

Antropología Experimental

<http://revistaselectronicas.ujaen.es/index.php/rae>

2026. nº 26. Texto 07: 83-99

Monográfico: Amistades feministas. Una mirada antropológica

Universidad de Jaén (España)

ISSN: 1578-4282 Depósito legal: J-154-200

DOI: <https://doi.org/10.17561/rae.v26.10533>

Recibido: 21-11-2025 Admitido: 01-04-2026

“Aquí te sientes libre de ser tú misma”. Amistad y redes de apoyo frente a exclusiones cisheteropatriarcales¹

“Here you feel free to be yourself”. Friendship and support networks in the face of cisheteropatriarchal exclusion

Guadalupe JIMÉNEZ-ESQUINAS

Universidade de Santiago de Compostela
guadalupe.jimenez@usc.es

J. Ignacio PICHARDO

Universidad Complutense de Madrid
jipichardo@ucm.es

Resumen

Este artículo analiza el papel de la amistad y las redes de apoyo mutuo como estrategia de resistencia y sostenibilidad vital, explorando su dimensión afectiva, política, identitaria y de cuidados y sostén. Frente a las posturas que destacan la fragilidad e inmediatez de los vínculos entre las personas en la postmodernidad (Bauman, 2003) proponemos indagar en el concepto foucaultiano de “amistad como forma de vida” (Foucault, 1981) así como en el potencial transformador de las amistades, redes sociales comunitarias y de apoyo mutuo. Presentamos la comparación de dos investigaciones etnográficas en dos contextos diferentes: un grupo de mujeres mayores que han tejido una red de apoyo mutuo informal en un barrio de Córdoba y personas LGBTIQ+ que articulan diferentes formas de amistad en Madrid. A través de estos dos casos daremos cuenta de cómo las amistades se presentan como un espacio potencial de libertad y reciprocidad, de apoyo mutuo y cuidado expandido, cuestionando los límites del parentesco, del género y las limitaciones del sistema de bienestar basado en mercado-estado-hogar-familia-pareja. En definitiva, proponemos que la activación de redes de amistad, vecindad y comunidad sirven como herramienta política frente a algunas de las exclusiones que afectan tanto al colectivo LGBTIQ+ (Pichardo, 2009) como a las mujeres mayores (Freixas, 2008).

Abstract

This article examines the role of friendship and networks of mutual support as strategies of resistance and life-sustaining practices, exploring their affective, political, identity-related and care dimensions. In contrast to perspectives that stress the fragility and immediacy of interpersonal ties in postmodernity (Bauman, 2003), we draw on Foucault’s concept of “friendship as a way of life” (Foucault, 1981) and on the transformative potential of friendships, community-based social networks and mutual support. We compare two ethnographic studies carried out in different contexts: a group of older women who have woven an informal mutual support network in a neighbourhood in Córdoba, and LGBTIQ+ persons who articulate diverse forms of friendship in Madrid. These cases show how friendships function as potential spaces of freedom, reciprocity, mutual

¹ Esta publicación es parte del proyecto de I+d+i *Dislocando las fronteras del conocimiento, el género y el parentesco. La amistad como política y redefinición de los afectos y la reciprocidad – ADISKIDE* (PID2022-137967NB-I00) financiado por MICIU/AEI /10.13039/501100011033 y por FEDER, UE.

support and expanded care, calling into question the limits of kinship, gender and the constraints of the market-state-home-family-couple nexus in current welfare systems. Ultimately, we argue that activating networks of friendship, neighbourliness and community operates as a political tool to address some of the forms of exclusion affecting both LGBTIQ+ people (Pichardo, 2009) and older women (Freixas, 2008).

**Palabras
Clave**

Amistad. Redes de apoyo mutuo. Cuidados comunitarios. Exclusión cisheteropatriarcal. Etnografía comparativa
Friendship. Mutual support networks. Community care. Cis-heteropatriarchal exclusion. Comparative ethnography

1. Introducción

El sociólogo Zygmunt Bauman (2003) analizaba en una de sus obras la falta de solidez, calidez y compromiso en las relaciones interpersonales características de la postmodernidad. Este diagnóstico evidencia, según el autor, la liquidez, fragilidad e inmediatez de los vínculos entre las personas. En una línea similar, Anthony Giddens (1995) destacaba las transformaciones de la intimidad y de las formas tradicionales de relación derivadas de distintos cambios sociales y tecnológicos, lo que abre la posibilidad de una democratización radical de la esfera personal impulsada por el feminismo.

En paralelo a estos diagnósticos sobre la situación de los vínculos y lazos sociales, en este artículo analizamos cómo la amistad y las redes sociales comunitarias y de apoyo mutuo están emergiendo como alternativas a este panorama de fragilidad, sin que ello suponga necesariamente un retorno al modelo tradicional de la familia como único refugio de reconocimiento y sostenimiento (Bell y Coleman, 1999, p. 1; Velasco, 2022, p. 7). Daremos cuenta de cómo la amistad emerge como una estrategia relacional complementaria y alternativa a estructuras hegemónicas como la familia, el estado o el mercado o, al menos, nos permite evidenciar sus límites y limitaciones.

Siguiendo a Marina Garcés (2025), entendemos la amistad como un vínculo significativo a través del cual “podemos problematizar aquello que somos y no hemos podido escoger: el parentesco heredado, la posición social, el género y la sexualidad asignados, así como la condición profesional o las ideologías que configuran nuestros contextos culturales” (p. 15). Desde esta perspectiva, la amistad puede operar como un mecanismo de reproducción de socializaciones normalizadoras que imponen identidades de género, clase y condiciones políticas y morales dentro del grupo, sirviendo como herramienta de control, señalamiento o expulsión y sustentando relaciones de poder y desigualdades sociales (Díez, 2016; Fernández Rodríguez, 2025, p. 11). Pero, por otro lado, la amistad también se ofrece como un espacio de posibilidad para el cuestionamiento, la alianza y el desplazamiento de esas mismas estructuras, instituciones, códigos y roles establecidos.

Es en este sentido que proponemos indagar en el concepto de “amistad como forma de vida” que Michel Foucault propuso al hablar de homosexualidad (1981). En su entrevista publicada en la revista *Gai Pied*, concibe la amistad como un ejercicio político y ético de resistencia frente a ciertas formas de poder, especialmente en el contexto del neoliberalismo. Para Foucault, la amistad no es solo una relación social, sino una práctica ontológica que implica un cuidado de sí misma y de las demás personas (Vicentin, et. al., 2021), evidenciando la interdependencia, la manifestación pública de la necesidad o de la vulnerabilidad, en contraste con la lógica de la competencia, el aislamiento y la “fantasía de la individualidad” (Hernando, 2012).

Desde esta mirada, analizamos cómo, en la actualidad, la formación de tejidos sociales basados en vínculos de amistad y vecindad actúa como colchón amortiguador, punto de encuentro y apoyo mutuo en tiempos de transición, crisis o colapso de las instituciones que venían sustentando el sistema de bienestar (Álvarez-Blanco, 2023) y la cisheteronormatividad (Pichardo, 2009, p. 316-318). La amistad, como infraestructura política, permite evidenciar la crisis de las instituciones tradicionales que se venían encargando del sostenimiento de la vida, la llamada crisis de los cuidados y, al mismo tiempo, experimentar nuevas éticas y formas de existencia alejadas de normas institucionalizadas vinculadas al género y al parentesco.

En este artículo conjunto comparamos dos investigaciones etnográficas realizadas en dos contextos aparentemente muy distintos: un grupo de mujeres mayores de un barrio periférico de Córdoba y un grupo de personas lesbianas, gays, bisexuales, trans, intersexuales, queer o que se ubican en la disidencia sexogenérica (LGBTIQ+) en Madrid. Unas se sitúan en el marco de familias nucleares heterosexuales;

otres, en cambio, cuestionan la familia como único horizonte posible (Lewis, 2023). Unes se reconocen en una conciencia feminista y/o queer que estructura sus prácticas de amistad; otras no se definen necesariamente como feministas, aunque llevan décadas practicando valores de reciprocidad, cuidado y apoyo mutuo. Unas atravesadas por ejes de vulnerabilidad como la edad, clase social o nivel de estudios; otras, por procesos de subalternización ligados a la disidencia sexual y de género.

La necesidad de contrastar ambos casos surgió ante lo que Martín-Barbero (2010) denominó un “escalofrío epistemológico”: en ambos contextos, las personas participantes utilizaban la misma expresión para caracterizar a su grupo de amistades como un espacio de libertad frente a las violencias y exclusiones cisheteropatriarcales, afirmando que “aquí te sientes libre de ser tú misma/e”.

A través de esta comparación (Candea, 2019), buscamos evidenciar el papel de la amistad como relación social dinámica y como práctica política, además de afectiva, adquiriendo una dimensión explícitamente transformadora: qué es lo que la amistad hace. En este sentido, la amistad revela tanto los límites del género como del parentesco, así como impulsa acciones de reciprocidad, solidaridad y compromiso sostenidas en el tiempo. De este modo, señalamos el “potencial transgresor” de la amistad (Velasco, 2022, p. 126) como una vía para repensar las formas de convivencia, cuidado y agencia colectiva más allá de los marcos institucionales establecidos.

2. Amistad entre mujeres mayores de un barrio periférico de Córdoba.

En esta investigación se ha realizado un seguimiento de la biografía amical de mujeres de un barrio periférico de Córdoba que forman parte del Centro de Promoción de la Mujer “Goya”, haciendo dos paradas en momentos clave: en su juventud, cuando se mudaron a este barrio, y ahora, como adultas mayores entre los 70 y más de 90 años. Se trata de una etnografía realizada “en casa”, en el barrio de origen de la coautora de este artículo y con sus vecinas. La metodología consistió en la realización de cinco entrevistas grupales, con una participación de unas 15 mujeres por sesión, dos entrevistas en profundidad y observación participante, entre enero de 2024 y marzo de 2025. El interés no era conocer la vida cotidiana de estas mujeres, sino comprender qué es lo que la amistad ha hecho y sigue haciendo en esta generación de mujeres.

El distrito sub-municipal formado por los barrios Huerta de la Reina, Moreras y Margaritas crece al otro lado de las vías del tren, en una zona donde previamente había fábricas y huertas. En los años setenta estos barrios crecieron exponencialmente como polígonos de viviendas destinadas a familias migrantes de los pueblos de la provincia. Estos parques residenciales, promovidos por el Instituto Nacional de la Vivienda en numerosas ciudades del país, aislados del resto de la ciudad y carentes de infraestructuras y servicios públicos, reflejaban un tipo de urbanismo androcentrado: barrios dormitorio orientados al trabajo productivo y al desplazamiento en coche.

Estos barrios se articulan en torno a una identidad colectiva fuerte y cierta homogeneidad social en términos de edad, clase social y procedencia rural, aunque no tanto en etnia, pues conviven población paya y gitana. Como analiza Contreras-Becerra (2012), los movimientos vecinales adquieren una especial relevancia como actores políticos entre los años setenta y noventa, destacando en este caso las protestas alrededor del Plan Renfe de 1987. En Córdoba sería muy notable la incidencia de movimientos apostólicos y organizaciones cristianas de base como Acción Católica, Juventudes Obreras Cristianas y otros grupos parroquiales críticos con la jerarquía eclesiástica y con ciertos contenidos morales heredados del franquismo, comprometidos con el cambio social democrático, socialista y con conciencia obrera.

Sin embargo, cabe preguntarse cómo fue la experiencia de estas mujeres, procedentes del ámbito rural, casadas muy jóvenes bajo políticas pronatalistas y viviendo en pisos unifamiliares concebidos como parte del sueño del ascenso social tardofranquista. Forman parte de una generación única a nivel sociológico en la historia del estado español, pues en este contexto se consolidó una separación estricta entre los ámbitos productivo y reproductivo bajo un ideal de ama de casa con dedicación exclusiva, acompañada de un fuerte aislamiento. Esto supuso un cambio respecto a otros modelos de parentesco de tipo extenso más característico de sus pueblos de origen y orientándolas hacia la familia nuclear que tenía tantas limitaciones que, como explica una de las integrantes, hizo que necesitaran generar una red de amistad con fuerte significado social:

Yo creo que es que antes vivíamos así, estábamos muy con la familia, no se movía de los alrededores de la familia. Entonces la amistad entre amigos y amigas no era tanta. Hoy hay más amigas que antes. Al irte fuera de tu pueblo, de tu madre, de tus familiares, es cuando has necesitado... Yo creo que antes tenías mucho con la familia. Tal vez al irte fuera de tu pueblo necesitas esas amigas. Y son tu familia hasta lejos los tuyos. Antes no (Pupe).

Como señala Cucó (1995, p. 96), las asociaciones suponen una base importante para el establecimiento de amistades en la vida adulta. Muy pocas mujeres de estos barrios periféricos militaron directamente en organizaciones sociopolíticas o en conflictos laborales, pero más allá de este relato épico en torno a asociaciones formalmente establecidas, desempeñaron un papel central en demandas por infraestructuras vinculadas al cuidado, como colegios o mercados, en las luchas cotidianas por la supervivencia y en la creación de redes de apoyo mutuo (Pérez Ibarrola, 2020). Su papel fue fundamental en la creación de tejido social y en la humanización de los barrios a través de la organización de actividades culturales y fiestas, evitando que quedaran restringidos a la función de barrios dormitorio (Contreras-Becerra, 2012, p. 113).

Un aspecto a menudo invisibilizado en el análisis social de barrios periféricos es la relevancia de los proyectos de alfabetización y cultura popular. Hacia finales de los años ochenta se crearon los denominados “Centro de Cultura Popular y Promoción de la Mujer”. Estos centros fueron ideados por la rama de mujeres de Acción Católica (Moreno Seco, 2003) y se popularizaron en los años noventa cuando pasaron a depender de la obra social de algunas cajas de ahorros, como la Caja de ahorros Vizcaína (Fernández Rodríguez, et. al. 2025, p. 183) o Cajasur en el caso de Córdoba. Cabe recordar que en los años setenta y ochenta había una tasa alta de analfabetismo y más de un 30% de las mujeres andaluzas tenían conocimientos básicos de lectoescritura, pero carecían de habilidades prácticas para realizar trámites administrativos. Estos centros ofrecían precisamente formación para la vida cotidiana, como explica la responsable del Centro Goya:

Somos obra de la iglesia [...] Nuestra misión era, que siempre nos decían, que las mujeres no siguieran siendo analfabetas, ¿no? Que supieran. Nosotras rellenábamos al principio telegramas, rellenábamos instancias, les enseñábamos a escribir cómo se hace una solicitud de algo. Les hemos enseñado a rellenar una hoja de reclamaciones... (Fina).

Aunque cercanos a la iglesia y orientados en parte a la reproducción de ciertos roles de género a través de algunas de las actividades que organizaban (clases de cocina, corte y confección, manualidades), la alfabetización y formación permanente fueron su actividad central. Sin embargo, aunque inicialmente tenía fines pragmáticos y una duración prevista limitada, muchos terminaron mutando en espacios de “empoderamiento personal y colectivo donde se van cuestionando los roles de género y se profundiza en el asociacionismo entre mujeres” (Fernández Rodríguez, et. al. 2025, p. 184), contribuyendo así al desarrollo del feminismo entre mujeres de clases populares (Nash, 1991, p. 5 cit. en Moreno Seco, 2003, p. 250). Supusieron un espacio específico diferenciado de las asociaciones de vecinos donde estas mujeres, pertenecientes a familias nucleares heterosexuales y con un rol de ama de casa, tenían su espacio propio. Como dice Isabel:

Una asociación de mujeres es un centro específico, es para la convivencia y el intercambio de ideas, de yo comparto contigo si yo sé una cosa y ella sabe otra o yo pienso que es el intercambio de esas ideas de mujeres afines a las circunstancias. Y esto es diferente a una asociación de vecinos de un barrio.

La asistencia al centro permitió, en primer lugar, experimentar los límites del parentesco hegemónico mediante el establecimiento de relaciones de amistad significativas. Como relata Josefa, estos centros servían como válvula de escape de sus casas y de sus familias, ya que los nuevos modelos

tardofranquistas de parentesco nuclear, aislamiento urbanístico y con dedicación exclusiva resultaba muy opresivos:

En un principio me aportaba distracción. [...] Casi todas, la mayoría, éramos del barrio. Nos conocíamos desde casi que nos fuimos a vivir recién casadas. Y esa convivencia, pues yo iba para mi casa un poquito más contenta porque yo no tenía hermana. Y yo necesitaba charlar con las mujeres. Cada una con su manera de ser, con todo, pero me serviría de escape. De escape de mi casa [...] Volvía a casa y muchas veces me preguntaba mi marido, ¿y ahí qué hacéis? Y yo decía, mira, hijo, charlar con las mujeres que necesito relacionarme. Ya después, pues claro, con el tiempo pues cogimos, aparte de compañeras, amistad, amistad. [...] Estábamos pendientes, le preguntábamos... pues convivir, convivir mujeres, casi todas de la misma edad, poco más o menos.

Los Centros de Promoción de la Mujer suponían uno de los pocos espacios que, por su apariencia doméstica y su tutelaje por parte de la iglesia, estaban autorizados por el patriarcado (Achin y Naudier, 2009). Estos centros constituyeron “un escape, un componente extra, una alternativa o un refugio frente a las onerosas demandas del parentesco” (Cucó, 1995, p. 61). A esta necesidad de escapar de un parentesco opresivo, Cucó la denomina el “síndrome nuclear”, donde la amistad adquiere una fuerte significación social y se desarrolla con especial intensidad (1995, p. 67). Esto también lo explica Isabel:

Y para mí fue, me cambió la vida porque durante mi matrimonio yo no salía a ningún sitio, nada más que con mi marido porque, aparte de que era un celoso, yo estaba con mi marido y con los amigos de mi marido y ya está. Y aparte de que era muy celoso yo tenía muchas ocupaciones, yo tenía un niño, una casa con mayores, a mi madre. A mí no me daba la vida.

Pero, además de evidenciar los límites del parentesco, en segundo lugar, la creación de redes de amistad entre mujeres también sirvió para la “difusión por capilaridad de las ideas feministas, aunque las mujeres que frecuentan estas reuniones no se autodesignen así ni conocen la realidad del movimiento” (Achin y Naudier, 2009, p. 139). La dimensión política y colectiva de la amistad permitió que empezaran a tomar conciencia de la arbitrariedad de las normas, roles y jerarquías de género, así como posibilitaron la difusión de ciertas disposiciones críticas o transformaciones del género tanto a nivel subjetivo, como en sus relaciones familiares y también en el ámbito público. La socióloga Laurence Bachman en su análisis sobre la amistad femenina en grupos no necesariamente vinculados con el feminismo, destaca los efectos de la amistad en las transformaciones parciales del género especialmente en personas que, por los distintos ejes de opresión que las atraviesan (en este caso, roles de género estrictos, dependencia económica, bajo nivel formativo o aislamiento), “no pueden distanciarse totalmente del orden de género que les está afectando” (Bachman, 2014, p. 165). En esta línea, destacamos la necesidad de no establecer jerarquías entre formas de lucha más explícitas propias de activismos feministas hegemónicos frente a transformaciones más implícitas que, por ejemplo, son características de feminismos populares o de barrio donde puede primar la lucha por la satisfacción de necesidades básicas (Kendall, 2024). En la línea de algunas feministas descoloniales, el activismo feminista hegemónico se ha vinculado al manejo de cierto discurso rupturista y a un sentido individual de justicia, libertad y resistencia a las normas, pero estas formas canónicas de lucha no son universalizables ni tienen en cuenta otras formas de agencia como, por ejemplo, la que se puede ejercer dentro de las estructuras religiosas tradicionales (Mahmood, 2019; Mohanty, 2008).

En estos centros también se fomentaba la participación en actividades relacionadas con la cultura popular como el aprendizaje de sevillanas, corales de villancicos, montar una cruz de mayo o campañas de recolecta de dinero para la ONGD Manos Unidas. Estas actividades, en principio, poco sospechosas, permitían ir tomando parte activa en decisiones colectivas, participando en la vida social y ocupando también un espacio en el ámbito público. En algunos casos, esta participación propició cierto empoderamiento que facilitó la realización de acciones públicas de protesta y su politización. Esto es por ejemplo a lo que hace referencia Pupe en su intervención:

Pues era otra cosa dentro del centro, pero ya sabíamos lo que era manifestarse, aunque ahí no se habla de política ni de nada, vamos, de esos temas. Pero ya... Por ejemplo, yo cuando dijeron "vamos a manifestarnos por esto", yo ya sabía lo que era. Y muchas fuimos ahí a cortar el Brillante [por el colegio público] [...] Fuimos todas las que teníamos hijos en otro barrio, que había que cruzar una carretera muy importante de la ciudad.

Como propone Alicia Valdés, las relaciones de amistad o vecindad van más allá del lazo o de la emoción, sino que la amistad implica un hacer, mover o impulsar a la acción (2024). Basándonos en el análisis de Bachman (2014), estos espacios permitían: a) distanciarse y tomar un respiro de "personas con un rol de género dominante", b) compartir sus vidas y tomar conciencia de la dimensión colectiva de sus experiencias, c) animarse mutuamente a tomar ciertas acciones, salir del marco de la heteronormatividad, subvertir, emanciparse o romper con convencionalismos de género o vínculos opresivos d) establecer redes de apoyo mutuo que reducen el aislamiento y su marginación social. De esta forma, la amistad entre mujeres puede,

"crear un espacio que favorece las transformaciones de género. Proporcionan a las mujeres un lugar donde tomar respiro de los hombres, tomar conciencia de las relaciones de género, tomar acciones de cara a su emancipación y recibir apoyo para su subversión" (Bachman, 2014, p. 176).

Actualmente, el distrito Huerta de la Reina-Moreras se encuentra entre los barrios con menor renta por persona a nivel estatal² y presenta otros factores de vulnerabilidad como bajo nivel de estudios, paro cronificado, alto envejecimiento poblacional y deterioro de las infraestructuras y servicios públicos. No obstante, tras más de cuarenta años, el Centro Goya sigue activo, con 52 mujeres, todas mayores de setenta años; la mayoría viudas, excepto 4 casadas y 3 divorciadas. Buena parte de sus hijos e hijas viven fuera del contexto cercano. El centro sigue manteniendo sus actividades de formación y cultura como las más demandadas, así como una coordinadora voluntaria, en una franja de edad similar.

Aunque solemos asociar la vejez con una contracción de las redes de amistades, Dorothy Jerrome (1981) observa que también puede darse una expansión, profundización y reemplazo de amistades. De hecho, esta autora apunta a que existe cierto paralelismo en la intensificación de las relaciones amicales en los dos extremos de la vida: por el proceso de socialización y aprendizaje de nuevos roles (juventud) y por la pérdida de ciertos roles y una necesidad de adaptación ante circunstancias cambiantes o resocialización (vejez) (Jerrome, 1981). En la vejez la amistad actúa "como un amortiguador contra la pérdida de roles relacionados con la edad. Los amigos juegan un papel vital en el proceso de socialización de la vejez. Son los difusores del conocimiento instrumental, proporcionan la ocasión para el ensayo de roles y ejercen un control sobre la conducta" (Jerrome, 1992, p. 77 cit. en Cucó, 1995, p. 97). Así, en ambas etapas las actividades de la amistad incluyen apoyo mutuo, intimidad emocional y consecución conjunta de intereses compartidos (ibid., p. 97).

Entre las vecinas del Centro Goya, la disminución de la obligatoriedad de los trabajos de cuidados en el marco de la familia nuclear, una cierta reducción de condiciones de género opresivas, la disponibilidad de más tiempo y la aparición de nuevas necesidades han incrementado "la importancia social de esta relación [que] crece a medida que los individuos se adentran en la última etapa de su existencia" (Cucó, 1995, p. 97). Así, estas vecinas están especialmente activas ahora que están viudas, en situación de soledad no deseada, aparición de algunas enfermedades o recursos escasos, convirtiendo la amistad en una forma de vida que pone de relieve la interdependencia, la necesidad o la vulnerabilidad de todas las personas (Foucault, 1981). Sin embargo, lo que aparece como más interesante es cómo, más allá de la actividad formal del centro, funcionan como una red comunitaria informal de apoyo mutuo³ basada en

² https://www.ine.es/prensa/ua_2022.pdf

³ Se empleará el concepto de red de apoyo mutuo, como ha sido definido por Esteban (2018), para referirnos a "agregados de personas basados en la reciprocidad y la solidaridad que funcionan de modo permanente, si bien suelen intensificar sus vínculos

vínculos de amistad y vecindad. Y retomamos el concepto de vecindad porque, como destaca Valdés, se ha privilegiado un cierto discurso sobre la amistad individualista que invisibiliza la importancia de otros vínculos significativos, el apoyo mutuo del barrio y de la cotidianidad (2024, p. 92). Josefa explica cómo ahora, siendo adulta mayor y viuda, las vecinas evidencian los límites del parentesco hegemónico:

Una amiga algunas veces te salva de cosas que la familia no te puede salvar. Porque puede que sea esa amiga hasta una vecina que tú tengas, pues confianza, que tengas cariño y en ese momento que pasan muchas veces tienes que echar de un mano de una vecina antes que de tu propia familia.

La preferencia por la palabra vecina tiene que ver también con que, en los contextos urbanos, las redes de apoyo mutuo precisan, más que de una idealización emocional de la amistad que se reserva a las amistades de la infancia, de constancia en la compañía (Adams, 1985) así como consistencia de un tejido comunitario con contigüidad espacial para que se produzcan esas relaciones basadas en la solidaridad, el apoyo recíproco (Abad, Sanz Abad, Ugena-Sancho, 2021, p. 12). Lejos asociar los cuidados como algo vinculado al parentesco y a la privacidad, la mayoría de ellas ponen en práctica o “hacen” amistad diariamente y de forma constante: se saludan por la mañana, van al mercadillo, compran juntas, llevan un táper de cocido si alguna está enferma, van a misa, toman café, dan un paseo, acuden a las actividades culturales gratuitas propuestas por el ayuntamiento o asisten a fiestas locales. Como comentará Amaranta en el siguiente apartado como parte de su futuro en la vejez, este tipo de acciones comunitarias son profundamente revolucionarias y constituyen un espacio de activismo de la cotidianidad. Esta red vecinal de apoyo mutuo informal que se despliega en este barrio periférico evidencia también los límites y limitaciones del sistema de bienestar y políticas familistas o basadas en el mercado, ya que los vínculos amicales proporcionan apoyo emocional e instrumental esencial para el bienestar en esta etapa de la vida (ver por ejemplo Brey, Gómez, et. al. 2023; Ermer y Matera, 2021; Roberto y Scott, 1984; Rojas y Celdrán, 2025). Los análisis realizados sobre las redes sociales y de apoyo en la vejez demuestran cómo la participación social puede ser una vía de empoderamiento para las mujeres mayores, manteniéndose activas y comprometidas (Ramos, 2018). Además, aportan identidad, sentido de pertenencia y significación, lo cual contribuye a mitigar los efectos de la exclusión social y el aislamiento que pueden enfrentar debido a factores como el edadismo o las barreras físicas en su entorno:

Hombre, aquí vienes y las charlas son fabulosas. Me encanta a cada charla que vengo. Pero el ir por la calle y ver que la gente te saluda, que te ve y que te miran, te hace ver que estás en el mundo, que eres una aquí de tantas, que tienes gente que te apoya o que te da ánimo. Porque nada más por mirarte o decirte “buenos días”, ya estás cogiendo ánimos (Rosa).

En su vejez, estas mujeres evidencian nuevamente las limitaciones de las instituciones, del mercado y del parentesco hegemónico para satisfacer las necesidades de cuidado, socialización, participación y ocio. Pero también podemos analizar nuevas transformaciones del género que surgen de lo colectivo y que se manifiestan tanto a nivel subjetivo, en sus espacios domésticos y relaciones familiares, como en el ámbito público. El centro es, también en su vejez, un espacio para las transformaciones y la transgresión, un espacio donde pueden ser y estar en libertad, en un espacio seguro:

Pero aquí te sientes libre de ser tu misma y no te importa lo que dirá el marido por detrás [...] He cambiado como de noche a la mañana. Muchísimo. A mí antes no me decía “¿Hoy no vas a salir?” Antes jamás me habría dicho eso, y ahora me dice “¿No tienes que ir al centro?” (Patro).

en momentos concretos, como puede ser la aparición de una enfermedad, cambios en la situación laboral o personal o el nacimiento de una criatura” (Esteban 2014: 675). Se utiliza este concepto también para dar a entender que dentro de este grupo de 52 mujeres hay distintos grados de amistad y vínculos significativos, pero que funcionan como un grupo con identidad propia.

La amistad ha supuesto romper con ciertos convencionalismos y mandatos de género también en la vejez, adoptando performatividades y disposiciones más críticas o que subvierten una feminidad pasiva, aislada o entristecida. Por ejemplo, muchas de las mujeres del Centro Goya han podido ponerse un traje de gitana, bailar, actuar y performar otro tipo de feminidad en su madurez, gracias a su pertenencia a este grupo:

[Esta foto] es cuando cumplí mi 70 cumpleaños, que me animé. Fue la primera vez que me vestí de gitana y la primera vez que bailé sevillanas aquí en el centro. Te la quería mandar para que vieras que estoy bailando con Loli y la profesora, que es una compañera de aquí, que es la que nos ha enseñado las sevillanas [...] Yo decía, “dios mío, qué vergüenza yo no puedo ponerme delante de la gente a bailar con los pies ahí...” Nunca. Pero se ve que ya he perdido el sentido del ridículo y ya me da igual (Marina).

Otra de las transformaciones especialmente relevantes tiene que ver con las vivencias alternativas de la viudedad que estas mujeres están desplegando, rompiendo con los estereotipos de género que las vinculan con el estigma, la vulnerabilidad, la pasividad y el fin de la vida social. El Centro Goya y la red de vecinas permiten una agencia feminista después de la viudedad:

el centro ha sacado a todas las personas, en particular a las viudas, a salir, a arreglarnos por lo menos dos veces a la semana. Porque si no tienes... “Ay, ¿hoy qué voy a hacer?, [...] pues me quedo”. Por lo menos por mi parte (Paqui).

Una agencia que muchas de ellas no han podido permitirse en los marcos de la familia nuclear heteropatriarcal, por situaciones de violencia de género y violencia de control, por lo que la pérdida de algunos roles de género también ha supuesto, para algunas, una liberación:

El centro a mí mucho, para mí mucho. Pues todo. Porque mira, yo la primera vez que entré aquí [...] yo era más formal, a mí me daba vergüenza de todo. O sea, y a mí me trajo Paqui cuando abrieron el centro, hace ya 37 años. Y yo llevaba 2 años viuda, y no me había ni quitado el luto ni nada. Y mira. Yo entré aquí y mira, me quité el luto, me quité todo ya. Lo primero que dijeron de hacer un teatro y me apunté la primera, sin saber en lo que me iba a meter. Desde entonces, no me he bajado del escenario. Este año ya me jubilo del arte. Desde el primer día, sin saber lo que iba a hacer [...] (Car-men).

De esta forma, como analiza Anna Feixas, las mujeres mayores son expertas en el mantenimiento de vínculos interpersonales, en la creación y mantenimiento de redes de amistad, vecindad y comunidad, que suponen un apoyo fundamental en momentos de pérdida de ciertos roles sociales pero que también evidencian las limitaciones del parentesco hegemónico y de otras instituciones. Así, gracias a la pertenencia a estos grupos de vecinas, “compensan algunas de las exclusiones de las que son víctimas” (Feixas, 2007).

En este sentido, las experiencias de estas vecinas cordobesas permiten pensar la amistad y la vecindad como formas de vida que desbordan, desde dentro, el parentesco tradicional, anticipando desplazamientos que encontraremos, formulados de otro modo, en las trayectorias de las personas LGBTIQ+ en Madrid. El contraste entre ambos contextos permite observar cómo, en condiciones históricas y biográficas muy distintas, la activación de redes de amistad constituye un laboratorio desde el que se ensayan formas de parentesco, género y cuidados que exceden los moldes cisheteropatriarcales.

3. Amistades LGBTIQ+ en Madrid

Se presenta a continuación una investigación etnográfica sobre relaciones de amistad entre personas LGBTIQ+ (desarrollada en Madrid entre 2024 y 2025) que busca comprender cómo la amistad opera como un espacio de creación afectiva, resistencia y redefinición de los vínculos más allá del marco

cisheteronormativo. Se realizaron tres entrevistas individuales a hombres gays cis que forman parte de una misma red de amistad -Benja (41), Mikel (43) y Jaime (42)- con quienes, además, se compartieron encuentros y celebraciones en diversos momentos de observación participante. Para ampliar la perspectiva más allá de esta red, se llevaron a cabo dos grupos de discusión. El primero con cinco personas LGBTIQ+: Nerea (mujer cis lesbiana, 22), Gegen (persona transfemenina no binaria, 23), Amaranta (persona transfemenina no binaria), Celso (hombre cis gay, 37) y Ariel (persona transfemenina no binaria, 29). El segundo grupo de discusión se realizó con tres mujeres lesbianas: Leire, June y Nerea (que participó en el grupo anterior). Ninguna de estas personas ha nacido en Madrid, lo que refleja el papel del tránsito y la migración (interna o internacional) en los recorridos vitales de las disidencias sexogenéricas. En todos los casos se emplearon seudónimos y se garantizó confidencialidad.

La literatura académica sobre relaciones de parentesco en las disidencias sexogenéricas, especialmente de origen anglosajón, documentan la identificación de la amistad con la familia, las llamadas familias de elección, en las vidas de gays y lesbianas (Weston, 1991; Nardi, 1992; Viñuales, 2002; Weeks, Heaphy y Donovan, 2001): “Los amigos son, pues, para los gays lo que podríamos llamar una ‘familia sustitutiva’” (Eribon, 2001, p. 57). En línea de nuevo con Foucault, la disidencia sexogenérica puede leerse como una ocasión histórica para reabrir posibilidades relacionales y afectivas. No se trataría de cualidades intrínsecas de las personas LGBTIQ+, sino de su posición descentrada respecto al orden normativo: es precisamente esa ubicación “al bias” o en oblicuo en el tejido social la que posibilita la aparición de nuevas formas otras de relación y afecto (Foucault, 1981).

En el contexto español, para muchas personas LGBTIQ+ las amistades ocupan un lugar central, aunque no siempre se conciben como familia por la ausencia de lazos biológicos y por la supuesta permanencia e incondicionalidad atribuida a la familia de origen. El hecho de que la amistad se perciba como un vínculo más contingente no reduce su relevancia afectiva ni práctica. En la posibilidad de conflicto, falta de reconocimiento o insatisfacción con la familia de origen, algo frecuente para las disidencias sexogenéricas, las amistades emergen como los vínculos más significativos. En otros casos, los amigos, amigas y amigos sí son integrados en la categoría de familia, ya sea por la distancia geográfica respecto a la familia de origen o porque el tiempo y los cuidados cotidianos se sostienen principalmente con amistades, de las que se espera que asuman funciones consideradas típicamente familiares, como apoyo material y afectivo, sostén de la vida diaria y participación en rituales que definen y reafirman los lazos significativos (Pichardo, 2009, p. 316-318). De hecho, las amistades pueden convertirse, desde edades muy tempranas, en uno de los principales dispositivos de resiliencia y afrontamiento de la discriminación para las personas LGBTIQ+ (Puche, 2024).

Como señala Enrique Latorre (2025), para las personas LGBTIQ+ y para la población en general, la familia continúa funcionando como el canon afectivo y de cuidado, organizando la gramática desde la que se comprenden, expresan y jerarquizan los afectos. Para Martha Ackelsberg:

“usar el lenguaje del parentesco para describir potentes [...] vínculos no familiares refuerza la primacía ideológica de las familias creadas tradicionalmente y oscurece las desigualdades sociales que a menudo se perpetúan a través de las familias” (2001, p.1 en Braga y Botelho, 2019).

Cuando las personas intentan explicar sus vínculos más significativos al margen de esta, a menudo descubren que carecen de una alternativa terminológica adecuada para nombrarlos: la familia conserva una legitimidad simbólica y política que otras categorías, como la amistad, todavía no alcanzan. Latorre nos recuerda que existen, así, prácticas afectivas reales, pero sin reconocimiento lingüístico ni cultural, vínculos que se viven intensamente pero que no son plenamente inteligibles ni encuentran un marco legítimo desde el que ser dichos o compartidos. Esta imposibilidad de nombrar genera frustración, pero también potencia creativa: se producen actos fallidos y fértiles a la vez que, sin fijar un nuevo significado, permiten comprender de otras formas lo que se siente y se vive. Latorre sugiere que el desafío teórico y político consiste en dejar de pensar la familia como filtro epistémico del amor y abrir la posibilidad de imaginar afectos sin necesidad de reproducir su canon (2025).

El trabajo de campo recoge experiencias de expulsión de la amistad y de la familia que constituyen uno de los ejes más comunes en las trayectorias de muchas personas LGBTIQ+. Las personas participantes

coinciden en que la exclusión no siempre adopta formas explícitas, sino que a menudo aparece a través de silencios, distancias afectivas, bromas o comentarios que, acumulados, van marcando una frontera. Jaime, por ejemplo, afirma que no perdió amistades por ser gay, pero reconoce una incomodidad que emerge de manera velada e impide compartir plenamente las propias vivencias:

Yo realmente no perdí amistades por ser gay [...] Un día sí que escuché a un amigo decir algo de Boris Izaguirre y que Boris era yo. Me quedé así como: bueno, vale, ya sabía que en algún momento iba a pasar.

En otros relatos, la expulsión es más explícita. Mikel recuerda cómo la revelación de su orientación sexual produjo un corte inmediato con un amigo: “le dije que era homosexual y me dijo ‘Bueno, vale, pues no pasa nada’. Pero luego, a raíz de ahí, no siguió hablándome. Con lo cual, ¡sí pasa!”. Benja también describe haber sido rechazado en el pasado por su expresión de género: “Me dejó de hablar porque decía que por mi culpa él se estaba contagiando la pluma y se estaba volviendo gay”. Su testimonio muestra cómo la estigmatización de una expresión de género no normativa puede convertirse en argumento para romper amistades, reforzando la vigilancia sobre la masculinidad y los límites impuestos a las disidencias de género.

En algunos casos, la exclusión se combina con humillación y deslegitimación, erosionando la confianza en los propios vínculos que se suponían protectores. Gegen relata que un grupo de amigas creó un espacio paralelo para burlarse de ella: “Teníamos un grupo [de guasap], éramos 6 amigas, y había un grupo aparte de 5 personas (en el que no estaba yo) para rajarse de mí cuando salí del armario, para reírse de las cosas que yo publicaba...”.

La expulsión familiar reproduce dinámicas similares, aunque a menudo revestidas de silencios o distancias emocionales difíciles de nombrar. Amaranta expresa una desvinculación de su familia que refleja la sensación de que la familia biológica puede ser un espacio de origen, pero no necesariamente un espacio de reconocimiento:

Siempre me sentí muy desligada de mi entorno, de mi familia como la concebimos manera tradicional: mis padres, mis primos, mis tíos, etcétera. Entonces, como que de alguna manera mis amistades han acabado configurándose como esa red de apoyo, la gente que yo quiero que forme parte de mi cotidianidad y que me cuida y que me apoya y que de alguna manera sé que están ahí. [...] Yo siento que el cuidado que históricamente a lo mejor ha tenido la familia en la vida de la gente, para mí ese cuidado me lo han dado siempre mis amigas, mis amigos y mis amigas.

En paralelo, June llama la atención sobre la dificultad de encerrar la diversidad de vínculos significativos al margen de la familia bajo una sola etiqueta: “Es que, joder, meter todas tus relaciones que no son románticas y familiares dentro de una palabra: amistad. O sea, es que hay mil maneras”. Sus palabras advierten de que, aunque las categorías analíticas opongan familia y amistad, en la práctica los vínculos se despliegan en un abanico de formas relacionales mucho más amplio. En este sentido, Ariel propone -casi en la misma línea que indicaba Latorre (2025)- ampliar el abanico o las posibilidades de nombrar la amistad: “o ese cajón de sastre (porque me parece eso)... que podríamos crear otras palabras, como hemos creado no binario”.

Parentesco y amistad devienen un continuo afectivo cuyo centro se traslada según los momentos vitales, los apoyos recibidos y las condiciones estructurales que facilitan o restringen la expresión de la identidad. En ese continuo, hay experiencias que muestran cómo, aun manteniendo ciertos lazos con la familia de origen, el sostén cotidiano se desplaza hacia las amistades. Celso describe la intensidad con la que llegó a construir una red de apoyo en un momento vital complejo relacionado con la migración: “Fue una amistad tan fuerte para mí, o sea, fue una amistad de familia, o sea de compañía, de comer juntos todos los días, de enfrentarnos a ese mundo nuevo juntos”.

Para muchas personas LGBTIQ+, la familia de origen sigue ocupando un lugar simbólico relevante, pero se vuelve insuficiente para sostener la complejidad de sus experiencias. Las amistades, en cambio, operan como espacios donde es posible ensayar nuevas formas de intimidad, ampliar los límites de lo

decible y construir vínculos basados en la presencia, la confianza y la reciprocidad. Benja describe ese desplazamiento progresivo cuando explica que, tras mudarse a Madrid y tomar distancia geográfica de su familia de origen, a la amistad le dio:

como mucha importancia, porque eran como mis primeros amigos y tal. Y luego, al venirme a vivir a Madrid y ya no estar con mis padres y mi familia y tal, pues le di como un valor más como de familia a la amistad. Aquí era como mis amigos de empezar a tener amigos, y a contar mis cosas, y salir, y beber, y jiji-jaja, y no entrar en casa. En esta época, al final, es más una amistad como más madura, más como de verdad, en estos últimos años. Más madura, más auténtica, más como de apoyarte más. Al final cada vez tienes como menos amigos, pero como más buenos.

En la misma línea, Jaime sintetiza cómo, en su grupo de amistades, los lazos elegidos empiezan a adquirir rasgos de parentesco cuando afirma: “Nos hicimos una familia sin darnos cuenta ya por eso, porque, al final, vivimos aquí, seguramente no tengamos nunca hijos y nos vamos a tener que cuidar cuando seamos mayorcitos”. Las amistades dejan de ser un complemento periférico y pasan a sostener la vida cotidiana de manera estructural. Este desplazamiento no implica necesariamente sustituir la familia biológica, sino reordenar la economía afectiva de manera que la amistad adquiere un papel prominente. En los relatos, la amistad introduce modos alternativos de pensar la pertenencia a través de relaciones quizás más abiertas a la negociación y, sobre todo, capaces de sostener procesos identitarios en curso, de modo que deja de ocupar simplemente el hueco que deja el parentesco para convertirse en una fuerza dislocadora que cuestiona la centralidad normativa de la familia tradicional.

El eventual rechazo o distanciamiento de la familia no aparece entonces como una mera pérdida individual, sino como un fenómeno estructural inscrito en el orden cisheteropatriarcal, que empuja a muchas personas a construir nuevas redes afectivas. La experiencia de exclusión se convierte, paradójicamente, en el punto de partida para que las amistades queer permitan imaginar configuraciones de vínculos significativos que no dependen del origen biológico ni de las expectativas familiares, sino del cuidado mutuo, el apoyo, el reconocimiento, la voluntad de estar y la construcción conjunta de un mundo compartido. En ese movimiento, se supera el ámbito privado para convertirse en un terreno desde el que se cuestionan las jerarquías del parentesco, se desbordan las normas de género y sexualidad y se abren posibilidades concretas de acción colectiva, enlazando directamente con la dimensión política de la amistad.

En este contexto, y al igual que ocurre con las amigas y vecinas de Córdoba, la amistad aparece también como una especie de burbuja, un espacio seguro frente a la opresión cisheteropatriarcal en el que las personas pueden ser ellas mismas sin tener que cumplir con los mandatos hegemónicos de un sistema sexo-género que les deja fuera. No se trata solo de compartir ocio o cuidados, sino de disponer de un entorno en el que resulta posible mostrarse tal cual se es, experimentar y mostrar aspectos de su personalidad que en otros ámbitos deben silenciarse por miedo a la sanción social o, directamente, a la exclusión y las violencias LGBTIQfóbicas. La siguiente reflexión permite entender la amistad como un refugio donde desplegar la propia identidad de forma íntegra y reconocida y, al tiempo, reparar el daño producido por contextos donde la disidencia sexual y de género han sido motivo de expulsión y siguen siendo objeto de estigma y control:

Yo sí que a veces tengo la necesidad de decir: ¡jo, quiero ser yo cien por cien. Pero muchas veces siento que no puedo mostrarlo todo o no puedo compartir todo con todas las personas. Pero sí que es verdad que las amistades más profundas son aquellas en las que, cuantas más partes de mi identidad puedo compartir, más profunda siento que es esa amistad. [...] Un espacio queer donde sé que no me van a mirar raro, donde sé que puedo decir según qué cosas, donde sé que no me van a cuestionar (Ariel).

El activismo emerge en el material empírico no solo como una práctica política formal, sino como una forma cotidiana de resistencia que atraviesa amistades, cuidados y redes afectivas entre personas LGBTIQ+. La acción política aparece entrelazada con la manera de habitar los vínculos, desde quién se

incluye o se excluye de la red de amistades, hasta cómo se sostiene a alguien en un duelo o se construyen espacios comunes fuera de la familia biológica:

Para mí sí que hay un punto de activismo en cuanto a que, por situaciones personales, yo no puedo forjar círculos de amistad con gente que, por ejemplo, es amiga de violadores o con gente que, por ejemplo, no actúa cuando se entera de que un colega suyo le pega a su chica, ¿sabes? Yo no puedo. Yo con eso no puedo. Por eso sí que tiene un componente muy activista para mí (Amaranta).

La amistad aparece como una infraestructura política, una forma de microactivismo que reorganiza el mundo cotidiano y mueve el foco del plano individual al colectivo por medio de un uso estratégico de los lazos afectivos que permite generar comunidades y transformar, aunque sea a pequeña escala, la organización de la vida social:

Hacer activismo es verdad que tiene muchos ángulos. Yo, por ejemplo, sí creo que la amistad, cuando hace algo más que una relación de uno a uno, cuando es capaz incluso de crear comunidades, entonces ya hace un activismo que incluso no necesita de esa normatividad que valide o que reconozca ese activismo, sino que hay maneras de un uso estratégico de la amistad que configuran tipos de activismo que son igual mucho más útiles, mucho más potentes o con mayor impacto. [...] No es solamente desde dónde viene la amistad, sino hacia dónde va la amistad (Celso).

Celso introduce una dimensión teleológica (hacia dónde va la amistad) que sitúa los vínculos no solo como efecto de afinidades previas, sino como apuesta por ciertos futuros comunes. Amaranta lleva esta idea un paso más allá, vinculando la amistad con formas de vida barriales y redes de apoyo mutuo que cuestionan el modelo residencial y familiar dominante, lo que coloca su reflexión directamente en conexión con las mujeres mayores de Córdoba. Para ella, imaginar un futuro en el barrio, con vecinas que se cuidan mutuamente, se articula con una concepción explícitamente política de la amistad en la que el barrio aparece como una unidad de pertenencia y de cuidado que compite con la residencia y con el ideal de la familia nuclear y en el que la amistad se aproxima aquí a formas de elección de vínculos significativos con un fuerte anclaje territorial y de clase:

Yo, si vivo en un barrio en el que hay la plaza del barrio, parques públicos, vecinas que se hacen la compra las unas a las otras cuando, de repente, a una se le rompe la pierna y se forjan esos vínculos comunitarios... A lo mejor yo no quiero estar en una residencia, a lo mejor yo quiero estar en mi barrio, con mi comunidad de barrio. Entonces yo creo que las amistades, de esa misma manera, son activistas en sí, en el sentido de que forjar vínculos de amistad y generar ese grupo... ¿qué hay más humano?, ¿qué hay más organismo gregario que buscar ese grupo?, ¿no? Entonces creo que es totalmente revolucionario y creo que es un espacio de activismo en muchos aspectos (Amaranta).

La idea de que la amistad puede desbordar los moldes relacionales dominantes aparece con fuerza en la intervención de Ariel. Retomando la crítica a la familia normativa, propone pensar el potencial activista de la amistad:

La amistad [...] tiene un componente activista. Porque creo que transgrede y tiene la potencialidad de ir más allá de esas cosas tan cerradas de "no, solo mi pareja puede acceder a este espacio" [...] Y generar también esos espacios que también pueden transformar cómo está montada la sociedad, tan familiarocéntrica, tan de que en la vejez solo te van a cuidar tus hijos o tu prima. Y es como, joder, me parece eso interesante, la transgresión que tiene de las estructuras sociales.

Es precisamente en los relatos sobre futuro y cuidados donde aparecen imaginarios que no necesariamente se formulan explícitamente como programa político, pero que en la práctica desplazan el corazón del parentesco fuera del modelo cisheterofamiliar. No solo se cuestiona la familia como institución, sino la forma en que el Estado, las políticas sociales y las normas culturales han organizado el acceso a cuidados, vivienda o legitimidad en torno a la pareja estable y la descendencia. La amistad se presenta como un vector de desobediencia relacional que abre grietas en esa arquitectura: espacios donde pueden entrar amigas, redes y comunidades que las lógicas familiaricéntricas y cisheteropatriarcales tienden a dejar fuera.

Los relatos sobre la vejez son especialmente reveladores de hasta qué punto estos desplazamientos son también proyectivos: organizan expectativas, miedos y deseos. Mikel, por ejemplo, descarta de forma explícita la pareja como horizonte vital y cuando piensa en la vejez no la imagina junto a un cónyuge o unos hijos o hijas, sino en una solución residencial compartida con amigos:

De cara al futuro, sí que me planteo una cosa, que es: hostias, cuando seas mayor, a lo mejor necesitas vivir con alguien, ¿sabes? Y apañarnos un poco más entre dos. [...] Imagínate si tengo poca expectativa, poca disposición, que el armario que quiero cambiar de la habitación es para dos y lo quiero hacer para uno. Muy representativo el tema, ¿no? [...] Me planteo, y lo he pensado mucho, una especie de coliving. Yo me imagino, fíjate, viviendo con Benja y Jaime. Viviendo cada uno en su apartamentito pequeñito, pero como en la misma comuna, en el mismo recinto. Me lo imagino un poco así. ¡La vejez! No creo que sea la única persona sola y entiendo que habrá alguna solución para eso, ¿no?

El gesto de transformar un armario para dos en un armario para uno funciona casi como una metáfora material de la renuncia a la pareja como objeto de deseo y estructura vital irrenunciable. Esta escena desplaza la expectativa de que el cuidado en la vejez se organice en torno a la pareja y abre la puerta a dispositivos de convivencia entre iguales, pensados desde la amistad y no desde el matrimonio o la descendencia. Este desplazamiento aparece todavía más explícito en clave reflexiva en la voz de Ariel, quien, tras una experiencia de matrimonio, redefine de forma crítica el lugar de la pareja en su biografía y en su futuro:

Una cosa que me haría mucha ilusión es habitar en espacios más comunitarios. Y como desde esa amistad transgresora, transformadora y no con tanta centralidad de los vínculos de pareja, la verdad. Porque después de haber estado casada y tal, siento que le di mucha importancia al matrimonio y como desde un lugar muy central en mi vida. Y no me apetece compartir mi vida con un matrimonio, en una pareja, sino que me veo más viviendo sola o con alguien o con varias personas, pero como que la centralidad de mi vida sean diferentes vínculos, amistades, llámale equis. Entonces yo lo veo muy desde ese punto y también desde un punto político, también, la verdad.

Sin nombrar explícitamente las políticas públicas del cuidado, se señala que sus proyectos vitales no caben en la matriz que supone pareja estable más hijos e hijas como unidad básica receptora de cuidados y prestaciones, y que la amistad puede constituirse en eje central de organización de la vida. Gegen imagina su futuro como “una bruja nómada que va atesorando un mosaico de amigas, como un panteón de diosas que ha conocido a lo largo de la vida y que las puede invocar según lo necesite: pues la amabilidad de Ariel o la protección de Amaranta o cada uno de los talismanes que albergue”. Y añade que, en etapas de mayor vulnerabilidad de salud, le gustaría “tener una amiga cerca, si no conviviendo, cerca [...]”. Esa convivencia para mí también tiene una importancia, sea en la misma casa o no. Pero el llevarte un táper de cocido, ahora tú me traes un dulce de leche que has hecho, ahora vamos a ir a hacer juntas la compra, a mí sí me da esa calidez de los cuidados”. En este pasaje, la amistad se asocia a lo mágico y lo sagrado, pero los gestos de cuidado que la sostienen son profundamente materiales: comidas que se comparten, recados, ir juntas a hacer la compra. La ética del cuidado se juega en lo minúsculo, en

intercambios cotidianos que dibujan una constelación afectiva que reemplaza la figura de la familia cuidadora por una comunidad de amigas.

Benja, por su parte, formula de forma muy sencilla una intuición similar cuando piensa su futuro en Madrid, lejos de su familia de origen: “nos vamos a cuidar entre nosotros”, en referencia a su grupo de amistad. El pronombre “nosotros” no alude a la pareja ni a la familia biológica, sino a sus amigos, y el cuidado futuro se sitúa de entrada en esa trama.

Estos imaginarios de *coliving*, vecindad y comunidades de amigas no se formulan como una crítica frontal a las políticas públicas de cuidado, aunque en el caso de Ariel sí se mencione “un punto político”. Sin embargo, en la práctica introducen una cuestión importante: si las políticas de dependencia y de cuidados siguen asumiendo que quien cuida son principalmente las mujeres en el marco de familias nucleares cisheterosexuales, estos proyectos vitales que apuestan por viviendas unipersonales, redes de amistad, barrios y espacios comunitarios, muestran vidas que quedan en los márgenes de ese diseño. La expectativa de Mikel de envejecer en un *coliving* de maricas, el deseo de Ariel de organizar su vida en torno a vínculos amistosos múltiples o la imagen de Gegen de una vejez sostenida por una constelación de amigas que comparten comidas y recados, señalan que el cuidado ya se está practicando y se está imaginando fuera del lugar donde las políticas lo siguen situando. Aunque no siempre se nombre como activismo, estas prácticas y proyecciones contribuyen de hecho a desbordar las fronteras del parentesco, del género y de la familia que han organizado históricamente las obligaciones y derechos en torno al cuidado.

4. Conclusiones

Puestas en diálogo, las trayectorias de las vecinas mayores de un barrio periférico de Córdoba y las de las personas LGBTIQ+ que viven en Madrid muestran que la amistad no es un suplemento ornamental de la vida social, sino que opera como una pieza estructural en la organización de los cuidados y en el cuestionamiento del orden cisheteropatriarcal. En contextos muy distintos de edad, clase, generación y relación con el feminismo o el activismo queer, la amistad aparece como un modo de habitar el mundo que pone en cuestión quién cuida, quién cuenta y dónde se puede vivir con dignidad.

Las mujeres cordobesas relatan la soledad y el encierro de la familia nuclear en los años de matrimonio, la dureza de la viudedad, las carencias de los barrios periféricos y la fragilidad de las redes de apoyo estatales. Las personas LGBTIQ+ narran expulsiones explícitas o soterradas, distancias afectivas, chistes hirientes, silencios y armarios en los que la familia de origen no implica necesariamente reconocimiento.

La respuesta en ambos casos no es la fragilidad relacional o el repliegue individual a la que apelábamos en la introducción, sino la creación de tramas colectivas, tejido social y vínculo amical. En Córdoba, las redes de vecinas articuladas en torno al Centro Goya, el mercado y las actividades culturales generan una infraestructura de apoyo que compensa tanto la falta y deterioro de los servicios públicos como los límites del parentesco hegemónico. En Madrid, los grupos de amistades LGBTIQ+ funcionan como laboratorio de convivencia, espacio de refugio y campo de ensayo de otros futuros, desde la idea de un *coliving* de hombres gays hasta las comunidades imaginadas de amigas que sostienen la vejez, en paralelo con lo que ya realizan las vecinas cordobesas.

El hilo que recorre ambos trabajos de campo es la producción de espacios donde, frente a los mandatos cisheteropatriarcales, se puede tomar un respiro (Bachman, 2014). Cuando las vecinas del Centro Goya afirman que allí se sienten libres de ser ellas mismas y cuando las personas LGBTIQ+ describen sus amistades como un lugar donde pueden mostrarse como son, se está nombrando algo más que comodidad emocional, se permite desafiar la vigilancia sobre el género, la sexualidad, la clase o la edad, y habilitar una experiencia encarnada del enunciado que da título al artículo: aquí te sientes libre de ser tú misma. Una libertad que se sostiene en prácticas diarias que dan forma material y sustentan estas relaciones de respiro. En ambos casos, la amistad se revela como una forma de trabajo de cuidados que rara vez es reconocida por las políticas públicas.

Ambas etnografías muestran puntos de contacto en la dimensión política de la amistad. Entre las mujeres cordobesas, la participación en el centro, en asociaciones y en protestas vecinales se ha traducido en transformaciones de género cotidianas, reapropiación del espacio público y en formas de agencia tras la viudedad. Entre las personas LGBTIQ+, la amistad aparece directamente nombrada como activismo o como uso estratégico de los vínculos afectivos para crear comunidad, sostener vidas disidentes y

desbordar el reparto normativo de los cuidados. Aunque el lenguaje y el grado de conciencia política sean diferentes, en ambos contextos la amistad evidencia su potencial transgresor del régimen de género y sexualidad a nivel subjetivo, colectivo y también público (Velasco, 2022).

Mirando las diferencias, las mujeres mayores se socializaron en un contexto fuertemente católico y familista, con escaso acceso a educación formal, en un contexto de migración interna, aislamiento urbano y bajo una división sexual del trabajo muy rígida. Sus amistades emergen en buena medida dentro de instituciones ligadas a la Iglesia y a la obra social y muchas no se nombran como feministas, aunque practiquen cotidianamente valores de apoyo mutuo, autonomía y crítica a los mandatos de género. En Madrid, las personas LGBTIQ+ se mueven en una ciudad global atravesada por la movilidad, con trayectorias migratorias, formación académica más prolongada y referencias explícitas al feminismo y a la teoría queer. Su forma de nombrar las relaciones incorpora categorías como no binario, familia elegida o espacio queer, y su crítica a la cisheteronormatividad está más formulada en clave discursiva. En Córdoba, la categoría de vecina es clave para entender cómo se organizan los cuidados, y se subraya la importancia de la continuidad espacial para que la red funcione. En Madrid, la centralidad recae en grupos de amistad que, aunque arraigados en barrios concretos, se estructuran en torno a afinidades identitarias, recorridos migratorios o experiencias compartidas.

Estas diferencias muestran que la amistad como forma de vida no es patrimonio exclusivo de una generación urbana con capital cultural elevado, ni tampoco de quienes se identifican explícitamente como activistas. Lo que une a cordobesas y LGBTIQ+ es que han ido tejiendo, a distintas velocidades y con recursos muy desiguales, redes que discuten de facto el monopolio de la familia nuclear, del Estado y del mercado sobre el cuidado y el reconocimiento.

Desde una perspectiva más amplia, los dos casos obligan a repensar las políticas de cuidados y el diseño de los regímenes de bienestar. Si las leyes y prestaciones siguen tomando como unidad exclusiva de referencia a la familia cisheterosexual con hijos e hijas, quedan sistemáticamente desatendidas las vidas organizadas en torno a amistades, vecindades y redes informales o no normativas.

El título del artículo, “Aquí te sientes libre de ser tú misma”, condensa la potencia que atraviesa ambas experiencias. No es una promesa ingenua de autenticidad individual, sino el resultado de una labor colectiva que genera resquicios en el orden de género, sexualidad, parentesco y edad. Cerrar en esta clave no es romantizar la amistad ni negar las tensiones que la atraviesan. Es subrayar que, frente a exclusiones cisheteropatriarcales que operan a través de la familia, las amistades y redes de vecindad analizadas en Córdoba y Madrid están ya ensanchando el margen de lo posible. En esa trama larga y paciente de vínculos, aquí te sientes libre de ser tú misma deja de ser una frase bonita para convertirse en una práctica concreta de mundo que quiere abrir espacios comunes más allá de la supervivencia individual.

Referencias bibliográficas

- Achin, Catherine y Naudier, Delphine (2009). La libération par Tupperware? *Clio*, 29, 131-140. <https://doi.org/10.4000/cli.9238>
- Adams, Rebecca G. (1985). Emotional closeness and physical distance between friends: Implications for elderly women living in age-segregated and age-integrated settings. *International Journal of Aging & Human Development*, 22(1), 55-76. <https://doi.org/10.2190/1QD9-KLGJ-VYVA-C3ME>
- Álvarez-Blanco, Palmar (2023). *Pequeño tratado de amistad. Hacia una política de respeto*. Santander: La Vorágine.
- Bachmann, Laurence (2013). Female friendship and gender transformation. *European Journal of Women's Studies*, 21(2), 165-179. <https://doi.org/10.1177/1350506813515856>
- Bauman, Zygmunt (2003). *Modernidad líquida*. Buenos Aires: Fondo de Cultura Económica.
- Bell, Sandra y Coleman, Simon (1999). The Anthropology of friendship: Enduring Themes and Future possibilities. En Sandra Bell y Simon Coleman (eds.), *The Anthropology of friendship* (pp.1-21). Oxford: Berg.
- Braga, Ana Luiza y Botelho, Catarina (2024). Los nombres de la amistad: Indagaciones para la imaginación de otros horizontes relacionales. *Re-visiones*, 9.
- Brey, Elisa, Gómez, M. Victoria y Domínguez Pérez, Marta (2023). Redes de apoyo y arraigos locales en mujeres de barrios vulnerables de la Comunidad de Madrid. *Revista Española de Sociología*, 32(4), a187. <https://doi.org/10.22325/fes/res.2023.187>
- Candea, Matei (2019) *Comparison in anthropology: The impossible Method*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Contreras-Becerra, Javier (2012) El movimiento vecinal en Andalucía durante el tardofranquismo y el proceso de cambio político (1968-1986): ¿excepcionalidad o actor destacado? *Gerónimo de Uztariz*, 28-29, pp. 95-122.
- Cucó, Josepa (1995). *La amistad. Perspectiva antropológica*. Barcelona: Icaria.

- Díez, Carmen (2016). La construcción de la amistad: procesos, rupturas y consolidaciones. En Mari Luz Esteban, Margaret Bullen, Carmen Díez, Jone M. Hernández y Elixabete Imaz (eds.), *Continuidades, conflictos y rupturas frente a la desigualdad: jóvenes y relaciones de género en el País Vasco* (pp. 157–181). Vitoria-Gasteiz: Ema-kunde.
- Eribon, Didier (2001). *Reflexiones sobre la cuestión gay*. Barcelona: Anagrama.
- Ermer, Ashley E. y Matera, Kristin N. (2021). Older women's friendships: Illuminating the role of marital histories in how older women navigate friendships and caregiving for friends. *Journal of Women & Aging*, 33(2), 214–229. <https://doi.org/10.1080/08952841.2020.1860632>
- Esteban, Mari Luz (2014). Relaciones amorosas y comunidades de apoyo mutuo: diálogos con los estudios del parentesco y la familia desde las experiencias de mujeres feministas vascas. En Joan Prat Carós (dir. cong.), *Periferias, fronteras y diálogos: actas del XIII Congreso de la FAAEE* (pp. 663–682). Tarragona: Universitat Rovira i Virgili.
- Esteban, Mari Luz (2018). Comunidades o redes de apoyo mutuo: Experiencias de mujeres feministas. En Mari Luz Esteban, Jone M. Hernández García (eds.) *Etnografías feministas. Una mirada al siglo XXI desde la antropología vasca* (pp. 361–385). Barcelona: Bellaterra.
- Fernández Rodríguez, Irantzu (2025). MAPS (mejores amigas para siempre): Una etnografía sobre la amistad y el género entre adolescentes en Bilbao. *Disparidades. Revista de Antropología*, 80(1), 1–14. <https://doi.org/10.3989/dra.2025.992>
- Fernández Rodríguez, Irantzu, Esteban, Mari Luz y Fernández de Labastida Medina, Ixone (2025). El movimiento feminista emergente de mujeres mayores en las Casas de Mujeres del País Vasco. En Mari Luz Esteban (ed.), *Movimientos sociales en tiempos convulsos: transformaciones, alianzas y espacios colaborativos* (pp. 175–199). Valencia: Tirant Humanidades.
- Freixas Farré, Anna (2007). Gerontología feminista: comprender la compleja y sutil vida de las mujeres mayores. *MyS (Mujeres y Salud)*, 17, 16–17. https://matriz.net/mys17/17_8.htm
- Freixas Farré, Anna (2008). La vida de las mujeres mayores a la luz de la investigación gerontológica feminista. *Anuario de Psicología*, 39(1), 41–57.
- Foucault, Michel (1981) «De l'amitié comme mode de vie» (entretien avec R. de Ceccaty, J. Danet et J. Le Bitoux). *Gai Pied*, 25, 38–39.
- Garcés, Marina (2025). *La pasión de los extraños: Una filosofía de la amistad*. Barcelona: Galaxia Gutenberg.
- García García, Sergio, Sanz Abad, Jesús y Ugena-Sancho, Sofía (2021). Discursos y prácticas en experiencias de cuidado comunitario. Una perspectiva moral entre cuidados gaseosos, líquidos y sólidos. *Revista Española de Sociología* 30(2), a28.
- Giddens, Anthony (1995). *La transformación de la intimidad*. Madrid: Cátedra.
- Hernando, Almudena (2012). *La fantasía de la individualidad: sobre la construcción sociohistórica del sujeto moderno*. Madrid: Katz.
- Jerrome, Dorothy (1981). The significance of friendship for women in later life. *Ageing and Society*, 1(2), 175–197. <https://doi.org/10.1017/S0144686X00008746>
- Jerrome, Dorothy (1992). *Good company: An anthropological study of old people in groups*. Edinburgh: Edinburgh University Press.
- Kendall, Mikki (2024) Feminismo de barrio. Notas das mulleres que o movemento esqueceu. A Coruña: Hércules de Ediciones.
- Latorre, Enrique (2025). Reimaginando la fuerza transformadora de las alianzas disidentes: afectos expansivos en una red de futuros compartidos. En *Curso de Verano Amistad política, afectos y feminismos*. Universidad de Santiago de Compostela.
- Lewis, Sophie A. (2023). *Abolir la familia: Un manifiesto por los cuidados y la liberación*. Madrid: Traficantes de Sueños.
- Mahmood, Sabah (2019). Teoría feminista y el agente social dócil: algunas reflexiones sobre el renacimiento islámico en Egipto. *Papeles De Identidad. Contar La investigación De Frontera*, 2019(1), 202. <https://doi.org/10.1387/pceic.2028>
- Martín-Barbero, Jesús (2010). Los inesperados efectos del escalofrío epistemológico. *Conferencia reescrita en Bogotá*. <http://hdl.handle.net/10906/65401>
- Mohanty, Chandra T. (2008). Bajo los ojos de occidente. Academia Feminista y discurso colonial. En Liliana Suárez Navaz y Rosalva Aída Hernández Castillo (eds.) *Descolonizando el Feminismo: Teorías y Prácticas desde los Márgenes* (pp. 112–161). Valencia: Cátedra.
- Moreno Seco, Mónica (2003). De la caridad al compromiso: las mujeres de Acción Católica (1958–1968). *Historia Contemporánea*, 26, 239–265.
- Nardi, Peter (1992). That's what friends are for. Friends as family in the gay and lesbian community. En Ken Plummer (ed.), *Modern Homosexualities. Fragments of Lesbian and Gay Experience*. Londres: Routledge.

- Pérez Ibarrola, Nerea (2020). Las mujeres en los movimientos sociales y de oposición franquista: Una aproximación a las formas de participación sociopolítica femenina en Navarra durante la dictadura. *Huarte de San Juan. Geografía e Historia*, 26, 115–149.
- Pichardo, J. Ignacio (2009). *Entender la diversidad familiar. Relaciones homosexuales y nuevos modelos de familia*. Barcelona: Bellaterra.
- Puche Cabezas, Luis (2024). Amistad, redes de apoyo mutuo y activismos juveniles: Respuestas solidarias a la discriminación. *Antropología Experimental*, 24, 221–237. <https://doi.org/10.17561/rae.v24.8477>
- Ramos, Mónica (2017). *Envejecer siendo mujer: Dificultades, oportunidades y retos*. Barcelona: Bellaterra.
- Roberto, Karen A. y Scott, Jean P. (1984). Friendship patterns among older women. *International Journal of Aging & Human Development*, 19(1), 1–10. <https://doi.org/10.2190/OUB8-GJGX-3QMP-8X1F>
- Rojas Rincón, Juliana y Celdrán, Montserrat (2025). Vínculos de amistad entre mujeres mayores: Un estudio cualitativo de grupos estructurados femeninos. *Anuario de Psicología*, 55(2). <https://doi.org/10.1344/an- psic2025.55.2.4>
- Valdés, Alicia (2024). Amistad radical. En VV.AA., *(h)amor9 amigas* (pp. 87–110). Madrid: Continta Me Tienes.
- Velasco Lázaro, Ana Isabel (2022). *La amistad como forma de vida: género, sexualidad, diversidad relacional y el problema del parentesco* (Tesis doctoral). Universidad Complutense de Madrid. Facultad de Filosofía. <https://eprints.ucm.es/id/eprint/71510/>
- Vicentin, Marcelo, Da Silveira, Carlos y Da Silva, David (2021). Prática da amizade como subleção à biopolítica neoliberal. *Cuestiones de Filosofía*, 7(29), 121–137. <https://doi.org/10.19053/01235095.v7.n29.2021.13177>
- Viñuales, Olga (2002). *Identidades lésbicas*. Barcelona: Bellaterra.
- Weeks, Jeffrey; Heaphy, Brian y Donovan, Catherine (2001). *Same Sex Intimacies. Families of Choice and Other Life Experiments*. Londres: Routledge.
- Weston, Kath (1991). *Families we Choose. Lesbians Gays Kinship*. New York: Columbia University Press.

