E1, p. 20).

En la misma línea, Marta describe su barrio como poco humano para una persona con discapacidad visual; siente la exclusión social cuando sale de su casa y cuando realiza demandas.

Yo tengo un piso muy bonito, pero de las puertas para adentro de tú casa. [...] Al salir, cada número tiene una pasarela, pero entre pasarela y pasarela, no hay nada. Nada. No hay ni bracero, no hay nada. Y entonces hay un bordillito, así pequeñito... yo no lo pisé bien y cuando quise darle con el bastón, yo ya estaba abajo. [...] Y ahí pedimos al Ayuntamiento que nos eche una mano, que lo haga porque es de ellos, que cubra eso con unas barandillas para que yo pueda... pero claro, soy yo sola, la única ciega que vive allí. No hacen caso. Les da igual. Pues pago lo mismo que paga la calle de arriba de IBI, exactamente igual. Tengo mis derechos también. (E1, p. 18).

Según la Fundación Mutua de Propietarios sobre Accesibilidad en la Vivienda, en España, un 63% de los edificios destinados a viviendas no son accesibles de la calle al portal (Rodrigo, 2022).

También identifica como barreras el coste de los aparatos específicos que se venden en la ONCE, o los móviles, y que, aunque los necesita para su autonomía personal, el precio, en la mayoría de ellos, los convierte en inaccesibles, al menos para su economía.

¿Por qué no se nos ayuda un poquito más de otra manera? Que haya, pues, que los aparatos no sean tan costosos, que la gente pueda comprarlos con facilidad. [...] Porque yo también digo ¿y por qué tiene que ser iPhone, porque no puede ser uno de 100 euros, porque tienen

que ser, sabes...? Es que todo, si nos vamos a eso, tendría que decir mucho sobre eso. Los relojes son carísimos, yo ya no ando con reloj, lo miro en el móvil y ya está. (E1, p. 15).

### **Las lecturas.**

Pero no todo son barreras. También hay facilitadores, y Marta da claves sobre ellos. La lectura es su pasión desde que era una niña y, desde que comienza a perder la visión, una motivación y una compañía. Antes de quedarse viuda, su casa ya está llena de libros, más de mil y pico, comenta. Su marido no entiende su entusiasmo por la lectura y a sus hijos tampoco les gusta leer.

Mi marido se enfadaba, pero ahora me he deshecho, los he regalado porque no tiene ningún objeto. (E1, p. 5).

Esta afición también une a Marta a un grupo de lectura en la ONCE que durante la situación pandémica de la covid dejó de funcionar, volviendo a reunirse hace unos meses. Estos encuentros favorecen la relación con otras personas con el mismo interés que ella; con alguna de ellas incluso mantiene una sincera amistad.

Para Marta, la Biblioteca Digital de la ONCE es un gran servicio facilitador que le permite acceder a todo tipo de lectura.

Lo que me ayuda, mucho, mucho, mucho, es la Biblioteca Digital de la ONCE: porque me encanta leer, me encanta. Ya sé que no leo, que me leen (audiolibros): eso para mí es genial. Porque me gusta leer también en braille; a veces, tengo una revista. Pero mis problemas de columna no me dejan leer mucho rato; puedo leer un ratito nada más, pero ya empiezan a quedáreme los brazos y las manos inutilizadas, ¿sabes? (E1, p. 4).

Su escritora favorita es Sarah Lark. Le encantan sus libros sobre Nueva Zelanda; es como si conociese ese país. Uno de sus hijos, cuando viajó allí, de vuelta, le trajo una pulsera hecha por los maoríes. Pero no son los únicos libros que lee, y dedica un tiempo largo relatando todas las temáticas que le interesan: historia, la vida de Sócrates, la colonización europea y americana, entre otras.

La lectura, para Marta, además de placentera, es una buena estrategia para huir o no llamar a la soledad; escuchar un libro la traslada a otras vidas y la aleja, al menos temporalmente, de la tristeza y de la melancolía.

### **El apoyo social de Marta.**

Las diferencias de género al envejecer también se reflejan en las condiciones socioeconómicas (Pinazo-Hernandis y Donio-Bellegarde, 2018). Las mujeres suelen estar más

---

Carballo, P., Losada, M.J., y Marco, O. (2022). Historias de vida de personas mayores con discapacidad visual: la soledad que no se ve. *RED Visual: Revista Especializada en Discapacidad Visual*, 80, 175-210. <https://doi.org/10.53094/GQXX8196>.

desprotegidas que los hombres; en general, menos formación y niveles de ingresos menos elevados (Neri, 2014).

La relación entre la soledad y el apoyo social está muy documentada (Donio-Bellegarde, 2017), y Marta la expresa perfectamente a lo largo de todo su relato. Todavía lleva en su mochila el peso de las continuas reclamaciones que tiene que seguir haciendo, cada dos años, a Asuntos Sociales y, aun así, las ayudas siguen sin aparecer.

Tiene familia que la puede ayudar —sus hermanos y cuñadas que viven en su ciudad—, pero tienen que trabajar, tienen su vida; ella quiere recibir la ayuda pública que, según ella, debería tener.

Estoy pidiendo continuamente que, por favor, me manden una persona a casa, que me ayude algo o que me ayude en la limpieza, por ejemplo, y tengo que pagarlo de mi sueldo, de mi pensión, que es pequeña. [...] Tienes que tener mucho cuidado de no manchar mucho porque sabes que no tienes quien te ayude. [...] Solo pido dos veces a la semana, dos horas cada día. Nada más. Y que no. (E1, p. 15-16).

Desde la ONCE, recibe una pequeña ayuda económica con la cual puede pagar a su sobrina, que es maestra y está en paro; con ella va al médico, a comprar ropa y le ayuda en casa una vez a la semana. Ella fue la única persona con la que pudo contar durante la pandemia. Marta transmite sus recuerdos sobre cómo vive esta situación, y destaca en negativo el aislamiento que sufre unido a su pérdida visual.

En la pandemia fue duro, muy duro, porque yo tengo a mi sobrina que me venía a traer las cosas a casa. La llamaba y me traía las cosas a casa para comer, pero la comida la hacía yo. Ella se iba y me dejaba las cosas en la cocina; yo en el comedor, sabes, para no estar muy relacionadas. Y fue duro, fue duro. Y en el momento que yo salgo a la calle, fue más duro todavía... fue más duro todavía porque se me pusieron... yo dejé de ver, yo no sabía que tenía unas cataratas. (E1, p. 3).

Y aunque no quiere depender de su familia ni de sus amigas, su sobrina la acompaña muchas más horas de las que le paga.

Voy a comprarme una prenda de ropa... pues ella viene conmigo; comprar unos zapatos, ella viene conmigo. ¿Comprendes? Porque eso, no puedo estar encima de mis amigas porque tienen también su vida. (E1, p. 16).

Son detalles subliminales que deja caer, porque Marta no quiere sentir que es una «carga» para su entorno; le gustaría tener una red social que la apoyara para que estas cosas no ocurriesen.

---

Carballo, P., Losada, M.J., y Marco, O. (2022). Historias de vida de personas mayores con discapacidad visual: la soledad que no se ve. *RED Visual: Revista Especializada en Discapacidad Visual*, 80, 175-210. <https://doi.org/10.53094/GQXX8196>.

Otras acciones, en su día a día, que actúan como facilitadores para salir de casa, tener contacto social con otras personas y paliar su soledad, son las clases de yoga o de baile, entre otras. Y también actividades de apoyo y educativas, puntuales, que le ayudan a iniciarse en la tecnología y a aprender braille. Marta las pone en valor como ayudas para su autonomía personal.

El haber aprendido braille, haber aprendido informática, me ha valido de mucho. El conocer a la gente como yo, conocer a personas que tienen mi mismo problema. Entonces, para mí es importante. Yo cuando la gente anda por la calle y, que me ha conocido siempre, y me dice: «Adiós, Marta». Y yo, estoy encantada, porque, bueno, no les importa que esté ciega... [...] Y, entonces, para mí eso es importante: que no te olviden, que no te sientas que, como no ves, la gente pasa por tu lado y no te dice nada. (E1, p. 15-19).

### **Las conexiones humanas.**

Después de tantos años sintiendo la compañía de sus hijos y su marido, Marta, a veces, se siente sola en su casa.

Aunque yo esté en la cama y me vaya para la cama y me ponga a leer y tal, me siento sola, tengo veces que sí, por supuesto, y no sé atribuirlo a decir algo en concreto: pues me falta una pareja, por ejemplo, a mi lado o me faltan mis hijos a mi lado o me faltan... (E1, p. 10).

Tener pareja, según las investigaciones, funciona como un importante factor protector contra la soledad; sobre todo, contra la soledad de tipo emocional (Weiss, 1983; Waite y Gallagher, 2000; Koc, 2012; Luo *et al.*, 2012).

Después del fallecimiento de su marido, Marta no quiso volver a tener pareja. Cuenta que su familia y amigos la animan y que incluso a los nueve meses desde que se queda viuda surge una posibilidad que rechaza.

Marta cuenta con otras estrategias para ahuyentar a su soledad: sale a pasear todos los días, excepto si llueve, sola o con sus amigas o va al supermercado, aunque solo sea para comprar un filete. La clave es encontrar siempre una razón para salir de casa. Dice que lo importante es salir y que le dé el sol. También, aunque no le gusta la televisión, la tiene todo el día encendida.

La TV no me da, no me llena, no me motiva, me es indiferente, ¿sabes?, aunque tengo una en la cocina que esa está encendida todo el día y es como si estuviera gente a mi alrededor. Me hace mucha compañía, más que la radio. (E1, p. 3).

Actualmente, vivir en el propio hogar tras el fallecimiento del cónyuge en la vejez, aunque suponga estar sola, es una opción en alza más que la de mudarse con los

hijos o irse a vivir a una residencia de mayores, y supone poner en valor la autonomía (López-Doblas, 2005).

Los hijos de Marta, de vez en cuando, también la hacen compañía: van a su casa y llevan amigos. Le gusta que la visiten, pero a veces, la gente la abrumba, se siente como si le faltara el aire; cambian las cosas de sitio y luego se siente perdida y necesita tiempo para que todo vuelva a la rutina.

La mujer, más que el hombre, suele contar con redes sociales diversas formadas por familiares, vecinos y amigos (Antonucci *et al.*, 2002). Las relaciones humanas son fundamentales en la vida de las personas porque cubren necesidades básicas como el bienestar, la seguridad, la afectividad, la comunicación o formar parte de un grupo. Y, además, brindan el apoyo para seguir hacia adelante. Ese apoyo Marta lo ha encontrado en sus amigos y amigas.

Me gusta salir, ir al fresco; alguna de mis amigas viene a buscarme, nos damos una vuelta, un paseo y tal. Cuando hay un sol fuerte, no, nos quedamos en casa. La playa no me gusta mucho, tampoco. Y si podemos irnos, pues hacia un sitio donde haya arbolado, pues ahí me quedo. Pero siempre con mis amigas, porque mi familia está trabajando todavía, entonces no tienes quien te ayude ni nada. Pero bueno, la soledad la voy... hay veces que me siento muy, muy, muy sola: lo repito. (E1, p. 7-8)

### **Futuro.**

Marta ahora se percibe «sola del todo». Ahora es cuando le cuesta un poco más asimilar la soledad. Se siente sola cuando tiene que afrontar desplazamientos y depende del tiempo concedido por la ayuda que recibe de la ONCE y del favor personal. Sola en su casa. Sola cuando está triste. Sola cuando tiene que coger el bastón, su abrigo y se va a un parque con sus auriculares a escuchar un audiolibro. La palabra «sola» asoma muchas veces en su relato como queriendo personalizar el sentimiento de su soledad, apenas nombrada.

Pero quiere seguir para adelante, lo intenta cada día. Es difícil, pero no pierde la esperanza de que las cosas puedan cambiar.

Es complejo, es complejo. Yo lo veo complicado, de verdad. Pero bueno, soy de las que opino que ya veremos, que ya veremos, que me gustaría que las cosas cambiaran, que fueran de otra manera. Eso en todo. (E1, p. 16).

También habla de la unión entre las redes sociales de apoyo, refiriéndose a los servicios públicos y a los específicos de la organización de la que es afiliada. Lo dice a su manera y pone un ejemplo.

---

Carballo, P., Losada, M.J., y Marco, O. (2022). Historias de vida de personas mayores con discapacidad visual: la soledad que no se ve. *RED Visual: Revista Especializada en Discapacidad Visual*, 80, 175-210. <https://doi.org/10.53094/GQXX8196>.

Estoy sola, vivo sola. Me siento... Vuelvo a repetirlo, sobre la soledad que, de cara a un futuro, no lo sé, porque me gustaría, pues eso, lo que te acabo de repetir: tener una persona, que Asuntos Sociales se unieran y dijeran, pues esta persona vive sola y tiene que tener una persona para por lo menos hacer la comida. (E1, p. 17).

Pero, dejando a un lado los ejemplos, el deseo final de Marta tiene que ver con la mejora de la calidad de vida de las personas mayores con discapacidad visual.

Bueno, pues me gustaría que se solucionaran muchas cosas para que, vuelvo a repetir lo mismo, soy muy repetitiva a lo mejor, pero para que nosotros pudiéramos ser, eso, un poquito más independientes, pero con ayudas, claro. (E1, p. 17).

Y las ayudas que pide Marta no son solo económicas, su historia de vida lo deja claro: quiere tener el derecho a vivir en igualdad de oportunidades que las personas sin discapacidad visual y con un sistema social que proteja a la persona mayor.

## 7. Conclusiones

Las conclusiones se han construido, en base a los resultados obtenidos, desde la escucha de las voces de los informantes y las preguntas iniciales de este estudio, con la finalidad de generar ideas-fuerza.

**En primer lugar, desde el análisis de la situación actual acerca del fenómeno de la soledad en personas mayores, es obvio que no se trabaja desde la idea de «comunidad» facilitadora, dejando a esta población con unos comprometidos indicadores de bienestar, relacionados tanto con la soledad social como con la emocional.**

La escucha de las voces de los narradores y el análisis de datos refuerzan la importancia del planteamiento comunitario de la inclusión de redes de apoyo para cuestiones comunes, como puede ser la soledad no deseada.

Para ello, sería necesario dejar a un lado el enfoque asistencialista y transitar hacia la dimensión colectiva de corresponsabilidad social en un marco de desarrollo sostenible; una sociedad facilitadora de cuidados con políticas públicas que piensen en proyectos comunitarios contra la soledad y desde los que se integren a las personas mayores en el tejido asociativo de la sociedad.

**Como segunda conclusión, se cree que el uso de historias de vida es una ruta de comprensión diferente y válida para acercarnos a la realidad objeto de estudio.**

---

Carballo, P., Losada, M.J., y Marco, O. (2022). Historias de vida de personas mayores con discapacidad visual: la soledad que no se ve. *RED Visual: Revista Especializada en Discapacidad Visual*, 80, 175-210. <https://doi.org/10.53094/GQXX8196>.

Las personas que han narrado sus historias muestran que sumergirse en sus realidades desde «otra mirada» más humanística ayuda a la comprensión y a la reflexión sobre el impacto o los momentos en los que experimentan sentimientos de soledad no deseada.

La soledad es un fenómeno transversal, y, en este sentido, también hay que señalar que el tratamiento del tema, desde un enfoque colaborativo y multidisciplinar, ha sumado sinergias.

**En tercer lugar, el bienestar de las personas mayores con discapacidad visual grave que viven solas está afectado, en gran parte, por las barreras de base con las que se enfrentan y las diferencias en cómo estas se presentan dependiendo de la localidad.**

En las historias de vida, la falta de colaboración entre la Administración y las entidades es percibida, en parte, como causa de las diferencias. Los narradores hablan de accesibilidad, y de cómo esta condiciona su participación social y su presencia en espacios colectivos. Y es que no solo se convierten en barreras los servicios públicos por no prestar apoyo, sino también por promover entornos que no cuidan ni combaten la soledad no deseada. Por ello, los participantes demandan valores de humanidad y solidaridad.

La respuesta de las personas cuando se acostumbran a la falta de accesibilidad varía desde perseverar en la realización de continuas reclamaciones institucionales a buscar el efecto protector del silencio y mostrar una indefensión aprendida. En ambos casos, la salud física y emocional se ve afectada.

No obstante, se destaca en los participantes una actitud personal proactiva, caracterizada por la constancia y motivados por salir adelante. Se observa que ha habido una evolución positiva en el activismo de las personas con discapacidad visual que favorece la concienciación de su realidad y que es necesario promover.

Sentirse acompañado en su proyecto vital o sentir el apoyo social se convierte, para las personas mayores, en un gran facilitador, pero también en un protector de la soledad. Todos los informantes valoran la importancia de la red de apoyos sociales. Amistades, familia, redes vecinales e incluso la participación de los profesionales, etc., son algo básico y necesario. Las conexiones humanas son un antídoto contra la soledad.

---

Carballo, P., Losada, M.J., y Marco, O. (2022). Historias de vida de personas mayores con discapacidad visual: la soledad que no se ve. *RED Visual: Revista Especializada en Discapacidad Visual*, 80, 175-210. <https://doi.org/10.53094/GQXX8196>.

La falta de visión hace más relevante este aspecto, y el «acompañamiento» debería contemplarse desde una perspectiva sociocomunitaria, tratando de generar una red de apoyos públicos que les permitan llegar a los espacios colectivos, no delegando la responsabilidad social en el voluntariado.

Desde las historias de vida de este estudio, se valoran como muy positivas las actividades grupales realizadas desde la ONCE: talleres de animación, baile, grupos de lectura, yoga, etc. Investigaciones señalan la importancia de intervenciones grupales, así como la formación continua en competencias personales, como fundamentales para mantenerse activo, ser feliz y evitar caer en procesos de soledad no deseada (Yanguas *et al.*, 2018). Gozar de una vida digna con los mismos derechos y deberes que las personas sin discapacidad visual depende de ello.

Otra de las barreras de base que describen los cinco informantes es el elevado coste de los elementos más accesibles o facilitadores, necesarios en su vida cotidiana (reloj, móvil, etc.) para su autonomía personal.

**Como cuarta conclusión, teniendo en cuenta los resultados obtenidos en la investigación y la literatura revisada, se proponen líneas de trabajo para la mejora de la vida de las personas mayores con discapacidad visual grave combatiendo la soledad no deseada desde la creación de culturas y redes colaborativas.**

Los cambios en nuestra forma de vida, sociedades con tendencias individualistas y ritmos de vida acelerados favorecen vivir en soledad. Para la Organización Mundial de la Salud, la soledad no deseada es un problema de salud pública; uno de los indicadores de vulnerabilidad que considera para esta población es el de si la persona mayor vive sola. El objetivo es valorar no solo su funcionalidad social, sino también determinar si puede percibir sentimiento de soledad, teniendo en cuenta la fragilidad de esta etapa de la vida, debido a la sucesión de pérdidas.

No obstante, si se piensa en las personas mayores con discapacidad visual, estas pueden sentir una soledad no deseada viviendo solas, con poco apoyo familiar o social, pero también acompañadas, cuando sienten la exclusión social y con falta de conexión con lo que les rodea en su contexto vital.

Parece urgente seguir promoviendo la creación de un entorno institucional ONCE, desde la perspectiva comunitaria, que teja redes y microalianzas con la administración

---

Carballo, P., Losada, M.J., y Marco, O. (2022). Historias de vida de personas mayores con discapacidad visual: la soledad que no se ve. *RED Visual: Revista Especializada en Discapacidad Visual*, 80, 175-210. <https://doi.org/10.53094/GQXX8196>.

pública y otras entidades para combatir la soledad no deseada de esta población. Y, en este sentido, una de las prioridades puede ser comenzar por el análisis de la situación, que ayude tanto en la identificación como en la intervención y prevención, y creemos que las áreas básicas de salud y los servicios sociales juegan un papel muy importante en la detección.

Por ello, sería fundamental compartir instrumentos de valoración multidisciplinarios y protocolos para detectar la soledad y el aislamiento social a través del trabajo social y la coordinación interinstitucional, creando comunidad desde un enfoque transversal y macrosistémico.

Por otro lado, aunque son muy valoradas las actividades que se realizan en diversas dependencias de la ONCE, se piensa que la atención a la persona mayor con discapacidad visual necesita de profesionales especializados para esta población y programas de apoyo social y educativo sostenibles en el tiempo.

Se encuentran muy interesantes los encuentros intergeneracionales o actividades de *mentoring* como parte de proyectos sociales locales, a nivel «micro», para promover y fortalecer la solidaridad dentro de la comunidad y la difusión de una imagen real y positiva de la vejez junto con la lucha contra el edadismo.

**Como última conclusión, se cree que estas y otras historias de vida pueden contribuir acercando a los profesionales y las instituciones a las necesidades y sentimientos expresados por las propias personas y hacer más posible cualquier transformación social.**

Se piensa que es el momento para que las personas mayores alcen su voz, saber qué iniciativas proponen, conocer lo que les «funciona» y lo que no, y transformar sus intereses y motivaciones en conocimiento y propuestas que se puedan convertir en realidad.

No silenciar y escuchar para comprender: procurar que las personas mayores con discapacidad visual tengan su espacio en donde puedan reflejar sus historias de vida nos parece una idea muy interesante. En este sentido, ya hay algunos portales sociales, como *Solidaridad Intergeneracional*, que incluyen espacios recopilando historias de vida de las personas mayores, abriendo una ventana para romper tópicos y para que nos hablen de su tiempo, que será nuestro también, para que entre todos y todas podamos construir un futuro mejor.

---

Carballo, P., Losada, M.J., y Marco, O. (2022). Historias de vida de personas mayores con discapacidad visual: la soledad que no se ve. *RED Visual: Revista Especializada en Discapacidad Visual*, 80, 175-210. <https://doi.org/10.53094/GQXX8196>.

Se necesitan palabras que curen. Se necesita volver a narrar los hechos, que ofrezcan una nueva lectura para que las personas que sufren encuentren, en las historias de vida, una oportunidad para no ocultar su soledad y para que las barreras no se conviertan en lo cotidiano y añadan fragilidad a la vida de estas personas.

Convertirse en lector de historias de vida como estas puede contribuir a que **la soledad que no se ve, finalmente, se vea**.

## 8. Referencias bibliográficas

Antonucci, T.C., Lansford, J.E., Akiyama, H., Smith, J., Baltes, M.M., Takahashi, K., Fuhrer, R., y Dartigues, J.-F. (2002). Differences between men and women in social relations, resource deficits, and depressive symptomatology during later life in four nations [PDF]. *Journal of Social Issues*, 58(4), 767-783. <http://dx.doi.org/10.1111/1540-4560.00289>.

Bright, F. (2016). Researching relational practice using the Voice Centered Relational Approach [PDF]. *Relational Practices in Health and Healthcare, Healing Through Collaboration*, November 10-12. The Taos Institute.

De Jong, J., y Van Tilburg, T.G. (2010). The De Jong Gierveld short scales for emotional and social loneliness: tested on data from 7 countries in the UN generations and gender surveys [PDF]. *European Journal of Ageing*, 7, 121-130. <https://doi.org/10.1007/s10433-010-0144-6>.

Díaz, E. (2014). Evolución histórica de los servicios de atención a las personas en situación de dependencia: del modelo de internamiento al enfoque comunitario [PDF]. *Intersticios: Revista sociológica de pensamiento crítico*, 8(2), 87-101.

Donio-Bellegarde, M. (2017). *La soledad de las mujeres mayores que viven solas* [PDF]. Tesis doctoral sin publicar. Universidad de Valencia.

Fairtlough, A.C. (2007). Adapting the voice-centred relational method of data analysis: reading trainees' accounts of their learning on a pilot programme for practitioners working with parents. *Learning in Health and Social Care*, 6(1), 2-13. <https://doi.org/10.1111/j.1473-6861.2007.00143.x>.

---

Carballo, P., Losada, M.J., y Marco, O. (2022). Historias de vida de personas mayores con discapacidad visual: la soledad que no se ve. *RED Visual: Revista Especializada en Discapacidad Visual*, 80, 175-210. <https://doi.org/10.53094/GQXX8196>.

- González, D., Ducca, L. V., y García, C. (2020). La incidencia del apoyo social comunitario en la calidad de vida de personas con discapacidad [PDF]. *Siglo Cero*, 51(3), 83-103. <https://doi.org/10.14201/scero202051383103>.
- Guijarro, M., y Peláez, O. (2008). La longevidad globalizada: un análisis de la esperanza de vida en España (1900-2050) [página web]. *Scripta Nova: Revista electrónica de Geografía y Ciencias Sociales*, 12(260).
- Hyder-Wilson, J., y Finch, J. (2009). *The Voice Center Relational (VCR) Method: Methodological Innovation or the Emperor's New Clothes? Reflections of the use of VCR in doctoral research*. Ponencia presentada a la *Join Social Work Education Conference (JSWEC)*, «Changing Identities», 8-10 de julio, Universidad de Hertfordshire.
- Koc, Z. (2012). Determination of older people's level of loneliness. *Journal of Clinical Nursing*, 21(21-22), 3037-3046. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2702.2012.04277.x>.
- López-Doblas, J. (2005). *Personas mayores viviendo solas: la autonomía como valor en alza* [PDF]. Imserso.
- Luo, Y., Hawkey, L.C., Waite, L.J., y Cacioppo, J.T. (2012). Loneliness, health, and mortality in old age: a national longitudinal study [PDF]. *Social Science & Medicine*, 74(6), 907-914. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2011.11.028>.
- Mauthner, N., y Doucet, A. (2008). What can be know and how? Narrated subjects and the Listening Guide. *Qualitative Research*, 8(3), 399-409. <https://doi.org/10.1177/1468794106093636>.
- Moriña, A. (2017). *Investigar con historias de vida: metodología biográfico-narrativa*. Narcea.
- Neri, A. L. (2014). *Palavras-chave em Gerontologia*. Alínea Editora.
- Nicolaisen, M., y Thorsen, K. (2014). Who are lonely? Loneliness in different age groups (18-81 years old), using two measures of loneliness. *The International Journal of Aging and Human Development*, 78(3), 229-257. <http://dx.doi.org/10.2190/AG.78.3.b>.
- Observatorio Estatal de la Discapacidad (2019). *Soledad forzosa de las personas con discapacidad* [PDF]. Observatorio Estatal de la Discapacidad.

---

Carballo, P., Losada, M.J., y Marco, O. (2022). Historias de vida de personas mayores con discapacidad visual: la soledad que no se ve. *RED Visual: Revista Especializada en Discapacidad Visual*, 80, 175-210. <https://doi.org/10.53094/GQXX8196>.

- Organización Mundial de la Salud (24 de noviembre de 2021). *Discapacidad y salud* [página web]. Centro de Prensa de la Organización Mundial de la Salud.
- Parrilla, M.Á., y Susinos, T. (dirs.) (2008). *Análisis de los procesos de inclusión/exclusión educativa en la educación obligatoria: desarrollo de proyectos locales de cambio y mejora escolar*. Sin publicar.
- Pinazo-Hernandis, S., y Donio-Bellegarde, M. (2018). *La soledad de las personas mayores: conceptualización, valoración e intervención* [PDF]. Fundación Pilares.
- Pinazo-Hernandis, S., y Poveda, R. (2015). *Innovación para el envejecimiento activo en la Unión Europea: análisis del programa Ambient Assisted Living Joint Programme (AAL) en el periodo 2008-2015* [PDF]. *Búsqueda*, 2(15), 38-50. <https://doi.org/10.21892/01239813.95>.
- Ponce de León, L., Lévy, J. P., y Ballesteros S. (2020). *Psychosocial determinants of quality of life and active aging: a structural equation model* [PDF]. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(17):6023. <https://doi.org/10.3390/ijerph17176023>.
- Pujadas, J.J. (2002). *El método biográfico: el uso de las historias de vida en ciencias sociales* [PDF]. Centro de Investigaciones Sociológicas.
- Rodrigo, B. (26 de abril de 2022). Un país cercado por las barreras arquitectónicas. *ABC*. [https://www.abc.es/economia/abci-pais-cercado-barreras-arquitectonicas-202204260217\\_noticia.html](https://www.abc.es/economia/abci-pais-cercado-barreras-arquitectonicas-202204260217_noticia.html).
- Subirats, J. (2006). *Fragilidades vecinas*. Icaria.
- Waite, L.J., y Gallagher, M. (2000). *The case for marriage: why married people are happier, healthier, and better off financially*. Doubleday.
- Weiss, R.S. (1983). *Loneliness: the experience of emotional and social isolation*. MIT Press.
- Yanguas, J., Cibreti, A., Hernández, S., Pinazo-Hernandis, S., Roig i Canals, S., y Segura, C. (2018). *El reto de la soledad en la vejez* [PDF]. *Zerbitzuan: Revista de Servicios Sociales*, 66, 61-67. <https://doi.org/10.5569/1134-7147.66.05>.

---

Carballo, P., Losada, M.J., y Marco, O. (2022). *Historias de vida de personas mayores con discapacidad visual: la soledad que no se ve*. *RED Visual: Revista Especializada en Discapacidad Visual*, 80, 175-210. <https://doi.org/10.53094/GQXX8196>.

---

**Pilar Carballo Lado.** Pedagoga. CRE de la ONCE en Pontevedra. Calle Luis Braille, 40; 36003 Pontevedra (España). Correo electrónico: [pcl@once.es](mailto:pcl@once.es).

**María José Losada Martínez.** Psicóloga. Delegación Territorial de la ONCE en La Coruña. Calle Cantón Grande, 3; La Coruña (España). Correo electrónico: [mjlm@once.es](mailto:mjlm@once.es).

**Olivia Marco Astola.** Trabajadora social. Agencia de la ONCE en Lugo. Calle San Roque, 31-33, bajo; 27002 Lugo (España). Correo electrónico: [oma@once.es](mailto:oma@once.es).

---

Carballo, P., Losada, M.J., y Marco, O. (2022). Historias de vida de personas mayores con discapacidad visual: la soledad que no se ve. *RED Visual: Revista Especializada en Discapacidad Visual*, 80, 175-210. <https://doi.org/10.53094/GQXX8196>.