**Metodoloxía cualitativa: as historias de vida**

Cando pensamos na investigación véñensenos á mente procesos científicos, ou cuestionarios dos que extraer datos cuantitativos e análises estatísticas. Pero cando nos dedicamos á rama social e traballamos no día a día con persoas de distintos colectivos, este tipo de enfoques perden valor, pois na maioría das situacións déixase de lado a calidade humana e o “sentido vital”.

Dende Biocoidados tivemos moi en conta este precepto, e fundamentámonos no humanismo e no enfoque de atención integral centrada na persoa, do cal falarémosvos noutra entrada. Para poder traballar dentro deste enfoque, é impensable recoller datos mediante un cuestionario xeneralizado, porque non só perderiamos a calidade dos testemuños; senón que sería imposible atender ás necesidades individualizadas.

Nun contexto rural como no que nos atopamos perdería valor calquera outro modo de actuar distinto ao de coñecer as súas historias; achegando valor sobre os acontecementos e desexos, facilitado á súa vez, que a persoa se identifique coa comunidade.

As historias de vida, como o propio termo indica, é unha técnica na que se elabora un relato biográfico, organizado e estruturado, na que a persoa nos conta os acontecementos significativos do seu desenvolvemento vital desde a súa mirada. É importante recoller a información relativa aos valores, pensamentos vitais, ideas, proxectos, relacións sociais e familiares, etc., desde a perspectiva subxectiva que nos achega o testemuño persoal.

Á súa vez, coas historias de vida podemos captar os procesos e formas cos que as persoas perciben o significado e sentido da vida. O cal, permite unha introspección nos momentos vitais e o desenvolvemento dos mesmos, tendo moito peso o compoñente emocional, que non podemos esquecer, pois se reviven momentos de felicidade pero tamén traumas, que debemos ser capaces de xestionar.