

# Cuaderno intergeneracional sobre la transición democrática

Voces de la Libertad: Una  
recopilación de testimonios de  
personas que vivieron  
transiciones democráticas.



Funded by  
the European Union

Número de proyecto: 101196470

## **Proyecto**

Ties of Freedom – Intergenerational exchange as a strategy to promote democratic values

## **Financiación**

Unión Europea – Programa CERV

## **Socios de proyecto**

EaSI - coordinator

Afeji

Baketik

Aproximar

Transcena

Gal Meridaunia

## **Autores**

Daria-Alexandra Badescu	Coline Fertin
Sebastian Vasilescu	Samia Feddag
Beatrice Iordache	Quentin Gamon
Mihaela Săsarman	Maiden Maraña
Georgia Chaves	Angela Maria Loporchio
Joana Portugal	Ainhoa Azkarate

## **Fecha de publicación**

Abril 2026

*Nos gustaría expresar nuestro más sincero reconocimiento a las ochenta y cuatro personas que compartieron generosamente sus historias personales durante las siete sesiones de narración del proyecto Ties of Freedom. Aunque este cuaderno solo puede incluir una selección de estos relatos, nuestro agradecimiento se extiende a cada participante, ya que sus voces colectivas han sido la base fundamental de este recurso educativo.*

*Estamos profundamente agradecidos por su valentía al visitar recuerdos a menudo difíciles y profundamente personales –muchos de los cuales se han compartido aquí por primera vez– para asegurar que los valores de libertad, justicia y derechos humanos se transmitan a las próximas generaciones. Al romper años de silencio y participar en este diálogo intergeneracional, han ofrecido a las personas jóvenes una valiosa ventana al pasado y una comprensión clara de por qué se alcanzó la democracia y por qué debe ser defendida activamente.*



# ÍNDICE

<b>Lista de abreviaturas.....</b>	<b>6</b>
<b>Introducción: Lazos de Libertad: Descripción y objetivos del proyecto.....</b>	<b>7</b>
<b>El cuaderno intergeneracional.....</b>	<b>8</b>
• Recopilación de testimonios.....	9
• Cómo usarlo.....	10
<b>Procesos de transición.....</b>	<b>11</b>
• Francia.....	13
• Italia.....	17
• Portugal.....	20
• Rumania.....	23
• España.....	25
<b>Testimonios.....</b>	<b>28</b>
• Francia.....	29
• Italia.....	38
• Portugal.....	44
• Rumania.....	51
• España.....	54
<b>Conclusiones.....</b>	<b>61</b>
<b>Bibliografía.....</b>	<b>64</b>



# Lista de abreviaturas

GPRF: Gobierno Provisional de la República Francesa

SFIO: Sección Francesa de la Internacional de los Trabajadores

MRP: Movimiento Republicano Popular

PIDE: Partido Comunista Francés

DGS: Dirección General de Seguridad

MFA: Movimientos de las Fuerzas Armadas

PREC: Proceso revolucionario en curso

FSN: Frente Nacional de Salvación

ETA: País Vasco y libertad (Euskadi eta Askatasuna)

PSOE: Partido Socialista Obrero Español

PCE: Partido Comunista de España



Funded by  
the European Union

Número de proyecto: 101196470

# INTRODUCCIÓN

## Lazos de Libertad: Descripción y objetivos del proyecto

Este folleto intergeneracional se ha creado en el marco del proyecto Lazos de Libertad (Ties of Freedom), financiado por la Unión Europea. El proyecto responde a los recientes acontecimientos en el contexto político internacional, que revelan que la democracia se encuentra bajo una presión creciente en muchas partes del mundo.

Los desafíos que surgen tanto fuera de la Unión Europea como dentro de sus Estados miembros demuestran que la UE no es inmune a las tendencias que debilitan los sistemas democráticos. En este contexto, Ties of Freedom busca recurrir a la memoria colectiva e individual para sensibilizar sobre la necesidad de un compromiso constante con la protección de los valores fundamentales de la UE. Con este fin, el proyecto adopta un enfoque explícitamente intergeneracional, fomentando el diálogo entre diferentes generaciones.

El contenido de este cuaderno se basa en las contribuciones de personas que vivieron transiciones democráticas de primera mano y que participaron voluntariamente en sesiones de narración de historias. Al compartir sus experiencias personales, estos participantes han ayudado a las generaciones más jóvenes a comprender mejor cómo era la vida antes del establecimiento de sistemas democráticos. Sus testimonios ofrecen valiosas perspectivas sobre las realidades sociales, políticas y personales de los regímenes autoritarios y totalitarios.

El proyecto Ties of Freedom se centra en los procesos de transición del autoritarismo a la democracia, destacando lecciones que siguen siendo relevantes hoy en día. Al preservar y compartir estas historias, el proyecto busca fomentar la reflexión sobre cómo se alcanzó la democracia y por qué debe defenderse activamente. De este modo, el cuaderno contribuye a fortalecer la conciencia sobre valores europeos clave como la democracia, el estado de derecho y los derechos fundamentales.

Mediante un enfoque colaborativo e intergeneracional, este proyecto promueve la memoria europea como una responsabilidad viva y compartida, reuniendo las voces de diferentes generaciones para defender y proteger los fundamentos democráticos de nuestro futuro.



# EL CUADERNO INTERGENERACIONAL



Funded by  
the European Union

Número de proyecto: 101196470

## Recopilación de testimonios

El cuaderno intergeneracional no habría sido posible sin la contribución de las personas que accedieron a participar y compartir sus historias durante las sesiones de narración. Si bien este cuaderno incluye solo algunos de sus testimonios, todos los participantes contribuyeron a la creación de este recurso educativo.

Un total de ochenta y cuatro personas participaron en las siete sesiones de narración de historias realizadas en el marco del proyecto, de las cuales el 70 % eran mujeres. En el momento de compartir sus testimonios, todos los participantes residían en uno de los países socios del proyecto, si bien algunos tenían países de origen diferentes. Esta diversidad aportó valiosas perspectivas sobre los procesos de transición y las experiencias de vida relacionadas con regímenes autoritarios más allá de los de los países europeos participantes, combinando estas perspectivas con testimonios vinculados a los viajes migratorios.

Algunas de las historias compartidas y presentadas en este documento se refieren a momentos particularmente difíciles en la vida de los participantes. Por ello, las sesiones se diseñaron para crear espacios caracterizados por la confianza y el respeto. A medida que avanzaban las conversaciones, los participantes comenzaron a relatar sus propias experiencias, permitiendo que las discusiones fluyeran de forma natural y espontánea. Estos momentos fueron a menudo profundamente emotivos tanto para las personas participantes como para las facilitadoras, y se tuvo especial cuidado durante las sesiones para mantener un entorno seguro y de apoyo. Cuando las discusiones se volvían emocionalmente intensas, las sesiones fueron pausadas si las participantes así lo necesitaban.

Los talleres funcionaron no solo como espacios de recuerdo, sino también de reconocimiento. En algunos contextos, el silencio que se instaló en la sociedad, durante y después de períodos de violencia, sigue influyendo en la forma en que las personas y las comunidades se relacionan con su pasado. Dentro de este marco, a algunas participantes les resultó difícil estructurar o articular sus testimonios, ya que nunca antes habían compartido sus experiencias con un público. Por lo tanto, las actividades generaron diversas respuestas.



Algunas personas manifestaron una clara disposición a compartir sus experiencias, motivados por el deseo de transmitir un mensaje a las generaciones más jóvenes. Otras, en cambio, sintieron incomodidad al recordar ciertos recuerdos, optando en ocasiones por compartir sus experiencias únicamente en grupos reducidos o prefiriendo participar principalmente como oyentes.

Por este motivo, queremos reconocer el esfuerzo de todas aquellas personas que participaron y expresarles nuestro sincero agradecimiento por su colaboración.

## Cómo usarlo

Este folleto está dirigido principalmente a estudiantes de secundaria, así como a educadores y otras personas interesadas en el tema de las transiciones democráticas. Puede utilizarse como recurso introductorio para explorar experiencias históricas de transición a la democracia y para fomentar la reflexión sobre los valores que sustentan las sociedades democráticas. Los testimonios recogidos en esta publicación ofrecen oportunidades para trabajar temas como la empatía, el reconocimiento, la memoria y la defensa de los derechos humanos, lo que permite dialogar sobre cómo se viven y transmiten los valores democráticos entre generaciones.

El cuaderno también puede servir como recurso complementario a las sesiones incluidas en el Kit de Herramientas para Diálogos Democráticos, desarrollado en el marco del proyecto Ties of Freedom. Los testimonios individuales pueden utilizarse como material de apoyo en las diferentes actividades propuestas en dichos módulos, lo que ayuda a fundamentar los debates en experiencias de la vida real. Si bien algunos testimonios pueden ser adecuados para un público más joven, se recomienda que los educadores seleccionen cuidadosamente los fragmentos que se utilizarán, ya que ciertas historias abordan experiencias difíciles que pueden requerir contextualización al trabajar con niños.



# PROCESOS DE TRANSICIÓN



Funded by  
the European Union

Número de proyecto: 101196470

## Proceso de transición

Un **proceso de transición** se refiere al conjunto de transformaciones políticas, sociales e institucionales mediante las cuales una sociedad transita de un régimen autoritario o dictatorial a un sistema democrático. Estos procesos rara vez son inmediatos o lineales; por el contrario, se desarrollan a lo largo del tiempo y están condicionados por tensiones, negociaciones, conflictos y continuidades con el régimen anterior. Una transición implica no solo cambios en las estructuras políticas, sino también **una redefinición de los derechos, las libertades y las formas de participación política**.

Estos procesos involucran a **una amplia gama de actores**, incluyendo movimientos sociales, sindicatos, partidos políticos, élites económicas e instituciones estatales, así como la influencia del contexto internacional. La **presión social y las demandas populares** suelen desempeñar un papel decisivo a la hora de impulsar el cambio político, si bien el grado en que la transición representa una ruptura o una continuidad con el régimen anterior varía de un país a otro. En algunos casos, las transiciones se producen abruptamente tras el colapso del sistema autoritario, mientras que en otros se configuran mediante reformas graduales y negociadas.

Las transiciones también plantean **desafíos fundamentales**, en particular en lo que respecta a cómo las sociedades abordan el legado de la represión, la persistencia o la eliminación de las estructuras autoritarias y el reconocimiento de las víctimas. Por ello, los procesos expuestos en las páginas siguientes ilustran que **no existe un único modelo** de transición. Cada caso refleja, en cambio, circunstancias históricas específicas, dinámicas sociales y equilibrios políticos de poder.



## Francia

Para comprender la transición democrática de Francia, es necesario remontarse al contexto de la Segunda Guerra Mundial y al **colapso del régimen de Vichy**. En 1943, el régimen comenzó a debilitarse a medida que la Resistencia interna ganaba fuerza, coordinada a través del **Consejo Nacional de la Resistencia**. El avance de las fuerzas aliadas tras el desembarco de Normandía en el verano de 1944 aceleró el colapso del «Estado francés». La liberación de París en agosto de 1944 simbolizó el fin efectivo del régimen de Vichy en la Francia metropolitana.

En este contexto, **Charles de Gaulle**, líder de la Francia Libre, se convirtió en una figura central en la **restauración de las instituciones republicanas**. Al frente del Gobierno Provisional de la República Francesa (GPRF), que se estableció en París en agosto de 1944. Esto marcó el inicio de la transición democrática, durante la cual Francia tuvo que restaurar la legalidad republicana, asumir las responsabilidades del pasado y reconstruir instituciones democráticas estables. Esta **transición** tuvo lugar principalmente **entre 1944 y 1946** y culminó con el establecimiento de la Cuarta República.

Uno de los primeros desafíos de esta transición fue restaurar los principios legales y políticos de la República. **La Ordenanza del 9 de agosto de 1944** desempeñó un papel fundamental en este proceso. Declaró inconstitucionales los actos adoptados por el régimen de Vichy y reafirmó los principios esenciales de la República Francesa. Mediante esta decisión, el Gobierno Provisional **rompió claramente con el pasado autoritario** y sentó las bases para el retorno al gobierno democrático. Al mismo tiempo, Francia se enfrentó al reto de cómo tratar con quienes habían colaborado con los ocupantes nazis.

Se introdujo un proceso conocido como **épuration (la purga)** para sancionar, tanto política como judicialmente, a los responsables de la colaboración. Este proceso adoptó diversas formas. Inmediatamente después de la Liberación, se produjeron actos de represalia espontánea en lo que a menudo se ha denominado la **“purga salvaje”**. Posteriormente, el Estado llevó a cabo un proceso legal más organizado mediante **juicios y sanciones judiciales**. Si bien fueron controvertidas, estas medidas contribuyeron a restaurar la legitimidad moral y política de la República tras años de ocupación y régimen autoritario.



Una vez restablecida la legalidad republicana, el Gobierno Provisional comenzó a **reconstruir las instituciones democráticas**. En octubre de 1945, se consultó a los ciudadanos franceses en **referéndum** sobre el rechazo de las instituciones de la Tercera República y la elección de una Asamblea Constituyente encargada de redactar una nueva constitución. El resultado demostró un fuerte deseo de renovar el sistema político. La **Ley Constitucional del 2 de noviembre de 1945** organizó provisionalmente los poderes públicos mientras se elaboraba la nueva constitución. Los debates durante este período fueron intensos, especialmente en torno al **equilibrio de poderes entre las instituciones, el papel del Parlamento y la posición del poder ejecutivo**. Un primer borrador de constitución fue rechazado en referéndum en mayo de 1946, lo que evidenció la complejidad de alcanzar un acuerdo sobre el diseño del nuevo sistema político. Un segundo texto constitucional fue aprobado el 27 de octubre de 1946, estableciendo la Cuarta República y creando un sistema parlamentario en el que el poder legislativo tenía una autoridad significativa. La aprobación de esta constitución marcó **la culminación institucional de la transición democrática** iniciada tras la Liberación.

La **transición democrática** no se limitó a la reconstrucción de las instituciones políticas. También estuvo acompañada de **importantes reformas sociales**, muchas de ellas inspiradas en el programa del Consejo Nacional de la Resistencia. Entre las medidas más significativas se encuentran la creación de un sistema nacional de seguridad social, la nacionalización de sectores clave como la energía, el transporte y la banca, y el fortalecimiento de los derechos de los trabajadores. Políticamente, el período de posguerra se caracterizó por una **marcada diversidad ideológica**. Varios partidos políticos que habían desempeñado un papel importante en la Resistencia se convirtieron en actores centrales del nuevo sistema político, entre ellos el Partido Comunista Francés, la SFIO (socialistas) y el MRP (demócrata-cristianos). Sin embargo, este pluralismo se desarrolló en un contexto internacional en rápida transformación. El inicio de la Guerra Fría influyó gradualmente en la dinámica política de Francia e introdujo nuevas tensiones en el sistema político.

Si bien la transición democrática se centró principalmente en la restauración de las instituciones y la legalidad republicana en Francia, es importante señalar que **la experiencia francesa de un régimen autoritario difirió de la de otros países europeos** como Rumania o España. En Francia, el régimen de Vichy surgió en el contexto específico de la derrota militar y la ocupación extranjera durante la Segunda



Guerra Mundial. Además, la legitimidad republicana nunca desapareció por completo, ya que continuó existiendo en el exilio a través del movimiento de la Francia Libre. Por esta razón, la transición de posguerra debe entenderse **no tanto como una ruptura** con un sistema autoritario de larga data, **sino como un proceso de restauración de las instituciones republicanas** tras un momento histórico excepcional. No obstante, esta experiencia reafirmó una comprensión más amplia de la democracia basada en la **defensa de los derechos fundamentales**.

A lo largo del siglo XX, **Francia acogió a exiliados políticos** que huían de dictaduras y regímenes represivos. En la década de 1930, se convirtió en **refugio** para quienes escapaban de regímenes fascistas en Europa, incluyendo antifascistas italianos y judíos alemanes que huían de la persecución nazi. Tras la Guerra Civil Española en 1939, Francia recibió a un gran número de refugiados de la España franquista, muchos de los cuales fueron inicialmente reclusos en condiciones precarias en campos de internamiento en el sur de Francia antes de integrarse gradualmente en la sociedad francesa. Durante la Guerra Fría, Francia continuó esta tradición **ofreciendo asilo** a disidentes del Bloque del Este, incluyendo escritores, artistas y activistas políticos. En décadas posteriores, el país también acogió a personas que huían de dictaduras militares en América Latina y regímenes autoritarios en otras partes del mundo.

Esta **tradición de asilo** no solo ha sido humanitaria, sino también política y simbólica. Al ofrecer protección a las personas privadas de libertades fundamentales, Francia ha buscado reafirmar su **compromiso con valores democráticos** como la libertad de expresión, el pluralismo político y el respeto de los derechos humanos. El derecho de asilo está reconocido en el derecho constitucional francés y se ajusta a compromisos internacionales como la **Convención de Ginebra de 1951 sobre el Estatuto de los Refugiados**.

Sin embargo, esta imagen histórica de Francia como país de acogida de solicitantes de asilo **se ha vuelto más compleja en las últimas décadas**. Desde finales del siglo XX, y en particular en los últimos veinte años, las políticas de inmigración y asilo se han endurecido. Las reformas legislativas se han multiplicado, los trámites administrativos se han vuelto más largos y complejos, y la obtención de permisos de residencia o el estatus de refugiado a menudo implica largos periodos de incertidumbre. Estos cambios están vinculados a una evolución política más amplia, que incluye la **creciente influencia de los movimientos de extrema derecha y la politización cada vez mayor de las cuestiones migratorias**.



A pesar de estas tensiones, Francia **sigue manteniendo mecanismos para proteger a las personas que huyen de la persecución**. La presencia de exiliados políticos también ha contribuido a la vida democrática francesa, ya que muchos refugiados se han involucrado en el **activismo, la defensa de los derechos humanos y las redes internacionales**. En este sentido, el papel de Francia como país de asilo sigue siendo una dimensión importante, aunque a veces controvertida, de su identidad democrática. Esto demuestra que la democracia se define no solo por las instituciones políticas, sino también por la protección de los derechos fundamentales.



# Italia

La transición democrática de Italia tiene sus raíces en el **colapso del fascismo** y en el creciente anhelo de libertad surgido durante y después de la Segunda Guerra Mundial. Entre 1922 y 1943, **el régimen de Benito Mussolini** estableció un **Estado autoritario** basado en el nacionalismo, la censura, el militarismo y la represión de la oposición política. Se restringieron las libertades civiles, se reprimió la disidencia y la propaganda estatal promovió la imagen del líder (**il Duce**) y los ideales de guerra y fortaleza nacional. A principios de la década de 1940, el descontento con el régimen iba en aumento.

La alianza con la Alemania nazi sumió a Italia en un conflicto devastador que trajo destrucción y penurias al país. A medida que se intensificaban los bombardeos y se deterioraba la situación económica, muchos italianos comenzaron a cuestionar la legitimidad del régimen fascista. En julio de 1943, Mussolini fue destituido del poder por el Gran Consejo Fascista y posteriormente arrestado. Sin embargo, este suceso no trajo de inmediato la paz ni la democracia. **La Alemania nazi ocupó rápidamente el norte de Italia** y estableció un estado títere conocido como la República Social Italiana, colocando nuevamente a Mussolini al frente. El país entró entonces en un período de **guerra civil** caracterizado por la violencia y la división política.

En este contexto, se desarrolló un fuerte **movimiento de resistencia**. Partisanos de diversos orígenes políticos y sociales —incluidos comunistas, liberales, católicos, monárquicos, obreros, campesinos y ciudadanos comunes— se organizaron para luchar contra las fuerzas fascistas y la ocupación alemana. Su lucha no fue solo militar, sino también política y simbólica, pues buscaba restaurar valores como la libertad, la dignidad, la solidaridad y la soberanía nacional. La **Liberación del 25 de abril de 1945** marcó el fin, tanto práctico como simbólico, de la dictadura y abrió una nueva etapa en la que el futuro del país estaría cada vez más condicionado por la participación popular y las aspiraciones democráticas. Con la derrota definitiva del fascismo en 1945, Italia se enfrentó a una pregunta fundamental: ¿qué tipo de sistema político debía surgir de la devastación de la guerra?

El **2 de junio de 1946**, los italianos fueron convocados a un **referéndum nacional** para decidir si el país debía seguir siendo una monarquía o convertirse en una república. Por primera vez en la historia de Italia, las mujeres participaron en una votación nacional. El resultado condujo **al establecimiento de la República Italiana**. Este acontecimiento representó más que un simple cambio constitucional; reflejó una profunda transformación



en la identidad política de Italia. Tras años de dictadura y conflicto, el país buscaba **redefinirse sobre la base de principios democráticos**, derechos civiles y soberanía popular. Se eligió una Asamblea Constituyente para redactar una nueva Constitución que incorporara las lecciones aprendidas de la experiencia del fascismo y la guerra.

La **Constitución italiana**, que entró en vigor el **1 de enero de 1948**, se convirtió en el fundamento del nuevo orden democrático. Garantizaba las libertades fundamentales, la igualdad ante la ley e importantes derechos sociales como el derecho al trabajo, a la educación y a la protección social. Asimismo, rechazaba la guerra como instrumento de agresión y hacía hincapié en la importancia de la participación democrática en la vida pública. Inspirada en el pluralismo que había caracterizado a la Resistencia, la Constitución representaba un compromiso compartido para impedir el retorno del autoritarismo.

Los primeros años de la República estuvieron marcados, no obstante, **por tensiones políticas y divisiones ideológicas**. Las estructuras y mentalidades heredadas del régimen anterior no desaparecieron de inmediato, y la reconstrucción del país requirió tanto reformas institucionales como un cambio social y cultural más profundo. A pesar de estos desafíos, la Constitución sirvió como un importante punto de referencia y un marco para el desarrollo democrático durante un período de profunda transformación.

La transición democrática de Italia no concluyó con la aprobación de la Constitución. El proceso de afrontar el **legado del fascismo** resultó complejo y, en muchos aspectos, incompleto. Si bien algunos funcionarios vinculados al antiguo régimen fueron destituidos de sus cargos públicos, no se implementó plenamente un sistema integral de justicia transicional. En consecuencia, los debates sobre responsabilidad y rendición de cuentas continuaron en los años posteriores.

Con el tiempo, la memoria de la Resistencia y la lucha antifascista se convirtieron en elementos centrales de las **conmemoraciones nacionales**, la educación cívica y el discurso público. Estos recuerdos contribuyeron a forjar la identidad democrática de la República y a reforzar los valores asociados a la lucha contra la dictadura. Al mismo tiempo, los debates sobre la interpretación del fascismo y su legado han continuado en la sociedad italiana, reflejando los desafíos más amplios que enfrentan las sociedades democráticas al lidiar con pasados difíciles.



Para las generaciones más jóvenes, uno de los principales retos reside en comprender que **la democracia no es simplemente una condición dada**, sino el resultado de luchas históricas y un esfuerzo colectivo. La transición italiana demuestra que la democracia debe defenderse y renovarse continuamente. Depende no solo de las instituciones y los marcos jurídicos, sino también de la participación activa de la ciudadanía, que recuerda el pasado, se involucra en la vida pública y contribuye a construir el futuro. En este sentido, la experiencia de Italia pone de relieve cómo los valores democráticos se mantienen vigentes a través de la educación, el diálogo y la responsabilidad cívica a lo largo de las generaciones.



# Portugal

Durante gran parte del siglo XX, Portugal vivió bajo un **régimen autoritario** que marcó profundamente la vida política, social, económica y cultural del país. **La Revolución del 25 de abril de 1974** puso fin a esa dictadura e inició un proceso de **transición democrática** que transformó a Portugal en una democracia pluralista integrada en el espacio europeo.

La dictadura portuguesa, conocida como **Estado Novo (Estado Nuevo)**, se estableció formalmente en 1933 bajo el liderazgo de **António de Oliveira Salazar**. Fue un régimen autoritario, nacionalista y conservador que rechazó los principios de la democracia liberal, como la libertad de expresión, el pluralismo político y la participación ciudadana activa.

La vida política estaba estrictamente controlada. Solo un partido estaba reconocido legalmente: **União Nacional (Unión Nacional)**. Si bien se celebraban elecciones, estas carecían de libertad y imparcialidad. La **censura** previa era un instrumento fundamental de **represión**, que restringía severamente la prensa, los libros, el teatro, el cine y la música para impedir la difusión de ideas consideradas hostiles al régimen. **La policía política**, conocida como **Policía Internacional y de Defensa del Estado (PIDE)**, posteriormente denominada **Dirección General de Seguridad (DGS)**, se encargaba de vigilar, perseguir y reprimir a los opositores, a menudo mediante detenciones arbitrarias, tortura y exilio.

Socialmente, Portugal se caracterizaba por **profundas desigualdades**. Gran parte de la población vivía en la pobreza, especialmente en las zonas rurales y más aisladas. El acceso a **la educación estaba limitado a una minoría privilegiada**, lo que se traducía en **altas tasas de analfabetismo** en comparación con otros países europeos. Los derechos laborales eran débiles, los sindicatos independientes estaban prohibidos y las huelgas eran ilegales.

En el ámbito internacional, Portugal permaneció prácticamente aislado durante décadas. A partir de la década de 1960, este aislamiento se intensificó debido a la negativa del régimen a conceder la independencia a sus **colonias africanas** (Angola, Mozambique, Guinea-Bissau, Cabo Verde y Santo Tomé y Príncipe). Esta postura desembocó en el estallido de la **Guerra de Secesión en 1961**. La guerra, que consumió ingentes recursos humanos y financieros, se prolongó durante más de una década y tuvo un profundo impacto en la sociedad portuguesa.



A principios de la década de 1970, **el régimen se había vuelto cada vez más frágil**. La muerte de Salazar y su reemplazo por **Marcelo Caetano** no propiciaron reformas políticas significativas. A pesar de algunos intentos limitados de liberalización, conocidos como la "Primavera Marcelista", la represión y la censura continuaron en gran medida.

**La persistencia de la Guerra Colonial** resultó decisiva para el colapso del régimen. Miles de jóvenes portugueses continuaron siendo movilizados para conflictos prolongados e impopulares, enfrentando graves riesgos para sus vidas sin perspectivas claras de victoria. **El descontento creció**, especialmente entre los oficiales de rango medio de las fuerzas armadas, cuyas carreras se vieron truncadas y que cuestionaban cada vez más la continuación de la guerra. En este contexto surgió el **Movimiento de las Fuerzas Armadas** (MFA), un grupo de oficiales militares que abogaba por el fin de la guerra, el derrocamiento de la dictadura y el establecimiento de la democracia. El MFA planeó una **operación militar** para derrocar al régimen, contando con el apoyo tácito de amplios sectores de la sociedad portuguesa.

La **Revolución del 25 de abril** estalló en la madrugada de ese día, cuando unidades militares ocuparon puntos estratégicos de Lisboa y otras ciudades, incluyendo cuarteles, aeropuertos y estaciones de radio y televisión. **La población salió a las calles en apoyo de los soldados**, y el régimen se derrumbó con escasa resistencia armada. El jefe de gobierno, Marcelo Caetano, se rindió y posteriormente fue exiliado.

A nivel internacional, la revolución se conoció como la **"Revolución de los Claveles"**, debido al gesto simbólico de una civil que ofreció claveles rojos a los soldados, colocándolos en los cañones de sus fusiles como símbolo de esperanza y resistencia, reflejando así el carácter mayoritariamente pacífico del movimiento. Este día marcó **el fin de cuarenta y ocho años de dictadura** y abrió el camino a profundos cambios políticos y sociales.

Tras el 25 de abril, Portugal entró en un período complejo conocido como el **Proceso Revolucionario en Curso (PREC)**, que duró de 1974 a 1976. Durante este tiempo, coexistieron diferentes visiones para el futuro del país, que iban desde la democracia liberal hasta modelos de inspiración socialista.

Se adoptaron importantes medidas estructurales, entre ellas la **abolición de la policía política**, el fin de la censura, la legalización de los partidos políticos y los sindicatos, y la liberación de los presos políticos. **Las colonias portuguesas obtuvieron su independencia entre 1974 y 1975**, poniendo fin a décadas de guerra colonial.

En 1975 se celebraron **las primeras elecciones** libres para una Asamblea Constituyente, con la mayor participación electoral en la historia del país. Este proceso culminó con la **aprobación de la Constitución de 1976**, que consagró los derechos fundamentales, las libertades civiles, el sufragio universal y la separación de poderes.

La democracia trajo consigo profundos cambios en la vida cotidiana de Portugal. El acceso a la educación y la sanidad se amplió significativamente, **los derechos laborales se fortalecieron** y la participación ciudadana se convirtió en un pilar fundamental de la vida pública. La libertad de expresión y de asociación se convirtieron en derechos garantizados.

**En 1986, Portugal se unió a la Comunidad Económica Europea** (actualmente la Unión Europea), consolidando así su integración política, económica y cultural en Europa. Este paso simbolizó la **ruptura definitiva del país** con el aislamiento internacional y reforzó la estabilidad de su sistema democrático.

La Revolución del 25 de abril de 1974 representa un momento decisivo en la historia contemporánea de Portugal. Más que un cambio de régimen, marcó la transición de una sociedad cerrada y represiva a un **país libre, democrático y europeo**. Comprender este proceso es fundamental para entender la identidad política y social de Portugal en la actualidad, así como el valor que la sociedad portuguesa otorga a la **democracia, la libertad y los derechos humanos**.



## Rumania

Para comprender por qué **la transición de Rumania fue más turbulenta que la de los países vecinos**, es necesario considerar la rigidez del sistema político durante la década de 1980. Mientras que países como Polonia o Hungría permitían gradualmente un espacio limitado para los movimientos de oposición, Rumania permaneció bajo **un régimen altamente centralizado** en el que el poder se concentraba no solo en el Partido Comunista, sino también en la autoridad personal de **Nicolae Ceaușescu y su familia**. Este sistema desmanteló de facto las organizaciones sociales independientes y dejó a los ciudadanos aislados entre sí.

El régimen comunista se basó en una combinación de fuerte retórica nacionalista y estricto control político. Ceaușescu dedicó años a distanciar a Rumania de la Unión Soviética, presentándose como defensor de la independencia nacional frente a la influencia extranjera. Sin embargo, con el tiempo, esta narrativa contribuyó al **aislamiento político y económico** del país. Además, **la policía secreta creó un clima de miedo** en el que la gente apenas confiaba ni siquiera en sus vecinos. En este contexto, la disidencia no se consideraba simplemente un desacuerdo político, sino que a menudo se presentaba como una traición a la propia nación. Debido a la **casi total ausencia de oposición organizada**, la posibilidad de una transición negociada era extremadamente limitada.

**Los sucesos revolucionarios comenzaron a mediados de diciembre de 1989** en la ciudad de Timișoara. El detonante inicial fue el intento de desalojo del pastor húngaro László Tótkés. Lo que empezó como una protesta local pronto se convirtió en una manifestación más amplia contra el régimen. Las autoridades intentaron reprimir las protestas por la fuerza, pero la violencia solo intensificó la indignación popular. Un momento decisivo llegó el 22 de diciembre, cuando **el ejército se negó a seguir disparando contra civiles**. Una vez que los militares retiraron su apoyo, Ceaușescu y su esposa huyeron del edificio del Comité Central en Bucarest en helicóptero.

Los días siguientes estuvieron marcados por la confusión y la incertidumbre política. Surgió un **vacío de poder** que pronto fue ocupado por el **Frente de Salvación Nacional (FSN)**. Muchos de sus miembros eran antiguos funcionarios del Partido Comunista que habían caído en desgracia ante Ceaușescu, pero que aún poseían experiencia política y conocimiento de las instituciones estatales.



Durante este periodo, se propagaron **rumores, desinformación y tensiones políticas**. Algunos analistas creen que elementos del antiguo aparato de seguridad contribuyeron a este clima de **confusión**. Si bien el FSN declaró inicialmente que actuaría únicamente como órgano de gobierno provisional y no participaría en las elecciones, la situación política evolucionó de forma diferente. En 1990, **Ion Iliescu**, líder del FSN, ganó las elecciones presidenciales.

Los años siguientes estuvieron marcados por continuas tensiones entre las autoridades políticas y la sociedad civil. Se produjeron **violentos enfrentamientos**, conocidos como las **“Minerías”**, cuando grupos de mineros fueron movilizados para reprimir las protestas contra el gobierno. Estos sucesos dejaron varios muertos y cientos de heridos.

Para muchos rumanos, la caída del régimen trajo consigo una **inmediata sensación de alivio**. Uno de los cambios más significativos fue el fin de la presión constante para demostrar públicamente lealtad a la dictadura. De repente, la gente pudo reunirse en espacios públicos, expresar sus opiniones y criticar a las autoridades políticas sin temor a la represión inmediata. Al mismo tiempo, la persistencia de las antiguas élites políticas dentro de las nuevas instituciones llevó a algunos ciudadanos a sentir que la revolución había sido parcialmente apropiada por el antiguo sistema. El hecho de que muchos **crímenes cometidos durante los violentos días de la revolución no hayan sido plenamente juzgados ha dejado una huella** imborrable en la sociedad rumana y sigue alimentando los debates sobre la justicia y la responsabilidad histórica.

La transición de Rumania representó, por lo tanto, una ruptura decisiva con décadas de régimen autoritario, pero también fue un proceso complejo e incompleto. Si bien los ciudadanos obtuvieron nuevas libertades y derechos políticos, **la desconfianza hacia las instituciones políticas** siguió siendo una característica importante del desarrollo democrático del país.



# España

La dictadura de Franco surgió de la Guerra Civil Española (1936-1939), tras la victoria militar de las fuerzas insurgentes lideradas por el general Francisco Franco. Después de 1939, España se transformó en un **estado autoritario** donde el poder político se concentró en manos de Franco, se dismantelaron las instituciones democráticas y se suprimieron las libertades civiles. Se prohibieron los partidos políticos y los sindicatos, y se empleó la **represión** sistemática para eliminar a la oposición mediante el **encarcelamiento, el exilio y las ejecuciones**.

En ese contexto, se creó una extensa red de prisiones y campos de trabajo para presos políticos. El régimen instauró **un Estado altamente centralizado** que rechazaba la autonomía regional y promovía una visión nacionalista de España basada en la unidad, los valores tradicionales y una fuerte autoridad estatal. La oposición política fue duramente perseguida, y muchas familias siguieron sufriendo las consecuencias de la represión durante décadas.

El régimen ejerció un **estricto control ideológico y social** mediante la **censura**, la educación y su estrecha alianza con la **Iglesia Católica**. La vida pública estuvo fuertemente influenciada por los valores morales conservadores promovidos por el régimen, y el sistema educativo se utilizó para transmitir la ideología oficial. Si bien España experimentó una **modernización económica** a partir de la década de 1950 y una creciente integración internacional, estos cambios **no estuvieron acompañados de una auténtica reforma política**.

Durante la década de 1960, el crecimiento económico y la industrialización transformaron muchas zonas del país y **contribuyeron al surgimiento de nuevas clases medias urbanas y movimientos obreros**. Al mismo tiempo, la **oposición** a la dictadura comenzó a reorganizarse paulatinamente a través de **partidos políticos clandestinos, movimientos estudiantiles y organizaciones obreras**, sobre todo en las grandes ciudades industriales. A pesar de estos cambios sociales, la estructura política de la dictadura se mantuvo firme hasta **la muerte de Franco en 1975**.



La muerte de Franco en 1975 marcó el inicio de **la Transición**, un complejo proceso político cuyo objetivo era **desmantelar la dictadura y establecer un sistema democrático** mediante reformas, en lugar de una ruptura radical. Este periodo se caracterizó por la incertidumbre, la movilización social y las tensiones entre las demandas de cambio político y el temor a la inestabilidad. En los meses siguientes, diversos actores políticos comenzaron a explorar posibles vías hacia la **reforma democrática**.

Las instituciones heredadas de la dictadura se mantuvieron inicialmente, pero las crecientes demandas sociales de libertades políticas y participación dificultaron cada vez más la continuidad del sistema autoritario. Gradualmente, se introdujeron **reformas políticas** que abrieron el camino al **pluralismo y la participación democrática**. Durante este período, líderes políticos, movimientos sociales y diversos sectores de la sociedad participaron en **negociaciones y debates** sobre el futuro del país y la configuración de sus instituciones democráticas.

Al mismo tiempo, los movimientos de oposición que habían operado clandestinamente durante la dictadura comenzaron a participar abiertamente en la vida política. **Los partidos políticos y los sindicatos se legalizaron** gradualmente, como el **Partido Socialista Obrero Español (PSOE)** y el **Partido Comunista de España (PCE)**. Este proceso no estuvo exento de tensiones, pero reflejó tanto la negociación política como la fuerte presión social de sectores que llevaban tiempo reclamando libertades democráticas. La movilización social también desempeñó un papel importante durante estos años, con huelgas, movimientos estudiantiles y organizaciones cívicas que contribuyeron a ampliar el espacio público para la participación y el debate político.

Las **primeras elecciones democráticas** desde la Guerra Civil se celebraron en **1977**. El parlamento recién elegido inició entonces el proceso de redacción de una constitución democrática mediante negociaciones entre representantes de diferentes tradiciones políticas, incluyendo conservadores, socialistas, comunistas y partidos nacionalistas regionales. **La Constitución española** de 1978 sentó las bases del nuevo sistema democrático, definiendo a España como una **monarquía parlamentaria**, garantizando los **derechos fundamentales y las libertades civiles** e introduciendo un sistema de **autonomía territorial** que reconocía la diversidad de identidades nacionales y regionales del país.



En cuanto a esa diversidad, es importante destacar que los testimonios presentados en este cuaderno fueron aportados por personas que vivieron la Transición en la **Comunidad Autónoma del País Vasco**. Esta región se ubica en la costa norte de España, en la frontera con Francia. Este detalle es importante, ya que la realidad social y política del País Vasco ha tenido **sus propias particularidades** que deben considerarse para comprender las historias de quienes la vivieron.

Durante los años de la transición democrática y las décadas posteriores, el País Vasco vivió un **contexto social y político particularmente complejo**, marcado por diversas formas de violencia política y graves violaciones de los derechos humanos. La organización armada **ETA (Euskadi Ta Askatasuna, País Vasco y Libertad)** fue fundada durante la dictadura de Franco con el objetivo de **promover la independencia vasca**, es decir, del territorio de Euskadi junto con Navarra y el País Vasco francés. Tras la muerte de Franco, ETA continuó su **actividad violenta durante el período democrático**, perpetrando atentados que causaron la muerte de cientos de personas y afectaron a miembros de las fuerzas de seguridad, representantes políticos y civiles.

Al mismo tiempo, también se produjeron otras formas de **violencia, represión y violaciones de los derechos humanos**, incluidas acciones de grupos de extrema derecha y parapoliciales surgidos en la época. Esta dinámica generó **un clima de miedo y profundas divisiones en la sociedad vasca**, que afectaron las relaciones sociales, la vida política y el debate público durante muchos años. En respuesta, numerosas organizaciones cívicas, movimientos sociales e instituciones impulsaron **iniciativas destinadas a defender los derechos humanos**, apoyar a las víctimas y fomentar formas pacíficas de participación política. Finalmente, en el **2011, ETA anunció el cese definitivo de su actividad armada**, poniendo fin a décadas de violencia e inaugurando una nueva etapa centrada en la memoria, el reconocimiento y el fortalecimiento de la convivencia democrática.

Cabe destacar que así como en el caso vasco, los **movimientos sociales** ejercieron gran influencia en las décadas que siguieron a la Transición, **tanto apoyando el proceso de democratización como denunciando sus limitaciones**. Cuestiones como la falta de rendición de cuentas por los crímenes cometidos durante la dictadura, las persistentes desigualdades sociales y las tensiones relacionadas con la violencia política siguieron presentes.



# TESTIMONIOS



Funded by  
the European Union

Número de proyecto: 101196470

# Francia

## Nora

Nacida en **Argelia** y madre de tres hijos, Nora llegó a Francia en 2019. Su decisión de abandonar su país natal fue una de las más difíciles de su vida. En Argelia, **las condiciones de vida eran precarias**, sobre todo para las mujeres. Había que pagar por todo: atención médica, vivienda y educación. Al no existir prestaciones sociales, también era difícil para una mujer trabajar lejos de casa. Tomó la decisión de marcharse durante el **movimiento social Hirak**, cuando los militares recuperaban el control del país y **los derechos de las mujeres se veían cada vez más restringidos**. “Ya no veía futuro para mis hijos en ese entorno”, recuerda.

Al llegar a Francia, **Nora solicitó asilo**. Sin embargo, su solicitud fue **denegada**, lo que la dejó a ella y a sus hijos en una situación de gran vulnerabilidad. **Indocumentada**, fue alojada primero en un albergue y luego en un centro para madres solteras. Poco después, su esposo la abandonó. **Tuvo que afrontar el exilio sola**, con la pesada responsabilidad de criar a tres hijos en un país extranjero.

Hoy, Nora vive en Saint-Amand, en un albergue de emergencia gestionado por Afeji. Los trámites administrativos siguen siendo largos y complejos. Sin documentación legal, vive con el **temor constante de que le quiten a sus hijos y los pongan en acogimiento familiar**. Organizaciones como La Cimade la ayudan a regularizar su situación y a garantizar el acceso de sus hijos a la educación. Sus condiciones materiales también han mejorado gradualmente con el tiempo, aunque aún vive en una **situación precaria**. Recibe una ayuda económica de 225 €, que se paga tres veces al año, y apoyo adicional de organizaciones locales para alimentos y otros artículos de primera necesidad. «No es mucho», admite, «pero me permite mantener un poco de estabilidad para mis hijos».



Con el tiempo y la reflexión, Nora ha llegado a ver su viaje como **una lección de resiliencia y autoconciencia**. “Antes de salir de tu país”, dice, “debes estar preparado mentalmente. Mucha gente piensa que venir a Francia lo cambiará todo, pero no es tan sencillo. Necesitas conocer las leyes, los procedimientos, cómo funcionan las cosas en el país de acogida”. En Argelia, dice que nunca imaginó lo que significaba estar “**sin derechos**”, pero en Francia ha sentido lo que realmente significa: “**No existir administrativamente**, no ser reconocida, sentirse invisible”. A pesar de estas dificultades, agradece estar mejor rodeada y acompañada.

Al compartir su historia, Nora desea llegar a quienes se plantean el exilio. Destaca que abandonar el país no es una solución fácil y que es fundamental estar bien informado y preparado de antemano para afrontar las dificultades diarias. Para ella, hablar abiertamente le permite “**conocer y conectar con otras personas, romper el aislamiento y recuperar fuerzas**”. Aunque Francia no ha cumplido todas las promesas que una vez imaginó, le ha brindado **la oportunidad de reconstruir su vida**, asegurar que sus hijos puedan ir al colegio y sentirse apoyada en su día a día.



S



LIBERTÉ DE VOYAGER



Funded by  
the European Union

Número de proyecto: 101196470

## Yasmina

Hace cinco años, **Yasmina y su esposo dejaron Albania** con un único objetivo: brindarle a su hijo A., que ahora tiene ocho años, la oportunidad de recibir la atención adecuada para su **autismo**. La vida en Albania era muy difícil. A. nació en 2017 y fue diagnosticado con autismo en 2019. En aquel entonces, **no existían centros especializados** ni profesionales cualificados para proporcionar el tipo de apoyo que requiere un niño autista. Las consultas eran escasas, **excesivamente caras** y solo se realizaban en grandes ciudades lejanas.

Vivir en un pueblo pequeño agravaba sus dificultades: prácticamente sin transporte público, con escasas oportunidades laborales y **muy pocos recursos económicos**, compaginar el trabajo y el cuidado de la familia era casi imposible. El marido de Yasmina trabajaba como policía y conductor de ambulancia, ganando unos 400 € al mes, pero la familia tenía que **gastar más de lo que ganaba** para costear tan solo 45 minutos de terapia psicológica durante 20 días. Yasmina, que anteriormente trabajaba fuera de casa, tuvo que dejar de trabajar una vez que a su hijo le diagnosticaron la enfermedad, ya que no tenía ninguna otra opción adecuada para el cuidado del niño.

Su hijo sufrió rechazo en muchos ámbitos de la vida diaria: en la guardería, en el dentista e incluso en el colegio, donde recibía un trato diferente de forma constante. Yasmina recuerda que en la guardería lo dejaban mirando pantallas todo el día, a diferencia de los demás niños. **El autismo era poco conocido** y los padres se topaban con una incompreensión generalizada. Económicamente, la **situación familiar era extremadamente precaria**. La mayor parte de sus ingresos se destinaba a la terapia de su hijo y encontrar un equilibrio entre el trabajo y el cuidado era una **lucha constante**.

Desde su llegada a Francia hace cinco años, Yasmina y su esposo han visto mejorar su situación. A. ahora recibe **atención profesional y especializada a través de los servicios de protección infantil** y otros centros especializados. Tras enfrentarse a numerosas negativas en Albania, finalmente lograron matricular a su hijo en un programa francés diseñado para niños con necesidades especiales. La espera para conseguir una plaza en una escuela



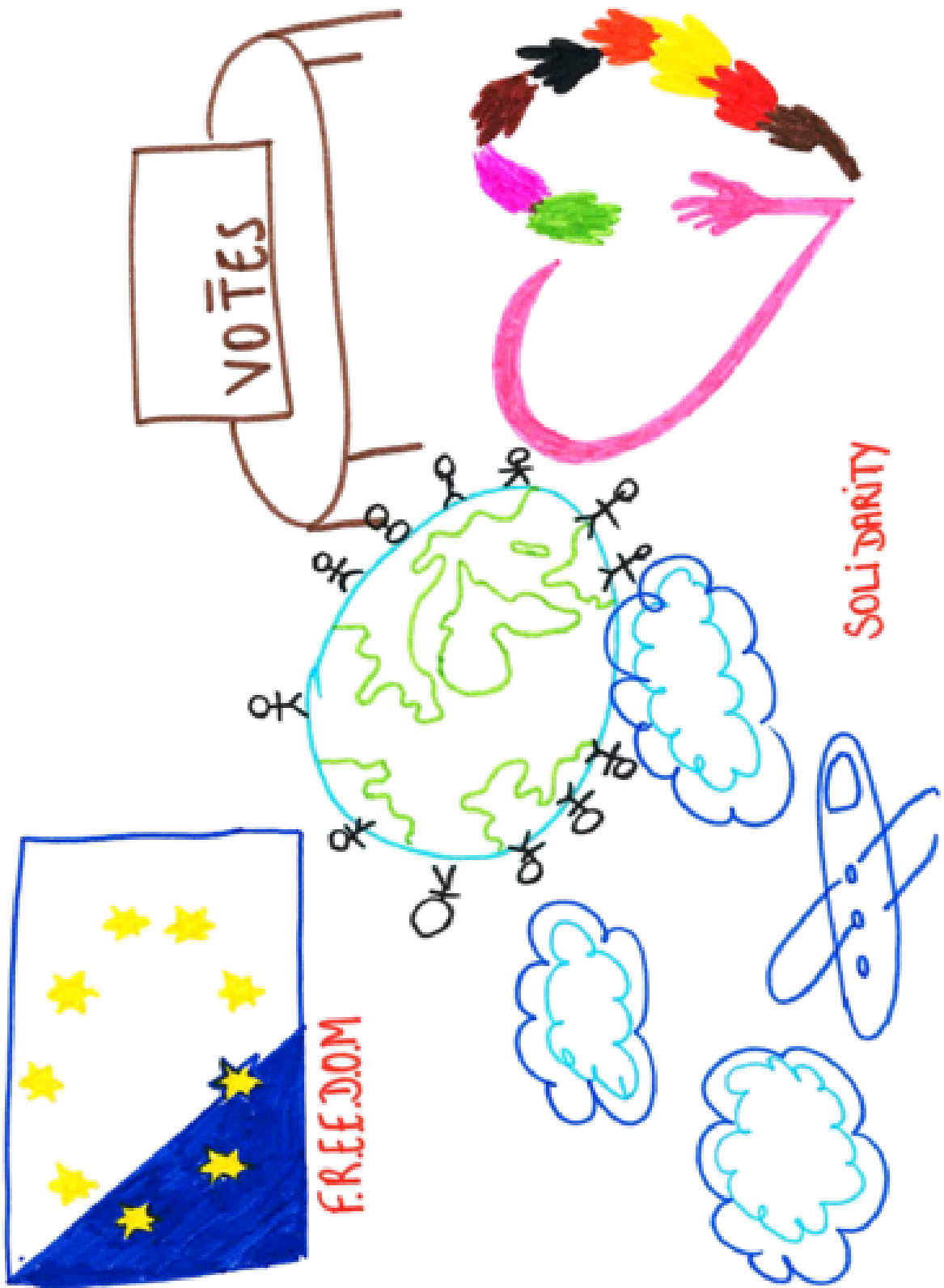
de educación especial fue larga: dos años en Saint-Amand y uno en Valenciennes. Los padres eligieron un centro que permitiera a A. permanecer con ellos como familia en lugar de estar internado las 24 horas del día. **“Queríamos preservar nuestros lazos familiares”**, explica Yasmina.

Algunos centros especializados se negaron a admitir a A., argumentando que había hospitales disponibles en Albania. Sin embargo, Yasmina y su esposo explicaron que **no tenían acceso a estos centros ni económica ni geográficamente**. A pesar de los obstáculos, recalcan la importancia de mantener una actitud positiva y confiar en el proceso.

El permiso de residencia de la familia dificulta el acceso a ciertas prestaciones sociales, y **su situación económica sigue siendo delicada**. La vida diaria implica una presión constante: el alto coste de la vida, la comida y la ropa adecuada para A., que se desgasta rápidamente. Dependen en gran medida de organizaciones locales y redes de ayuda como Les Restos du Cœur, pero también de subsidios locales y de una ayuda económica ocasional de 225 €, que se abona tres veces al año. El apoyo también varía según el lugar donde residan. En Saint-Amand, han recibido más ayuda que en Valenciennes, donde, por ejemplo, solo se les proporcionaron pañales gratuitos hasta que el niño cumplió 18 meses.

Yasmina y su esposo han decidido compartir su historia para **informar y preparar a otras familias** que puedan seguir un camino similar. Quieren que la gente entienda que llegar a Francia no garantiza automáticamente el acceso a vivienda, atención o apoyo. El proceso es largo y exigente, y es importante ser consciente de los desafíos administrativos y sociales que les esperan. Su objetivo es **ofrecer orientación y consejos prácticos**, ayudando a otros a superar los mismos obstáculos con mayor facilidad. Hablar abiertamente también les permite expresar sus emociones, liberar parte de la presión que sienten y encontrar alivio al ser escuchados. “El apoyo y la comprensión no están disponibles en todas partes”, señala Yasmina, “pero poder hablar de nuestra experiencia aquí en Francia realmente nos ayuda”.





Funded by  
the European Union

Número de proyecto: 101196470

## Ahmed, 32

Ahmed creció en **El Cairo**, donde asistió a una escuela franco-egipcia y fue voluntario en la Biblioteca de Alejandría. Fue durante una conferencia en el campus de su universidad cuando descubrió la posibilidad de continuar sus estudios en Francia.

**Su partida tuvo lugar durante la Primavera Árabe**, un levantamiento popular que provocó la caída del presidente Mubarak y el posterior golpe militar en Egipto. El deseo de estudiar, descubrir nuevas perspectivas y construir un futuro mejor en un entorno más seguro lo impulsó a **dejar su país y marcharse a Francia**. Recuerda con vívido entusiasmo su llegada a Grenoble, en los Alpes franceses, cautivado por las montañas y por la emoción de descubrir una nueva cultura.

De 2012 a 2015, Ahmed estudió Derecho en la **Universidad de Grenoble**. Sin embargo, no pudo completar su carrera, ya que **las exigencias académicas y la adaptación cultural resultaron mucho más difíciles** de lo que había imaginado. Experimentó una especie de **violencia simbólica** por parte de algunos profesores y estudiantes que lo hicieron sentir rechazado. Recuerda que algunas personas lo miraban de forma amenazante y le preguntaban "¿Qué haces aquí?" o le decían: "No es normal que las escuelas y universidades en Francia sean gratuitas para los extranjeros". Antes de venir a Francia, Ahmed explicó que pensaba que todos podrían ser sus amigos, como en Egipto, pero en realidad, la diferencia se hizo evidente para él.

En busca de un entorno más favorable, se matriculó en la **Universidad de Derecho y Ciencias Políticas de Lille**. Allí encontró un ambiente más acogedor y un grupo de amigos con quienes compartía intereses. Sin embargo, tuvo que afrontar **muchos otros desafíos**: las precarias condiciones de la residencia universitaria (cucarachas, chinches, falta de higiene), la soledad de estar lejos de su país y su familia, y la pérdida de su padre. La falta de documentación legal complicó aún más las cosas; **no pudo renovar sus derechos ni obtener ayuda para la vivienda**.



Además, Ahmed se enfrentó **a numerosos obstáculos administrativos**. Por ejemplo, un día fue arrestado en el metro y permaneció detenido durante 24 horas. Este incidente le acarreó una prohibición de entrada a territorio francés durante dos años, lo que le impide obtener un estatus legal incluso hoy, a pesar del apoyo de un abogado, varios representantes electos y la finalización exitosa de su maestría. Una oferta de trabajo que había conseguido sigue en suspenso, sin una decisión oficial. Actualmente, **Ahmed no tiene hogar** y está intentando encontrar refugio con su familia en el sur de Francia, pero la distancia y las dificultades logísticas lo complican.

También menciona el **auge de los movimientos de extrema derecha** en Francia y la creciente falta de consideración de la administración pública hacia los estudiantes internacionales. “Debería ser posible cometer errores, fracasar y reconstruirse”, dice, “pero cuando vives en el exilio, estas etapas se vuelven increíblemente difíciles”. **El duelo por su padre desde la distancia**, sin poder regresar a Egipto, fue uno de los momentos más dolorosos de su viaje.

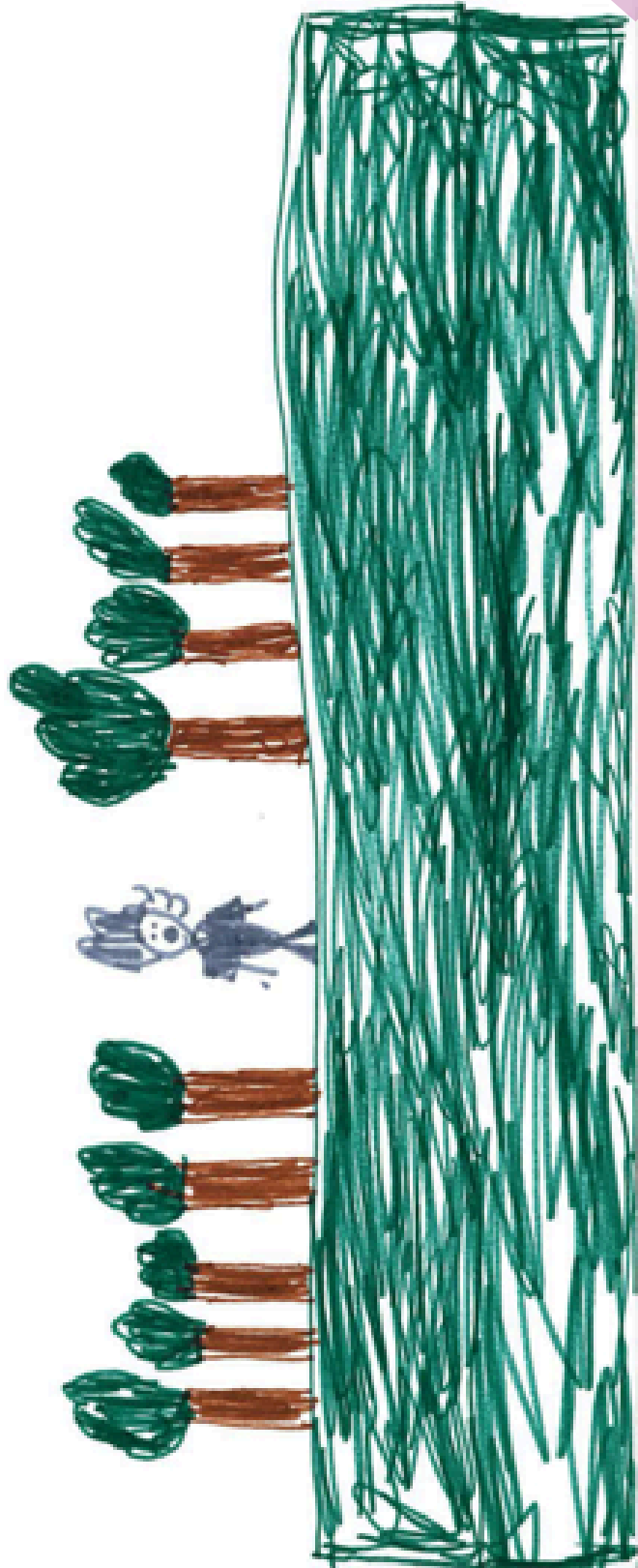
A través de su historia, Ahmed busca animar a los estudiantes extranjeros a informarse a fondo sobre sus derechos, las leyes y las condiciones de vida en el país donde planean estudiar. Desea que los servicios públicos franceses sean más tolerantes y traten a los extranjeros como seres humanos.

A pesar de los numerosos obstáculos, **Ahmed mantiene la esperanza**. Colabora como voluntario con regularidad y conserva una oferta de trabajo que espera poder cumplir algún día. “Quiero contribuir a la sociedad francesa”, afirma. Compartir su experiencia le permite a Ahmed reflexionar y reconocer sus esfuerzos. **Su testimonio pone de manifiesto la complejidad del exilio**, la importancia del apoyo y la fortaleza de la resiliencia.



la maturation est elle

protéger la maturation. qui est un trim de mouture



Funded by the European Union

Número de proyecto:  
101196470

# Italia

## Luigi, 92

Recuerdo perfectamente cómo era la vida durante el período fascista. Los sábados no eran días de descanso ni de elección; eran **Sábados Fascistas**. Todos los jóvenes del pueblo estaban obligados a reunirse y marchar por las calles. La asistencia era obligatoria. Se tomaban los nombres y apellidos, y se anotaba a quienes no se presentaban. **No había lugar para la ausencia ni para la negativa**. Las calles se llenaban de gente marchando, pero también de miedo.

Un episodio en particular me ha marcado para siempre. En nuestro pueblo, las autoridades fascistas buscaban al Mariscal de los Carabinieri. No era originario del pueblo, pero todos lo conocían: alto, fuerte e imponente. Los fascistas lo buscaban activamente, y **la tensión se extendía entre la gente**. Sin embargo, en el pueblo vivía un hombre sordomudo que se parecía vagamente a la descripción que les habían dado. Era inofensivo, conocido por todos, y vivía con sencillez, desplazándose con su mula.

Un día de octubre, durante la vendimia, ocurrió algo terrible. Mi padre era agricultor y en aquel entonces estábamos elaborando vino. Un gran barril de madera había sido colocado fuera de nuestra puerta, como era costumbre durante la vendimia. Un hombre sordomudo pasaba cerca de mi casa cuando **uno de los fascistas lo detuvo en la calle y le gritó** que se detuviera. Pero el hombre no podía oír. No entendía la orden. No sabía lo que le decían.

El fascista lo agarró del brazo con violencia. Fue un agarre fuerte, lleno de agresividad. El hombre reaccionó instintivamente, intentando zafarse, asustado y confundido. Lo siguieron hasta cerca de mi casa, junto al gran barril que se usa para prensar la uva. **La situación era tensa y aterradora**. Este hombre no había hecho nada malo, sin embargo, lo trataron como a un criminal simplemente porque no podía responder, no podía explicarse, no podía defenderse.





## Ida, 101

Recuerdo la vida cotidiana durante esos años como algo **pesado e incierto**, incluso en los momentos más pequeños y ordinarios. Mi hermana lavaba la ropa en casa y vivíamos con sencillez, con muy poco. Incluso en casa, se **sentía que algo nos acechaba constantemente**. El fascismo estaba por todas partes. Pasaba por nuestras calles, por nuestras casas, por nuestras vidas. El propio Mussolini pasó por esta zona, y todos lo sabían. Su presencia no era solo política; era algo que la gente sentía en sus cuerpos, en su silencio, en su **miedo**.

Durante mucho tiempo vivimos en un **estado de tensión** constante. La gente tenía cuidado con lo que decía, cómo se comportaba y en quién confiaba. **El miedo se había normalizado**. Era parte de la vida cotidiana. Entonces, un día, llegó la noticia: Mussolini había muerto. Recuerdo perfectamente cómo nos sentimos al oírlo. No hubo pánico. No hubo caos. Hubo **alivio**. Estábamos tranquilos. Por primera vez en mucho tiempo, la gente sintió que podía respirar. Mi madre también estaba más tranquila. El miedo que nos había perseguido durante años pareció desvanecerse. Fue **como si nos hubieran quitado un gran peso de encima**.

Cuando los hombres comenzaron a regresar de la guerra, el sentimiento era el mismo. Cuando mi abuelo volvió del frente, la gente estaba feliz. Verdaderamente feliz. La guerra les había arrebatado tanto a las familias: hijos, hermanos, paz interior... y su final se sintió como un milagro. Hubo bombas, destrucción y momentos en que pensamos que todo estaba perdido. Sin embargo, de alguna manera, la gente sobrevivió. Estábamos felices porque el miedo había terminado. Estábamos felices porque la guerra había terminado. Estábamos felices porque la vida podía comenzar de nuevo, aunque fuera difícil, aunque tuviéramos poco. Lo que importaba era que ya no vivíamos en el **terror constante**.

Mirando hacia atrás, comprendo que esa felicidad no se trataba de celebración, sino de libertad. Era la sensación de no ser vigilado, de no tener miedo, de no vivir bajo la opresión. Ese momento me enseñó el verdadero valor de la democracia: no como una palabra, sino como la posibilidad de vivir sin miedo.



OGGI HO CAPITO  
CHE OGNUNO DEVE  
FARE LE COSE CHE  
SI SENTE. QUELLO CHE  
REPUTA GIUSTO PER SE.  
NESSUNO DEVE DECIDERE  
QUELLO CHE DEVI FARE

06/03/2026



06/03/2026



ho parlato di libertà



06/03/2026

Oggi ho imparato che  
oggi  
Ognuno può esprimere

La propria **Libertà**

senza che nessuno

esprime per noi

6/03/2026

Grazie alla maestra

Angela

che mi ha  
spiegato



Funded by  
the European Union

Número de proyecto:  
101196470

## Krishanthi

Me llamo Krishanthi. **Nací en Sri Lanka**, un país de **inmensa belleza natural, tradiciones ancestrales y complejas jerarquías sociales**. Provengo de una familia que valoraba la educación, la dignidad y el servicio. Guiada por estos valores, cursé mis estudios con pasión y obtuve un doctorado en Derecho por la Universidad de Oxford. Pero más allá de la trayectoria académica y profesional, siempre me ha atraído el lenguaje de las artes. Pinto y esculpo; a través de estas formas, doy forma a las emociones y contradicciones que las palabras no siempre pueden expresar.

Mi historia, sin embargo, también es **una historia de ruptura**. En Sri Lanka, la familia es sagrada, al igual que la tradición. Muchas familias aún mantienen **expectativas rígidas en torno a la casta, la religión y el estatus social**. El amor, en este contexto, no siempre es libre. Cuando conocí al hombre que se convertiría en mi esposo, supe que tendríamos que luchar por nuestro derecho a estar juntos. Su familia provenía de una comunidad que creía que nuestra unión traería vergüenza, simplemente porque yo no pertenecía a su casta. A sus ojos, yo no era "apropiada", no por quién era, sino por lo que representaba: **una ruptura con un orden social heredado**.

A pesar de todo, nos elegimos el uno al otro. **Elegimos el amor por encima del miedo**. Dejamos todo atrás y empezamos de nuevo: primero en el exilio, luego en el refugio. Hoy vivimos en Italia con nuestros dos hijos. Son alegres, curiosos y libres. Los educo con los valores en los que creo: dignidad, diálogo y justicia. **Italia nos ha brindado seguridad y la posibilidad de comenzar una vida sin escondernos**.

Ahora encuentro la paz con mi familia. Tras años de silencio y dolor, hemos logrado reconectar. Quizás incluso vengan a visitarnos pronto para **conocer a sus nietos por primera vez**. Pero no puedo decir lo mismo de la familia de mi esposo. Todavía no saben que tenemos hijos. Hemos mantenido esta verdad oculta por necesidad, no por vergüenza, sino por miedo a un mayor rechazo, o algo peor.

En algunos sectores de la sociedad ceilanesa, **el honor familiar prima sobre la libertad individual**. Casarse fuera de la propia casta se considera una **transgresión que puede manchar a generaciones**. Para mis suegros, la idea de que su hijo se haya casado con una mujer de otro origen —y haya formado una familia con ella— no solo es inaceptable, sino impensable. Mientras persista este silencio, no podré regresar a casa. Mi país sigue siendo un lugar de **belleza y dolor, de memoria y exilio**.





# Portugal

## María, 64 años

Nacida en **Cascais**, jubilada y divorciada, con dos hijas adultas, María vivió en Alcabideche hasta los 16 años, cuando se mudó a São Domingos de Rana. De niña, le diagnosticaron **poliomielitis**, una enfermedad que afectó sus primeros años: “Empecé a caminar muy tarde, cuando tenía poco más de 7 años”. Recuerda que sus padres fueron muy cuidadosos, ya que “me llevaban a todos los médicos”. Además, se sentía una niña privilegiada porque “nunca pasé hambre, lo tenía todo y estudié hasta séptimo grado”.

Sin embargo, María vivió **una infancia infeliz**, con consecuencias para toda la vida, «porque mi padre era un mujeriego y luego llegaba a casa y golpeaba mucho a mi madre». En esta realidad familiar, buscó maneras de sobrellevar la sensación de impunidad, ya que **bajo el régimen autoritario no se esperaba que la gente pusiera fin a la violencia doméstica**. Por ejemplo, se escapaba de casa y buscaba ayuda entre las mujeres de su familia y otras, incluida la que se convertiría en su suegra, «pero ella, pobrecita, también sufría como víctima de la violencia de su marido».

Con el paso de los años, sus **sentimientos negativos** sobre la situación familiar y la forma en que veía que se trataba a las mujeres comenzaron a adquirir mayor relevancia personal. A partir de la adolescencia, su actitud cambió, impactando directamente su vida: «Cuando tenía 12 o 13 años, empecé a rebelarme contra mi padre. Recuerdo que un día estaba golpeando a mi madre y me puse delante de él, diciéndole que dejara de pegarle. Me abofeteó y me desmayé. Al despertar, recuerdo haber comido un plato de sopa y haber vuelto al colegio».

**Esta resiliencia y fortaleza guiaron todas sus decisiones** a lo largo de los años. A pesar de un matrimonio feliz (de casi tres décadas) con este hombre, quien “era un excelente esposo, debido al alcohol, decidí ponerle fin. Aunque nunca me tocó, decidí que esta no era una vida que valiera la pena vivir para mis hijas”.



Al compartir su historia, María espera **ayudar a los jóvenes a tomar mejores decisiones para sí mismos y sus familias**. "Decidí vivir mi vida, pero estos son recuerdos que nunca olvido, y cada vez que veo las noticias en la televisión, me entristezco mucho". Como una oportunidad para usar esta experiencia de manera positiva, al contar su historia, demuestra que es posible superar las dificultades y, en sus propias palabras: "es bueno para nuestros hijos, nuestros nietos también, entender esto, para que se den cuenta de que el futuro es suyo" y se comprometan con los valores que se les transmiten. "Antes del 25 de abril, era diferente. **Hoy, tanto hombres como mujeres trabajan. Creo que deberían volver a casa y ayudarse mutuamente**".

María es una **voz activa** en su familia y comunidad, y encuentra satisfacción en transmitir **mensajes positivos** ante las dificultades: "Si una relación no funciona, cada uno sigue su camino y no hay necesidad de violencia. Creo que la vida no se trata de eso, y ese es el mensaje que intentamos transmitir mientras seguimos adelante con nuestras vidas".

El testimonio concluye con una nota de esperanza respecto al lugar de la mujer en la sociedad y en el mundo, ahora y en el futuro: "Antes del 25 de abril, era diferente, pero desde entonces, las cosas han mejorado para nosotras, las mujeres. Todavía es difícil, pero creo que a partir de ahora, la gente empezará a cambiar poco a poco de mentalidad, dándose cuenta de que todas somos seres humanos, que **las mujeres no somos objetos y que debemos tener nuestros derechos**".

Además, a nivel personal, compartir y profundizar en estas experiencias puede **validar su valiente trayectoria**, en sintonía con una época en la que "tenemos mayor libertad de expresión". Sigue teniendo sentido hacerlo porque "aún es difícil, todavía hay mucho sexismo y mucha gente piensa como lo hacíamos hace tantos años, no sé por qué". De hecho, cree en la contribución que está haciendo a las generaciones más jóvenes, invitándolas a **reflexionar sobre "la vida en el pasado y en el presente"**.





Funded by  
the European Union

Número de proyecto:  
101196470

## Anónimo, 70 años

Nacida en **Alentejo**, reside en **São Domingos de Rana** desde su adolescencia. Casada y con dos hijos, actualmente está jubilada. Comenzó a trabajar a los 15 años como **obrero en una fábrica, donde producía guantes para una empresa alemana**. Describe esta experiencia como muy positiva, aunque terminó tras dos buenos años porque la empresa se mudó y, como quedaba más lejos, su madre no la dejaba ir tan lejos.

Como “**en aquel entonces era muy fácil encontrar trabajo**”, encontró una alternativa “en una empresa de equipos eléctricos mucho más grande”, que además estaba más cerca de su casa. Esta segunda experiencia laboral le deparó una realidad muy distinta, ya que “**las condiciones no eran buenas**”. Sus ejemplos concretos pretenden revelar una realidad desconocida para muchas generaciones jóvenes. Los jóvenes deben saber que cosas como esta eran reales: la sección de la línea de producción era “**muy fría, no teníamos calefacción**”. Sentados en un banco, no en una silla, acabábamos con problemas de espalda. Para ir al baño, había una placa de metal colgada en la pared y solo podíamos entrar cuando la placa estaba allí. Como en esa sección había unas 400 personas, era horrible. No podíamos comer, no teníamos descanso para desayunar y la gente no podía hablar mientras trabajaba”.

Esta era una situación común, que reflejaba la dinámica de poder en un país bajo el control de un **régimen autoritario**, y **era en la unión del grupo donde la gente encontraba la fuerza y la resiliencia para persistir**: “Estábamos alegres, hacíamos nuestro trabajo, pero sabíamos que estas cosas estaban mal...”.

La imposibilidad de cambiar la situación solo puso de relieve el valor de realidades más positivas, alimentando el deseo de cambio. “Como venía de una fábrica diferente, que era alemana, noté una gran diferencia” y era imposible olvidar esta experiencia previa de contacto con “**otra mentalidad, otra libertad, otra política**”.



Resulta que, después del 25 de abril, todo cambió por completo. Fue **un cambio muy positivo** que debe valorarse, incluso por quienes no lo vivieron. Se presentan ejemplos concretos de esta transformación con detalle, ya que el objetivo es concienciar sobre la nueva realidad y demostrar cómo pequeños logros, como tener **“libertad para hablar, comer, descansar, calefacción...”**, cambiaron la vida por completo: “Ya no había una placa metálica en la pared y teníamos papel higiénico en el baño. Eso fue estupendo”.

Aunque no todo salió como se esperaba en la transición a la democracia, el testimonio revela el deseo y la petición de que las nuevas generaciones **“valoren la libertad y los valores que se les han transmitido”**. Contar su historia es un acto de orgullo, un homenaje al camino recorrido, pero también un acto de contribución social, para que **“lo que una vez fue muy, muy malo no se olvide ni se repita**. No olvidemos que antes del 25 de abril hubo mucho sufrimiento, en todos los sentidos”. Por eso, debemos centrarnos en lo que se hizo posible una vez que **“tuvimos libertad: pudimos cantar, hablar...”** la gente trabajó con más entusiasmo y entonces conseguimos mejores condiciones”.



Funded by  
the European Union

Número de proyecto:  
101196470

## Manuel, 74

Nacido en el **Alentejo**, Manuel está casado y, aunque jubilado, lleva una vida muy activa, participando en la comunidad local. Recuerda que la **difícil vida durante su infancia** lo llevó a abandonar su tierra natal en busca de mejores oportunidades. Ocurrió exactamente igual en muchas otras familias, ya que era común huir a la ciudad porque en el campo **“había mucho analfabetismo**. Muchos niños iban descalzos y mal vestidos. Cuando eran mayores o terminaban cuarto de primaria, que era el máximo nivel educativo para los pobres, empezaban a trabajar sin descanso durante todo el año. El salario a tiempo completo para los **niños** era de unos **0,75 € al mes, incluyendo comida y alojamiento”**.

Su historia muestra **cómo la clase social influía en las oportunidades**, ya que "los más ricos y poderosos tenían el poder de persuadir a los maestros para que eximieran de la escuela a aquellos a quienes elegían para que prestaran sus servicios", ya fuera "ayudar con las tareas del hogar, cuidar a los hermanos menores, trabajar en el campo, alimentar a los animales o hacer recados".

Además, revela cómo vivía la gente, asegurando que **“siempre tenían mucho cuidado con lo que decían por temor a ser escuchados por informantes de la policía estatal, conocida como PIDE**, lo que provocaba muchos problemas y arrestos”. Por mencionar algunas normas: **“no se podía jugar a las cartas ni a otros juegos prohibidos por las autoridades**. Quienes fumaban debían solicitar un permiso especial para encender un cigarrillo”.

La falta de libertad se perpetuaba por la ausencia de información veraz, algo que Manuel considera fundamental que los jóvenes comprendan en el mundo actual de desinformación. «Había pocas noticias, poca gente tenía radio. Y en la radio, las noticias no eran reales, tenían que pasar por **la censura del PIDE**, donde las cortaban o manipulaban para adaptarlas a los intereses del Estado».

También estaba **“el mayor drama para los jóvenes de aquella época”**: **ser enviados a luchar al extranjero**. “Cuando alguien regresaba sano y salvo, era motivo de gran alegría, aunque había mucha tristeza entre quienes aún tenían que afrontar la guerra, sin saber qué les depararía el futuro. **Tuve la suerte de que estallara la revolución**. Sabía que nos iban a atacar el día anterior. Gracias a que ocurrió el 25 de abril, sobreviví”.



La resiliencia, la fortaleza y la ambición por una vida mejor guiaron todas las decisiones de Manuel, sin importar las circunstancias. «En África, era muy amable con todos, y por eso supe que íbamos a ser atacados. Afortunadamente, todo cambió. Con el paso de los años, al finalizar la guerra en el extranjero, todo cambió. **Llegó la libertad, que trajo consigo grandes avances y nos acercó a Europa**, de la que habíamos estado separados durante décadas. Y pude vivir muchos momentos felices, como conocer a mi esposa, casarme y formar una familia».

Hoy Manuel se preocupa por la transmisión de la memoria “porque existe una **brecha generacional** en la que estas historias ya no se cuentan y se han perdido valores. Debemos seguir transmitiendo lo que sucedió. Los más jóvenes necesitan saberlo”.



Funded by  
the European Union

Número de proyecto:  
101196470

# Rumania

## Anónimo, 70 años

Tras cumplir 70 años en mayo de 2025, esta participante siente que guarda en su memoria "**mil y una historias sobre diciembre de 1989 y lo que siguió**". Su principal motivación para participar fue el deseo de transmitir sus experiencias a sus seres queridos y a la siguiente generación. Para ella, la transición del comunismo a la democracia fue un proceso marcado por "**mucha ansiedad, pero, al final, por muchos logros**". En el ámbito profesional, el cambio de régimen le permitió pasar de la ingeniería de fábrica al puesto que tanto anhelaba como profesora titular de ingeniería.

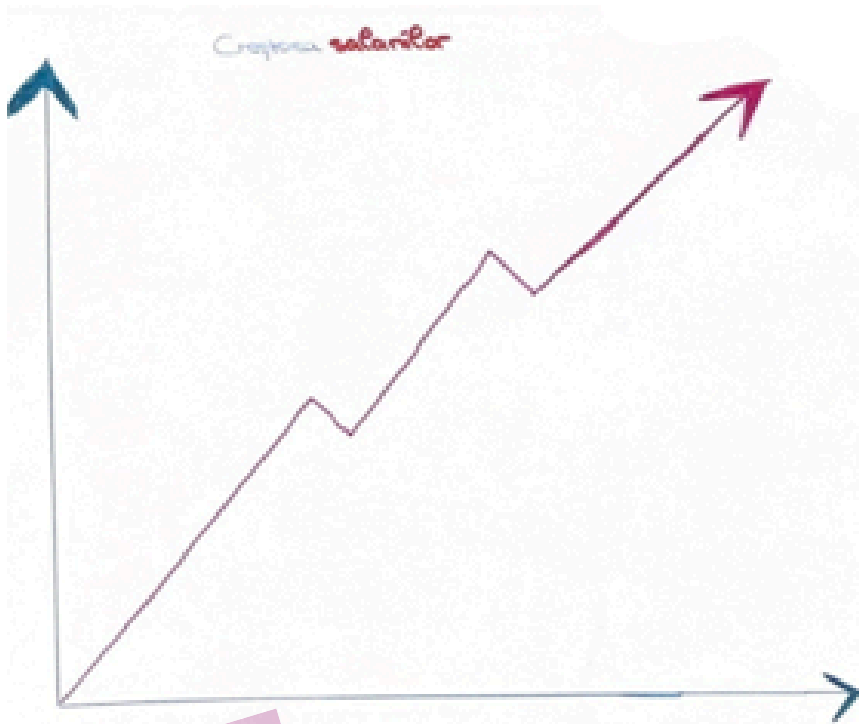
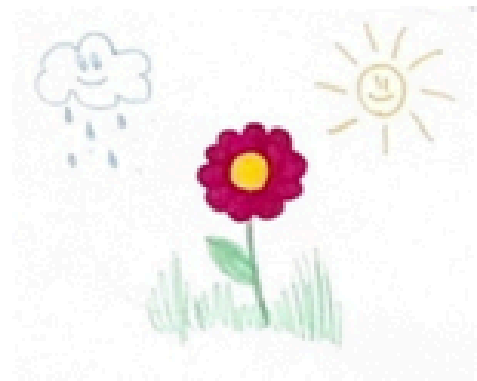
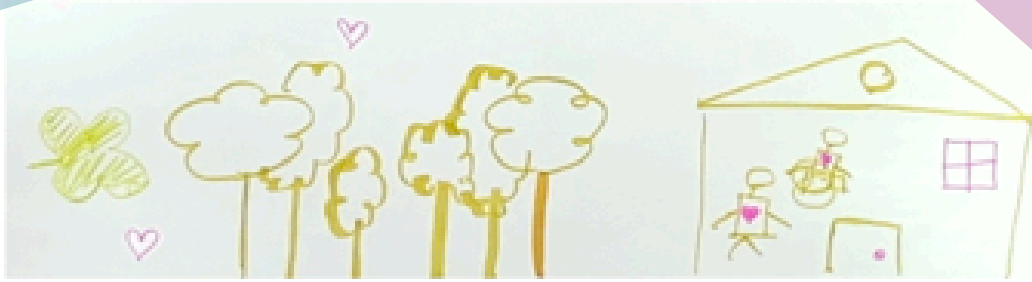
La Revolución de 1989 tuvo **un impacto complejo en su familia**. Su padre, veterano de los frentes oriental y occidental, había visto denegado su ascenso durante el régimen comunista; tras la transición, finalmente recibió el rango de oficial y la pensión que merecía. Por el contrario, su madre, de convicciones comunistas, quedó profundamente dolida por la ejecución de Ceaușescu, advirtiendo entre lágrimas que "**un pueblo que ha matado a su líder sufrirá durante mucho tiempo**". Concluye su reflexión con una mirada hacia el futuro: "**¡Adelante, Rumania! Nuevos horizontes, nuevas guerras**".

## Anónimo, 77 años

Esta participante, que ahora tiene 77 años, se unió al taller por curiosidad, buscando lo que consideraba una experiencia única. Describe su experiencia personal de la transición como "natural", y señala que llevaba mucho tiempo **deseando que se produjera tal cambio**. Sin embargo, sus esperanzas de un proceso democrático pacífico se vieron frustradas por "**la brutalidad y la agresividad**" que presenció en 1990 durante las Mineríadas. Recuerda haber llorado al ver cómo golpeaban a la gente en las calles como si vivieran en la "Edad de Piedra", algo que jamás esperó ver tras la caída del régimen anterior.

Ella cree que es vital compartir estas historias porque, como advierten los expertos, "**si no se tiene cuidado, la historia se repite**". **Su mensaje a las generaciones más jóvenes** es que deben leer e informarse a fondo para comprender el pasado y garantizar que nadie tenga que experimentar jamás las dificultades que sufrió su generación.





Funded by  
the European Union

Número de proyecto:  
101196470

## Anónimo, 64 años

A sus 64 años, esta participante se sintió motivada a asistir al taller para **descubrir las perspectivas y experiencias de otros respecto a la transición**, muchas de las cuales le eran desconocidas. Define la transición como una “experiencia tan dura como real” y describe los recuerdos de la Revolución de 1989 como “muy vívidos”. Sintió una profunda identificación con las historias de sus compañeros, en particular con las **dificultades y luchas que enfrentaron las familias rumanas durante aquellos años turbulentos**.

Su objetivo es que la juventud actual comprenda "**la verdad que vivieron los mayores**". Aboga por **una mayor socialización intergeneracional**, animando a los jóvenes a aprovechar la libertad actual para hacer preguntas y escuchar a sus mayores, **un diálogo que, según ella, era mucho más difícil de iniciar durante su propia juventud**.



Funded by  
the European Union

Número de proyecto:  
101196470

# España

## Mikel, 79

Mikel comparte su vivencia de la Transición española, un periodo que describe como **"desbordado de ilusión"** y, al mismo tiempo, **"desbordado de currelo"**, en referencia a la cantidad de trabajo. Su trayectoria estuvo marcada por **la clandestinidad desde los dieciocho o diecinueve años**, cuando se unió al sindicato ELA. Esta inmersión en la clandestinidad le "marca de arriba abajo", obligándole a vivir con un nombre falso y a no llamar la atención. Su propósito no era un desarrollo individual, sino **una "emancipación colectiva como pueblo y como clase"** a través del trabajo sindical.

Es importante recordar que, durante la dictadura franquista, el movimiento obrero, los sindicatos y sus actividades fueron **duramente reprimidos** por el régimen. Antes de la Transición, Mikel sitúa su experiencia dentro del **"franquismo puro y duro"**, un régimen caracterizado por un **"partido único, un sindicato único (...) y el acuerdo con la Iglesia, el nacionalcatolicismo"**. Describe la opresión de este sistema: **"Nos controlaban las 24 horas del día**, nos metían el miedo de la eternidad, del infierno, toda la eternidad quemándote sin morir".

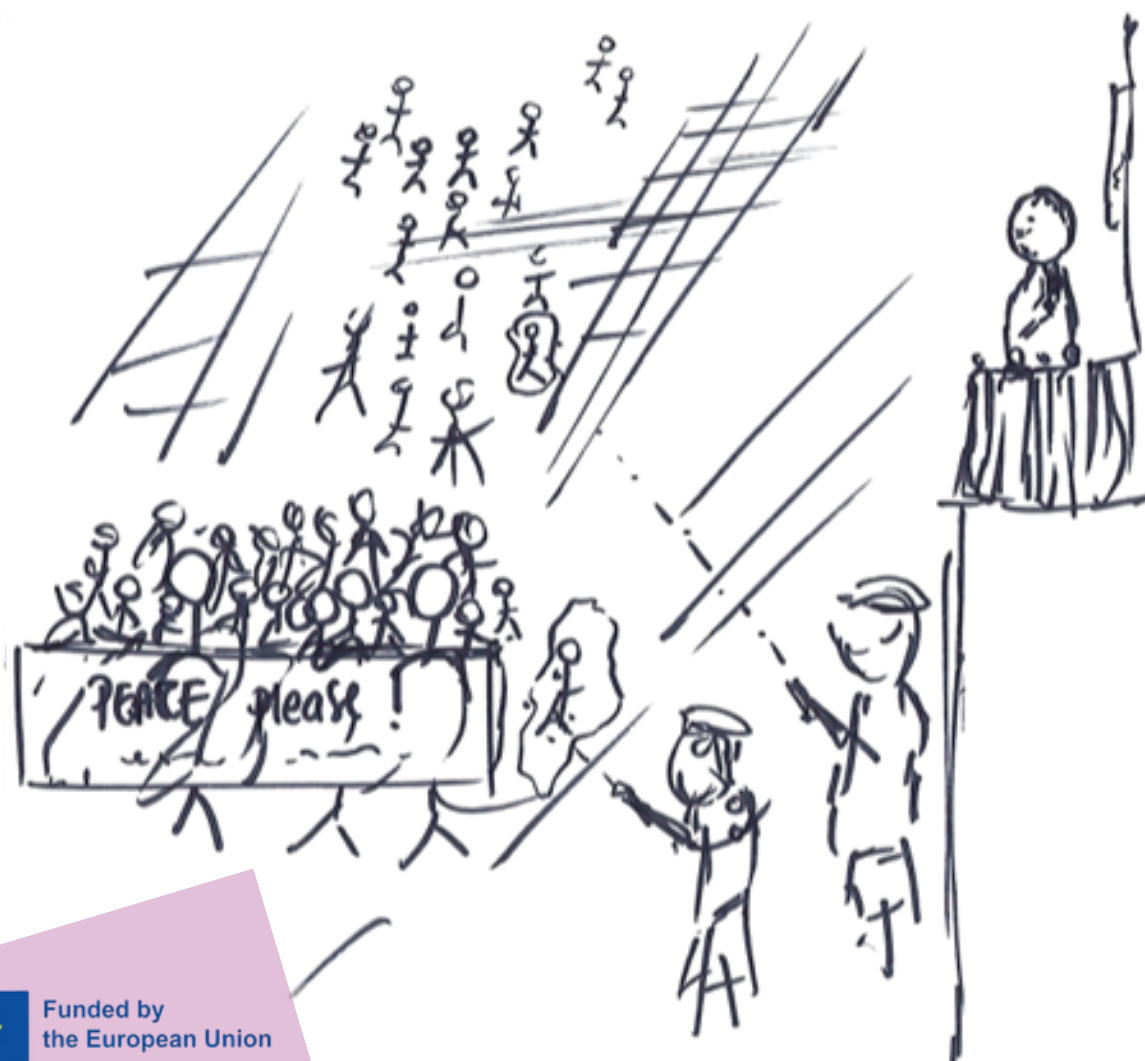
Este control se extendía a la vida religiosa, como la **obligación anual de comulgar, dejando constancia con nombre y dirección**. Mikel señala que "los curas cogían aquello y controlaban en el pueblo quienes no iban a comulgar, eso los jóvenes lo tienen que saber, hasta ese punto era el control". La falta de libertades era patente, por ejemplo con la censura, a la que evitaban cruzando la frontera hacia Francia: "Si queríamos libros un poco decentillos, pasábamos a comprarlos a Iparralde. Es decir, Iparralde, **Europa, era para nosotros, una ventana de escape"**.

A pesar de la represión, Mikel reseña la década de los 60 como **"una década prodigiosa"** por el florecimiento de las artes, los teatros y la canción en euskera, y la literatura. Fue un tiempo donde "ahí crecimos, ahí debatíamos, pensábamos que sabíamos todo". Aun así durante los años del franquismo también tuvieron lugar **la persecución, las detenciones, los interrogatorios y los malos tratos por parte de los cuerpos policiales**.



Mikel recuerda un episodio de su detención: mientras lo llevaban a interrogatorios, un grupo de mujeres, detenidas por prostitución, estaban encerradas tras una reja en la portería, "se acercaban y nos miraban con **una cara de... de ayuda, de apoyo**". Al recordar a estas mujeres que en aquel momento mostraron su apoyo a Mikel, él señala que "no sé si vivirán o no, pero les deseo lo mejor. Por los ánimos que nos transmitían, tal como veníamos de los interrogatorios, torturados (...) les deseo lo mejor a estas mujeres".

La Transición también tuvo sus "**claroscuros**". Mikel lamenta que no se consiguió la vuelta a la República y que se mantuviera la monarquía, y que tampoco se lograran romper en su opinión los lazos del Estado con la Iglesia Católica. A pesar de estas decepciones, él y sus compañeros se esforzaron por la consolidación de la democracia, con todo lo que ello implicaba. En referencia ese esfuerzo afirma: "**Nos queda la satisfacción de haber dado todo por ese proyecto y que ese proyecto bueno, pues que se ha conseguido**".



Funded by  
the European Union

Número de proyecto:  
101196470

## Rosario, 96

Rosario nació en el pueblo de **Hernani** en 1929, seis años antes de que estallara la Guerra Civil. Al igual que muchos niños y niñas de la época, **Rosario fue exiliada, en su caso a Francia**. A pesar de su corta edad, recuerda el viaje emprendido desde el puerto de Santurtzi **“de noche, porque nos bombardeaban”**, a lo que añade: **“es duro que te arranquen de los brazos de tu madre para irte”**. Durante su estancia, vivió con un matrimonio francés que la acogió durante dos años, personas que recuerda con gran cariño: **“Yo siempre la llamo mami, pero, Madeleine. Ha sido mi madre francesa”**.

Tras ese periodo volvió a un país que atravesaba una **dura posguerra**, unos años que describe con sentimientos encontrados: “Pues fue duro, aunque volví a estar con mis padres, fue duro porque allí tenía una vida muy bonita y aquí estaba todo; era la posguerra, era **la guerra, era el caos, el hambre, todo, o sea, que fue muy duro**”. En este periodo perdió a su padre y su madre con escasos ocho meses de diferencia. Al recordar la muerte de su padre señala: **“a mi padre lo metieron a la cárcel y estuvo hasta que lo sacaron, que murió. Lo sacaron para morir”**. A pesar de ello, subraya: **“No guardo rencor a nada, de verdad que no. Estoy en paz”**.

A partir de ese momento en el que queda huérfana vive con distintos familiares hasta terminar en casa de su hermana y el marido de ésta, militar, donde “no me ha faltado de nada, pero como en el cuartel”, **refiriéndose al orden impuesto en el hogar**. La esfera privada cobra gran relevancia en el testimonio de Rosario, en especial cuando recuerda los años alrededor de la transición y la época en la que la sociedad, en lo público, fue ganando libertades y derechos.

Su testimonio nos ayuda a entender la vida de las mujeres de esta época, ya que nos narra cómo durante la dictadura “en general **las mujeres vivíamos muy oprimidas**, porque oye, no podías ir al extranjero, no podías hacer nada, ni sacar dinero, ni tener una cuenta, nada, **sin el consentimiento del marido. No hay derecho a eso.**”. A diferencia de lo que algunas narrativas nos llevan a pensar, tras el fin de la dictadura reconoce que en el ámbito privado y familiar **el cambio en la vida de las mujeres en general, y el suyo en particular, no fue tan drástico**: “dentro de casa no cambiaron tampoco mucho las cosas, las leyes eran las leyes, pero en casa, la vida diaria, (...) seguía lo mismo, no había cambiado nada”. De la misma forma, subraya la discriminación que ha sufrido al trabajar de forma no remunerada o irregular durante toda su vida: **“Después de trabajar toda una vida como una enana en casa, en el taller (...) me he quedado sin jubilación mía”**.



Preguntada por el caso vasco, enseguida responde: **“El conflicto de ETA fue horrible, después de pasar una guerra, como había pasado yo, fue traumático”**. Recuerda en concreto una anécdota con su nieto: “el niño vino con siete años a pasar la hepatitis aquí, para no contagiar a sus hermanas.(...) Cerrábamos las persianas porque arriba, en el piso de arriba había una que cuando venía la policía... (les insultaba por la ventana). Y siempre las pelotas (disparadas por la policía) a la ventana, aquí. Qué miedo pasó aquel niño, qué miedo pasábamos”. El barrio en el que Rosario vive, ella lo reconoce como muy conflictivo, “de mucho follón, no poder decir a nadie ni hablar con nadie porque no podías decir nada. **Silencio, un silencio absoluto**”.

Ante una de las cuestiones que aún hoy en día sigue vigente en la sociedad vasca y española, la cuestión del reconocimiento de las víctimas de la violencia acaecida antes, durante y después de la Transición, afirma: **“A mí me parece que se tienen que reconocer a todos (...). Víctimas todas**, da igual que sean de un bando, que sean del otro, pero son víctimas.”.

Al pensar en las generaciones más jóvenes **le gustaría transmitir el siguiente mensaje: “Para la gente joven, que sea generosa, que sea generosa y que piense que tienen derechos, pero también muchas obligaciones”**. Además, también se hizo alusión a **la fragilidad de esos derechos** de los que hoy en día gozamos “Si viene una guerra o cualquier conflicto, se acaba todo”.

El testimonio de Rosario está marcado por la **resiliencia** ante las adversidades históricas y personales. El relato destaca su **búsqueda incansable de libertad e independencia** y su perspectiva sobre los cambios sociales y políticos en España a lo largo del siglo XX. Ella misma en ese camino toma un momento vital como clave en sus esfuerzos por conseguir la libertad que tanto valora, cuando su cuñada, que tenían un barco, la animó a sacar el título de patrón de barcos para que salieran al mar. Previamente, el marido de Rosario se negó a pagarle los gastos de carné de conducir, pero esta vez, con el apoyo de su cuñada consiguió lo que soñaba: “Tú no sabes lo que me costó en casa hacer lo de patrón de yate. Fue un antes y un después en el matrimonio. Aquello se rompió. El que yo me revelase para hacer aquello que quería... Aquello fue horrible, pero lo hice. Patrona de yates, **¡los mejores años de mi vida!**”.

Ahora, Rosario, a la que sus nietos llaman “tita” vive en el mismo barrio donde ha vivido desde hace décadas, y así lo describe: **“Vivo sola con mi gato, vivo feliz, hago lo que me da la gana** y no hago gran cosa: pasear, ir a conciertos...eso es lo que hago. (...) **La libertad es lo más hermoso que hay, no cabe duda, lo más hermoso**”.





ANYTHING MORE POWERFUL

THAN HATE IS LOVE ♡

FREEDOM FOR EVERYONE



Funded by  
the European Union

Número de proyecto:  
101196470

## Carlos, 61

Carlos, nacido en plena dictadura, **vivió su adolescencia bajo el yugo del autoritarismo**, no sólo político sino también personal, "yo recuerdo más que la situación política, la situación personal de vivir el autoritarismo, la imposición de los que están arriba, no sólo en la política, sino también en lo personal". Esta experiencia temprana de **"tanta imposición"** y "tanto autoritarismo" encendió en él una rebeldía que lo llevó a las ideas anarquistas a los 15 años, buscando la autogestión y rechazando la autoridad. Como recuerda él mismo: "con 15 años iba a manifestaciones anarquistas, **ni Dios, ni Estado, ni patrón**, decía".

Sin embargo, su camino tomó un giro drástico cuando, tras empezar a intuir una **"opresión nacional"** en su entorno, se trasladó con su familia a **El Salvador**. Allí, la realidad de la guerra y la ausencia de anarquistas lo llevaron a una inmersión total en el marxismo-leninismo y el Frente Farabundo Martí para la Liberación Nacional (FMLN). El asesinato del obispo Monseñor Romero a manos del ejército fue un punto de inflexión "entonces yo empecé a flipar bastante con todo aquello". En El Salvador, **Carlos se volvió "políticamente muy consciente"** en el contexto de **una dictadura militar y una represión constante**.

**Tras ser detenido y pasar tiempo en prisión, regresó a Euskadi** en los años 80, una vuelta que le generó una profunda sorpresa y desconcierto. Venía de una realidad donde la violencia se daba en un contexto de pobreza extrema, y se encontró con una Euskadi donde, a su parecer, la gente "vivía bien", lo que le causaba **un gran desconcierto**.

Además, sentía que su experiencia en El Salvador le otorgaban una **cierta inmunidad** a la hora de expresar sus críticas a las acciones violentas que diversos grupos llevaban a cabo. Este hecho le frustraba, ya que lamentaba que otras personas con pensamientos similares no pudieran hacerlo sin temor: "A ver, ¡qué pasa! Entonces, yo puedo opinar, pero ¿otra gente que piensa parecido que yo no?".

Finalmente, Carlos expresa su **sorpresa por el lento proceso de reconciliación en el País Vasco** tras el cese de la violencia, la persistencia de tabúes y la falta de un ejercicio de "reencuentro entre víctimas y victimarios". Le choca que, 13 años después, haya gente y colectivos a los que hablar de estos temas todavía les cueste y que no se haya realizado una autocrítica más profunda en la sociedad vasca. En su testimonio sugiere que la falta de autocrítica se debe quizás al **miedo**, al dolor de "reconocer que igual no mereció la pena".



En uno de sus proyectos más recientes sobre el papel de los periodistas y los medios de comunicación en el contexto de la Transición y el escenario de la violencia de motivación política, resalta que **“todavía hay gente que no quiere hablar, todavía hay gente que no se atreve a hablar”**.



Funded by  
the European Union

Número de proyecto:  
101196470

# CONCLUSIONES



Funded by  
the European Union

Número de proyecto: 101196470

Los testimonios recogidos en el cuaderno intergeneracional “Lazos de Libertad” (Ties of Freedom) ofrecen una visión profunda de las experiencias vividas que moldearon las transformaciones democráticas en distintas partes de Europa. Si bien cada historia refleja un contexto nacional específico y una trayectoria personal única, en conjunto revelan temas comunes que resuenan más allá de las fronteras: la lucha por la libertad, la búsqueda de la dignidad y el esfuerzo por construir sociedades basadas en los derechos, la participación y el respeto.

A través de los talleres de narración organizados en el marco del proyecto Ties of Freedom, se invitó a personas que vivieron regímenes autoritarios, violencia política, migración o profundos cambios sociales a compartir sus recuerdos y reflexiones. Estos encuentros crearon un espacio donde se reconocieron y preservaron las experiencias personales, permitiendo a los participantes expresar cómo los acontecimientos históricos afectaron su vida cotidiana, sus familias y sus comunidades. Al recopilar estos testimonios, el proyecto contribuye a salvaguardar recuerdos que, de otro modo, podrían desvanecerse con el tiempo.

Las historias que se presentan en este libro demuestran que la historia no se compone únicamente de grandes decisiones políticas o reformas institucionales. También se forja a partir de las experiencias cotidianas: el miedo a hablar abiertamente, el silencio impuesto por la represión, el valor para resistir la injusticia o las difíciles decisiones que implica abandonar el país en busca de seguridad u oportunidades. Estas perspectivas individuales nos recuerdan que la transición a la democracia no fue un proceso sencillo ni uniforme. En muchos casos, estuvo marcada por la incertidumbre, las contradicciones y consecuencias duraderas que siguen influyendo en las sociedades actuales.

Compartir estos recuerdos no siempre fue fácil. Para algunos participantes, revivir el pasado significó rememorar experiencias dolorosas vinculadas a la represión, el conflicto, el desplazamiento o la discriminación. Si bien muchos sintieron una fuerte motivación para transmitir sus historias y dejar un mensaje para el futuro, a otros les resultó difícil hablar abiertamente sobre sucesos que aún les resultan emocionalmente dolorosos. Estas reacciones ponen de manifiesto la naturaleza profundamente personal de la memoria y la importancia de abordar estas narrativas con respeto, empatía y cuidado.



Funded by  
the European Union

Número de proyecto:  
101196470

A pesar de la diversidad de experiencias plasmadas en los testimonios, surgen varias preocupaciones comunes. Muchos participantes destacaron la fragilidad de las libertades democráticas y la facilidad con que pueden perderse cuando el miedo, la intolerancia o las ideas autoritarias se afianzan. Sus relatos nos recuerdan que derechos como la libertad de expresión, la participación política y la igualdad social no se concedieron automáticamente, sino que se conquistaron mediante largas luchas y esfuerzos colectivos.

Los testimonios también revelan cómo las consecuencias del autoritarismo, la violencia o el desplazamiento a menudo persisten mucho después de que las transiciones políticas se hayan formalizado. El silencio, la desconfianza y los recuerdos no resueltos pueden permanecer presentes en familias y comunidades durante décadas. En este sentido, recordar y hablar del pasado se convierte en un paso importante para comprender cómo cambian las sociedades y cómo pueden avanzar.

Al mismo tiempo, muchas historias son también testimonios de resiliencia. Los participantes describen actos de solidaridad, valentía y determinación que les ayudaron a ellos y a sus comunidades a afrontar circunstancias difíciles. Estas experiencias demuestran que los valores democráticos se sostienen no solo a través de instituciones y leyes, sino también mediante acciones cotidianas que promueven el respeto, el diálogo y el apoyo mutuo.

Si bien las sesiones de narración reunieron a personas dispuestas a compartir sus experiencias, el propósito de este folleto va más allá. Al recopilar estos testimonios, el proyecto busca abrir un diálogo con las generaciones más jóvenes que no vivieron directamente estos momentos históricos. Para muchos jóvenes lectores, las realidades descritas en estas páginas pueden parecer lejanas o incluso difíciles de imaginar. Sin embargo, comprender estas experiencias es fundamental para reconocer el valor de los derechos y libertades democráticas que existen hoy.

En este sentido, el folleto intergeneracional «Lazos de Libertad» sirve como herramienta educativa que ayuda a los jóvenes a conectar con el pasado a través de las voces de quienes lo vivieron. Estos testimonios invitan a reflexionar sobre cómo se construyó la democracia, cómo puede debilitarse y por qué requiere atención y participación constantes. Al mismo tiempo, contribuyen a un esfuerzo más amplio por documentar y transmitir la memoria de las transformaciones democráticas de Europa, impulsando debates sobre la memoria histórica, la participación ciudadana y las instituciones democráticas. Las historias aquí recogidas invitan a los lectores no solo a recordar, sino también a cuestionar, debatir y analizar críticamente los retos que siguen afrontando las sociedades democráticas.

## Bibliografía

Amnistía Internacional Francia. (25 de enero de 2024). Ley de «Asilo e Inmigración»: Un revés histórico para Francia. Amnistía Internacional Francia. Recuperado de: <https://www.amnesty.fr/actualites/projet-de-loi-asile-et-immigration-2023-dangereux/>

Bosworth, R. J. B. (2006). La Italia de Mussolini: Vida bajo la dictadura fascista, 1915–1945. Penguin Books.

Diputación Foral de Gipuzkoa. (2022). Informe Bizikidetzta Lantzen: sistematización de diez años de experiencias. Recuperado de: <https://multimedia.gipuzkoa.eus/media/event/61827384/Bizikidetzta%20Lantzen%20GAZT.pdf>

Duggan, C. (2007). La fuerza del destino: una historia de Italia desde 1796. Allen Lane.

Encyclopædia Britannica. (s. f.). Segunda Guerra Mundial: El Atlántico y el Mediterráneo, 1940-41. Recuperado de: <https://www.britannica.com/event/World-War-II/The-Atlantic-and-the-Mediterranean-1940-41>

Consejo Europeo para los Refugiados y Exiliados. (s. f.). Francia – Resumen de los principales cambios desde el informe anterior (Base de datos de información sobre asilo). Recuperado de: <https://asylumineurope.org/reports/country/france/overview-main-changes-previous-report-update/>

Garmendia Larrañaga, J. A. (2013). Historia de ETA. Haranburu.

Ginsborg, P. (1990). Historia de la Italia contemporánea: sociedad y política, 1943-1988. Palgrave Macmillan.

Grupo de la Alianza Progresista de Socialistas y Demócratas en el Parlamento Europeo. «La Revolución Rumana de 1989 fue un punto de inflexión en la historia europea, afirman los S&D». Socialists & Democrats. Recuperado de: <https://www.socialistsanddemocrats.eu/newsroom/1989-romanian-revolution-was-turning-point-european-history-say-sds>.

Hall, Richard Andrew. (2000). Teorías de la acción colectiva y la revolución: evidencia de la transición rumana de diciembre de 1989. *Europe-Asia Studies* 52, n.º 6: 1069–1093.



Historia de la inmigración. (s.f.). Asilo y acogida: ¿Una historia francesa? Museo Nacional de la Historia de la Inmigración. Recuperado de: <https://www.histoire-immigration.fr/agenda/2015-09/asile-et-accueil-une-histoire-francaise>

Luzzatto, S. (2005). El cuerpo de Il Duce: el cadáver de Mussolini y la fortuna de Italia. Metropolitan Books.

Morgan, P. (2007). La caída de Mussolini: Italia, los italianos y la Segunda Guerra Mundial. Oxford University Press.

Passerini, L. (1992). El fascismo en la memoria popular: la experiencia cultural de la clase obrera de Turín. Cambridge University Press.

Pavone, C. (1991). Una guerra civil: una historia de la resistencia italiana. Verso Books.

Salas, D. (2008). Introducción. La transición democrática francesa tras la Segunda Guerra Mundial. *History of Justice*, 18(1), 7-23. Recuperado de: <https://doi.org/10.3917/rhj.018.0007>

Salvemini, G. (1958). Bajo el hacha del fascismo. Greenwood Press.

Sarti, R. (2004). Italia: Guía de referencia desde el Renacimiento hasta la actualidad. Facts on File.

Siani-Davies, P. (2005). La Revolución Rumana de diciembre de 1989. Ithaca, NY: Cornell University Press.

Tusell, J. (2007). La transición española: Historia de un proceso democrático (1975–1982). Taurus.

Ventresca, R. (2004). Del fascismo a la democracia: cultura y política en las elecciones italianas de 1948. University of Toronto Press.

Vie-publique. (s.f.). El régimen de Vichy y la Resistencia (1940-1944). Recuperado de: <https://www.vie-publique.fr/fiches/268978-regime-de-vichy-et-resistance-1940-1944>

Whitfield, T. (2014). El final de ETA: una paz esquiva en el País Vasco. Oxford University Press.





# Ties of Freedom



Funded by  
the European Union

Número de proyecto: 101196470

Financiado por la Unión Europea. Las opiniones expresadas son exclusivamente las del autor o autores y no reflejan necesariamente las de la Unión Europea ni las de la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA se hacen responsables de ellas.



baketik

ASOCIATIVA  
TRANSGENIA



Afeji  
Hauts-de-France