Cuando la comunidad sostiene: redes de apoyo, pertenencia y bienestar en las personas LGTBIAQ+

Daniel Fernández Roses, Joan Casas Martí, Lorena Patricia Gallardo Peralta

1. Introducción. El Orgullo como experiencia de comunidad

Para algunas personas, acudir al Orgullo significa celebrar. Para otras, significa encontrarse. Hay quienes participan rodeadas de amistades de toda la vida, quienes acuden por primera vez con cierta incertidumbre y quienes, después de años sintiéndose diferentes o aisladas, descubren que forman parte de una comunidad más amplia de la que imaginaban.

Cada año, las calles se llenan de pancartas, música y reivindicaciones. Más allá de su dimensión festiva, el Orgullo también constituye a nivel sociopolítico una experiencia profundamente relacional. Es un espacio donde muchas personas se reconocen en otras historias, encuentran referentes, fortalecen vínculos ya existentes o generan nuevas conexiones. Durante unas horas, o durante unos días, la sensación de pertenecer a algo compartido se hace especialmente visible.

Esta dimensión comunitaria tiene una relevancia particular para muchas personas LGTBIAQ+. A lo largo de sus vidas, algunas han tenido que enfrentarse a situaciones de incomprensión, invisibilización o rechazo. Otras han crecido sin referentes cercanos con los que identificarse o sin espacios donde expresar libremente quiénes eran. En estos contextos, encontrarse con otras personas que comparten experiencias similares puede tener un impacto difícil de explicar desde fuera. A veces supone descubrir que no se está solo. Otras veces significa encontrar un lugar donde no es necesario justificarse constantemente (Holt-Lunstad et al., 2010).

Las comunidades LGTBIAQ+ han surgido precisamente de esa necesidad de encuentro. Han sido espacios donde compartir experiencias, celebrar identidades, construir amistades, organizar respuestas colectivas frente a las desigualdades y desarrollar formas de apoyo mutuo. A lo largo del tiempo, estas redes han adoptado múltiples formas: asociaciones, grupos comunitarios, espacios culturales, colectivos activistas, iniciativas de voluntariado o, sencillamente, relaciones cotidianas construidas desde la confianza y el cuidado.

Hablar de comunidad implica hablar de vínculos. Y hablar de vínculos implica también reconocer que no todas las personas tienen las mismas oportunidades para construirlos, mantenerlos o sentirse parte de ellos. La soledad forma parte de la experiencia humana y puede aparecer en distintos momentos de la vida. Cuando

observamos quiénes encuentran mayores dificultades para acceder a espacios de apoyo, reconocimiento o pertenencia, descubrimos que las experiencias de soledad no siempre pueden explicarse únicamente desde circunstancias individuales.

Por ello, reflexionar sobre las redes de apoyo y las experiencias comunitarias de las personas LGTBIAQ+ permite abrir una conversación más amplia sobre la importancia de los vínculos en nuestras sociedades. Para identificar aprendizajes valiosos sobre cómo construir comunidades más acogedoras, inclusivas y capaces de sostener la diversidad de vidas que las conforman.

A lo largo de este artículo exploraremos algunas de esas experiencias. Analizaremos los obstáculos que pueden dificultar la construcción de vínculos significativos, el papel que desempeñan las redes de apoyo en el bienestar de las personas y algunas de las enseñanzas que las comunidades LGTBIAQ+ pueden aportar a un debate cada vez más relevante: cómo construir sociedades donde más personas puedan sentirse reconocidas, acompañadas y parte de algo compartido.

2. Cuando los vínculos no están garantizados

Las relaciones sociales ocupan un lugar central en nuestras vidas. A través de ellas construimos identidad, compartimos experiencias, recibimos apoyo emocional y desarrollamos un sentido de pertenencia que contribuye a nuestro bienestar. La posibilidad de crear y mantener vínculos significativos no depende únicamente de las decisiones individuales. También está condicionada por factores sociales, culturales e institucionales que pueden facilitar o dificultar las oportunidades de conexión con otras personas.

A lo largo de la vida, las relaciones cambian. Hay amistades que se fortalecen y otras que se pierden, familias que acompañan y familias que se alejan, comunidades que acogen y espacios donde algunas personas sienten que no terminan de encajar. La soledad forma parte de la experiencia humana y puede aparecer en momentos muy distintos: tras una pérdida, durante una enfermedad, al mudarse a una nueva ciudad o cuando las relaciones importantes se transforman. Sin embargo, no todas las personas afrontan estas situaciones desde las mismas condiciones.

Para algunas personas LGTBIAQ+, la construcción de vínculos ha estado atravesada por obstáculos específicos. En ocasiones, el rechazo familiar tras compartir una orientación sexual o identidad de género no normativa ha supuesto la pérdida de relaciones significativas o la necesidad de alejarse de entornos que resultaban inseguros (Meyer, 2003). Otras personas han crecido ocultando aspectos importantes de sí mismas por miedo al rechazo, aprendiendo desde muy jóvenes a seleccionar cuidadosamente qué podían contar, a quién y en qué circunstancias. También hay quienes han

© 2026. Observatorio SoledadES | www.soledades.es

experimentado discriminación en espacios educativos, laborales, vecinales o comunitarios que deberían haber funcionado como lugares de acogida y participación.

Estas experiencias no determinan inevitablemente una situación de soledad, pero sí pueden influir en las oportunidades disponibles para construir y mantener relaciones significativas. Cuando una persona siente que debe ocultar quién es, cuando determinados espacios resultan hostiles o cuando los apoyos más cercanos desaparecen, las posibilidades de conexión social pueden verse afectadas.

Por ello, cada vez resulta más habitual preguntarse si algunas formas de soledad pueden comprenderse únicamente como experiencias individuales. La respuesta no siempre es sencilla. Muchas personas encuentran dificultades para construir vínculos también por condiciones sociales que limitan el acceso al reconocimiento, la participación o el sentido de pertenencia. Desde esta mirada, algunas autoras y autores han comenzado a hablar de soledades estructurales para referirse a aquellas experiencias de desconexión que se producen en contextos donde determinadas personas o grupos encuentran mayores barreras para formar parte de la vida social en igualdad de condiciones.

Al mismo tiempo, es importante recordar que no existe una única experiencia LGTBIAQ+. Las trayectorias vitales son enormemente diversas y están atravesadas por múltiples factores que interactúan entre sí. Una persona mayor que vivió buena parte de su vida en contextos de fuerte estigmatización social no ha atravesado las mismas experiencias que una persona joven. Del mismo modo, las vivencias de una persona trans pueden diferir de las de una persona cisgénero; las de una persona migrante pueden estar marcadas por procesos de desarraigo o adaptación; y quienes viven en entornos rurales o tienen alguna discapacidad pueden enfrentarse a desafíos específicos a la hora de acceder a espacios de encuentro y participación.

La interseccionalidad nos ayuda precisamente a comprender esta diversidad de experiencias. Nos recuerda que las desigualdades no actúan de forma aislada y que las oportunidades de construir vínculos, acceder a apoyos o sentirse parte de una comunidad pueden verse condicionadas por múltiples dimensiones de la vida social (Crenshaw, 2013).

Detenerse únicamente en las dificultades ofrecería una imagen incompleta de la realidad. Frente a estas barreras, muchas personas LGTBIAQ+ han desarrollado formas de apoyo mutuo, cuidado y construcción comunitaria que han permitido generar espacios de encuentro, pertenencia y reconocimiento. Es precisamente en esas experiencias donde encontramos algunas de las respuestas más interesantes para comprender cómo se construyen los vínculos y cómo las comunidades pueden contribuir a sostener a quienes las integran.

© 2026. Observatorio SoledadES | www.soledades.es

3. Las comunidades que sostienen

3.1. Cuando nadie más miraba: el activismo como forma de cuidado

Hay personas mayores LGTBIAQ+ que recuerdan haber vivido con miedo. Y no se trata de una forma de hablar, ya que, en la España de la dictadura de Franco, expresar una orientación sexual o una identidad de género que se apartara de la norma dominante podía comportar persecución, internamiento o una vida marcada por el silencio. La Ley de vagos y maleantes, reformada en 1954, y más tarde la Ley de Peligrosidad y Rehabilitación Social de 1970, convirtieron la diversidad sexual y de género en una realidad vigilada y castigada. Muchas personas aprendieron a protegerse, a medir las palabras, a leer los espacios, a saber con quién podían mostrarse y con quién convenía callar.

Pero incluso en ese contexto surgieron formas de apoyo mutuo que acabarían siendo decisivas. De manera clandestina primero, y con más fuerza con la llegada de la democracia, empezaron a tejerse redes. Grupos de personas que se encontraban, se reconocían y se cuidaban. El activismo LGTBIAQ+ que floreció a finales de los años setenta y a lo largo de los ochenta tuvo una dimensión política evidente, vinculada a la conquista de derechos, y también una dimensión cotidiana y relacional: permitía encontrarse, compartir experiencias, construir confianza y descubrir que la propia vida podía tener un lugar junto a otras vidas parecidas.

Aquellas primeras redes informales de apoyo fueron el embrión de lo que hoy conocemos como tejido asociativo. Personas que acompañaban a quienes enfermaban de sida cuando el miedo social era enorme. Que organizaban encuentros en casas particulares. Que compartían información sobre médicos, abogados o lugares seguros. Que acompañaban a una persona al hospital, que recogían una medicación, que avisaban cuando alguien llevaba días sin aparecer. Que, sencillamente, estaban.

Esta historia ayuda a comprender por qué las comunidades LGTBIAQ+ han desarrollado una capacidad tan singular para cuidarse. La comunidad fue, durante mucho tiempo, un espacio de protección, alegría, aprendizaje y reconocimiento. Y ese legado sigue vivo. Muchas personas mayores LGTBIAQ+ de hoy participaron en esos cambios o crecieron al calor de las redes que hicieron posible otra manera de vivir. Reconocerlo ayuda a mirar su envejecimiento desde un lugar más amplio que el de la fragilidad.

Al hablar de soledad y envejecimiento LGTBIAQ+, conviene atender a las huellas que dejaron la discriminación y el rechazo, y también a las formas de resistencia cotidiana que permitieron vivir, amar, celebrar y envejecer con otras personas.

3.2. Las familias que se eligen

Cuando hablamos de familia, solemos pensar en los vínculos que vienen dados: madres, padres, hermanos, hijos. Para muchas personas LGTBIAQ+, especialmente en generaciones que tuvieron que vivir su orientación sexual o su identidad de género con prudencia, silencio o falta de reconocimiento, la familia también ha sido algo que se ha ido formando fuera de esos marcos. La antropóloga Kath Weston estudió esta realidad en una obra que se ha convertido en una referencia clásica para comprender las familias elegidas entre lesbianas y gays, mostrando que el parentesco también puede construirse más allá de los lazos biológicos o legales (Weston, 2003).

Estas familias no siempre se nombran como tales, ni responden a una forma única. A veces son amistades de muchos años; otras, personas conocidas en espacios de militancia, convivencia o apoyo mutuo que, con el tiempo, acaban ocupando un lugar central en la vida cotidiana. Su importancia está en que permiten tener a alguien a quien llamar, alguien con quien contar en un momento difícil o alguien ante quien no tener que explicar constantemente la propia historia.

Un histórico activista del colectivo, en un grupo de discusión sobre la soledad, lo expresaba de forma muy sencilla: "Actualmente solo tengo una familia, y es la familia de la Fundación [Enllaç]." La frase no necesita demasiada explicación. Muestra hasta qué punto una entidad, un grupo o un espacio compartido pueden llegar a convertirse en un lugar de referencia. Para algunas personas mayores LGTBIAQ+, la comunidad ha sido el entorno donde han podido mantener relaciones significativas y sentirse reconocidas a lo largo del tiempo.

Esto tiene consecuencias muy concretas para los servicios sociales, sanitarios y residenciales. Cuando se pregunta a una persona mayor quiénes son sus familiares o sus personas de referencia, la respuesta puede desbordar los casilleros del formulario. La pareja no registrada, la amiga de toda la vida, el compañero de activismo, la expareja que sigue estando presente o la vecina con quien se comparte la mesa cada domingo pueden ocupar un lugar fundamental. Para acompañar bien, los servicios deben aprender a reconocer estas relaciones y a preguntar por ellas con naturalidad.

También conviene evitar una imagen demasiado idealizada de las familias elegidas. Algunas han sostenido relaciones profundas durante muchos años; otras se apoyan en gestos más discretos, como una llamada, una comida, un paseo o una conversación. Muchas están formadas por personas que envejecen al mismo tiempo y que también afrontan limitaciones materiales, de salud o de energía. Precisamente por eso, su valor reside en reconocer que el apoyo y la compañía pueden organizarse de maneras muy distintas.

Cuando una persona mayor LGTBIAQ+ dice que su familia está en una asociación, en un grupo de amigas, en un espacio comunitario o en una red de apoyo mutuo, está

identificando sus principales referentes afectivos y de apoyo. Reconocer estos vínculos ayuda a comprender mejor la realidad relacional de cada persona y a ofrecer respuestas más ajustadas a sus necesidades.

3.3. El tejido asociativo: de la supervivencia a la especialización

El movimiento asociativo LGTBIAQ+ en España es hoy amplio, diverso y con una larga trayectoria. Desde pequeñas asociaciones de base hasta entidades con décadas de recorrido y equipos profesionales, este tejido ha acompañado distintas etapas de la vida del colectivo: la lucha por el reconocimiento, la respuesta comunitaria ante la crisis del sida, la conquista de derechos civiles y, más recientemente, una mirada cada vez más atenta al envejecimiento, la memoria y los cuidados.

Este recorrido muestra cómo las comunidades LGTBIAQ+ han sabido transformar necesidades históricas en formas concretas de organización colectiva. El movimiento ha creado espacios de encuentro, redes de información, acompañamiento cotidiano y lugares donde muchas personas han podido sentirse reconocidas. En este sentido, la atención a las personas mayores LGTBIAQ+ puede entenderse como una continuidad de esa capacidad histórica para detectar nuevas necesidades y ampliar los horizontes de la acción comunitaria (Monferrer, 2010).

Envejecer siendo LGTBIAQ+ plantea preguntas específicas. ¿Qué ocurre con quienes han vivido buena parte de su vida en contextos de silencio o discriminación? ¿Qué redes les acompañan? ¿Qué espacios les permiten seguir participando? ¿Cómo se garantiza que los servicios sociales, sanitarios y residenciales sean lugares seguros y sensibles a sus trayectorias? En este ámbito, distintas investigaciones han mostrado la importancia de las redes formadas por amistades, vínculos comunitarios y cuidados informales, especialmente cuando sostienen la vida cotidiana y complementan los recursos formales (Brennan-Ing et al., 2014).

En España existen entidades que ilustran bien este proceso de especialización. En Madrid, la Fundación 26 de Diciembre lleva años trabajando específicamente con personas mayores LGTBIAQ+, combinando acompañamiento social, atención psicológica, programas de socialización, voluntariado, orientación en recursos, vivienda, ayuda a domicilio, memoria comunitaria e investigación. Su labor muestra que el cuidado también consiste en crear espacios donde las personas mayores puedan recordar, decidir y seguir formando parte activa de la comunidad.

En Barcelona, la Fundació Enllaç ha desarrollado también una trayectoria relevante en el acompañamiento a personas mayores LGTBIAQ+. Su trabajo integra apoyo social, asesoramiento psicológico y jurídico, actividades comunitarias, espacios de reflexión, propuestas culturales y redes de voluntariado. Más allá de los servicios concretos, su aportación principal reside en generar lugares de confianza donde las personas puedan

encontrarse con otras que comparten experiencias, lenguajes y memorias vitales similares.

Más allá de estas dos referencias, el panorama español cuenta con una creciente diversidad de iniciativas: grupos de mayores en asociaciones generalistas, programas de voluntariado intergeneracional, espacios de memoria oral, proyectos culturales, actividades de encuentro y acciones formativas dirigidas a profesionales. Lo que une a todas estas experiencias es una misma convicción: el cuidado también se aprende, se practica y se transmite en comunidad. Ocurre cuando alguien recibe apoyo, pero también cuando puede participar, decidir, recordar, enseñar, aprender y sentirse parte de algo.

Quizá esta sea una de las grandes aportaciones de las comunidades LGTBIAQ+ al debate sobre la soledad. Nos recuerdan que pertenecer significa poder estar en un lugar con la propia historia entera: con los nombres, los afectos, las pérdidas, las fiestas, las luchas y las memorias que han dado forma a una vida. La comunidad puede hacer más habitables algunas soledades, transformar el aislamiento en encuentro, la memoria en legado y la fragilidad en una forma de cuidado recíproco.

4. Lo que las redes aportan a nuestras vidas

Partiendo de la premisa de que somos seres sociales (Yanguas et al., 2024) y necesitamos de otros para afrontar las crisis propias del curso de vida, durante toda la vida nos acompaña un tejido social compuesto por lazos afectivos que promueven el bienestar físico, mental y relacional (Antonucci et al., 2014; Fernández-Ballesteros, 2003). En algunas fases de la vida, estas redes de apoyo están centrada en la familia nuclear, y a veces extensa, pero desde la adolescencia y juventud se produce una apertura a redes conformadas por amistades y la llamada familia elegida.

4.1. Qué entendemos por apoyo social

Cuando hablamos de apoyo social no nos referimos únicamente a “tener gente alrededor”. El apoyo social se construye a través de relaciones que permiten a una persona sentirse escuchada, valorada, acompañada y sostenida. Ana Barrón (1996) lo define como un proceso interactivo que surge de las relaciones entre las personas y que puede comprenderse tanto por la presencia objetiva de vínculos como por la forma en que cada persona percibe ese apoyo.

Estas redes pueden adoptar distintos niveles de cercanía. Algunas relaciones forman parte del círculo más íntimo: aquellas personas con quienes existe confianza, reciprocidad y una fuerte implicación emocional. Otras son relaciones más amplias o indirectas, como amistades menos cercanas, vecindario, contactos sociales o personas conocidas en espacios comunitarios. También existe un nivel más amplio de integración

comunitaria, formado por asociaciones, grupos de participación, voluntariado, recursos del entorno o espacios de encuentro.

El apoyo social también puede expresarse de diferentes maneras. Puede ser emocional, cuando una persona se siente querida, escuchada o comprendida; instrumental, cuando recibe ayuda práctica para resolver una necesidad concreta; o informacional, cuando alguien le ofrece orientación, consejo o información útil. Tan importante como la existencia de la red es la vivencia subjetiva de esa red. Una persona puede tener contactos frecuentes y, aun así, no sentir que cuenta realmente con apoyo. Por eso, frente a la soledad, importa mirar cuántas relaciones tiene alguien, pero también qué significan esas relaciones y si ayudan a sentirse acompañado, reconocido y parte de algo.

4.2. Redes de apoyo y envejecimiento

Durante el envejecimiento, las redes sociales adquieren una importancia especial. Con el paso de los años pueden producirse pérdidas, cambios de residencia, jubilación, problemas de salud o transformaciones en los vínculos familiares y comunitarios. Envejecer no significa necesariamente perder relaciones ni dejar de ofrecer apoyo a otras personas.

Diversos estudios nacionales e internacionales muestran que las redes de las personas mayores suelen ser más pequeñas en tamaño, pero pueden ser muy significativas y funcionales. Muchas personas mayores mantienen relaciones de gran intimidad emocional y participan activamente en intercambios de ayuda, apoyo, consejo y cuidado (Fernández-Ballesteros, 2003; Gallardo-Peralta et al., 2018; López-Cerdá et al., 2018). Muchas personas mayores reciben apoyo y, al mismo tiempo, lo ofrecen.

En el caso de las personas mayores LGTBIAQ+, las redes pueden presentar características específicas. A menudo combinan vínculos familiares, amistades de larga duración, parejas, exparejas, relaciones comunitarias y familias elegidas. Estas redes pueden ser diversas en su composición, muy significativas en términos emocionales, recíprocas y funcionales para la vida cotidiana (Breder, 2021; Gallardo-Peralta et al., 2023).

Esta mirada resulta importante porque evita comprender el envejecimiento LGTBIAQ+ únicamente desde la pérdida o la fragilidad. Muchas personas mayores del colectivo han construido, a lo largo de su vida, vínculos sólidos y formas de apoyo que han sido esenciales para afrontar situaciones de discriminación, soledad o falta de reconocimiento. Al mismo tiempo, algunas de estas redes también pueden volverse más frágiles con la edad, especialmente cuando las personas que las integran envejecen al mismo tiempo o cuentan con pocos recursos materiales, familiares o institucionales.

4.3. El modelo Convoy y las redes en personas mayores LGTBIAQ+

El modelo de convoy parte de una idea sencilla: los lazos sociales ofrecen protección a lo largo de la vida, especialmente aquellas relaciones que nos acompañan durante periodos prolongados. El término "convoy" hace referencia a esas capas de relaciones que nos rodean: algunas muy cercanas por su importancia emocional y otras más amplias, con menor intimidad pero igualmente relevantes para la vida social. Estas redes no son estáticas. Cambian con el tiempo, se adaptan a las circunstancias personales y pueden modificarse según las necesidades, los momentos vitales o la calidad de los vínculos (Antonucci et al., 2014).

En las personas mayores LGTBIAQ+, este modelo ayuda a comprender la importancia de aquellas relaciones que han acompañado durante largos periodos de la vida. Algunas proceden de la familia de origen; otras, de amistades, parejas, espacios asociativos o familias elegidas. En muchos casos, estas últimas han ocupado un lugar central en el bienestar, reproduciendo funciones de cuidado, apoyo emocional, acompañamiento cotidiano y reconocimiento (Breder & Bockting, 2023).

Mirar las redes desde esta perspectiva ayuda a comprender mejor por qué los vínculos significativos son tan importantes frente a la soledad. Importa cuántas personas forman parte de una red, pero también qué lugar ocupan, qué apoyo ofrecen, cómo se sostienen en el tiempo y hasta qué punto permiten a una persona sentirse acompañada, reconocida y parte de una comunidad.

5. Aprendizajes para una cultura comunitaria del cuidado

A menudo, las conversaciones sobre las personas LGTBIAQ+ se centran en las dificultades que enfrentan: discriminación, exclusión, violencia o vulnerabilidad. Sin restar importancia a estas realidades, cuya visibilización es importante para reconocer situaciones de desigualdad y promover respuestas sociales e institucionales adecuadas., también es necesario prestar atención a las estrategias individuales y colectivas que muchas personas y comunidades han desarrollado para afrontarlas.

En ocasiones, las situaciones más complejas han impulsado formas de apoyo mutuo, solidaridad y construcción de comunidad que pueden ofrecer enseñanzas valiosas para el conjunto de la sociedad.

Un primer aprendizaje tiene que ver con la idea de que los vínculos significativos también se construyen. No todas las relaciones que sostienen una vida vienen dadas por la familia de origen o por los lazos biológicos. A lo largo de las últimas décadas, numerosas personas LGTBIAQ+ han construido espacios de pertenencia más allá de los modelos tradicionales de relación y apoyo. Las familias elegidas, las amistades significativas, los espacios asociativos o las redes de apoyo entre iguales han permitido

a muchas personas encontrar acompañamiento, reconocimiento y seguridad allí donde otros entornos no siempre podían ofrecerlos (Donovan et al., 2003).

Un segundo aprendizaje se relaciona con la importancia de la pertenencia. No basta con estar rodeado de personas para sentirse acompañado. A veces se puede tener contacto social y, aun así, sentirse profundamente solo si no existe reconocimiento, aceptación o posibilidad de mostrarse con autenticidad. Las experiencias de las familias elegidas y de las redes comunitarias muestran que el apoyo y el sentido de pertenencia pueden construirse de múltiples maneras. Más allá de la forma que adopten, estas relaciones comparten una característica fundamental: ofrecen reconocimiento, cuidado y la posibilidad de sentirse parte de algo compartido (Fredriksen-Goldsen et al., 2017).

Un tercer aprendizaje tiene que ver con los cuidados. A menudo pensamos en el cuidado como algo vinculado exclusivamente a los servicios profesionales o al ámbito familiar. Experiencias comunitarias LGTBIAQ+ muestran que el cuidado también puede ser una responsabilidad compartida. Buena parte del acompañamiento cotidiano se construye a través de pequeños gestos que rara vez aparecen en las estadísticas: una llamada para preguntar cómo está alguien, una visita durante una enfermedad, el apoyo ante una pérdida, compartir información útil o acompañar a una persona en un momento especialmente difícil. Son acciones sencillas, pero contribuyen a generar seguridad, confianza y conexión social.

Estas experiencias invitan a cuestionar algunas ideas extendidas sobre la soledad. Con frecuencia se interpreta como un problema individual que puede resolverse aumentando el número de contactos o actividades. Las comunidades LGTBIAQ+ muestran que la cuestión reside también en la calidad de los vínculos y en la posibilidad de sentirse reconocido, aceptado y valorado (Antonucci et al., 2014). Los vínculos significativos conectan y ayudan a construir un lugar propio dentro del mundo social.

Prevenir la soledad, por tanto, implica fortalecer los espacios donde los vínculos pueden construirse: asociaciones, grupos vecinales, entidades sociales, espacios culturales, iniciativas intergeneracionales, recursos comunitarios y servicios públicos sensibles a la diversidad. Más allá de los servicios que ofrecen, estos lugares pueden generar confianza, ampliar redes de apoyo y abrir oportunidades para participar en la vida social.

Junto al papel de la comunidad, los servicios sociales y las políticas públicas tienen una responsabilidad relevante. Crear espacios accesibles, apoyar iniciativas comunitarias, favorecer la participación social y reconocer la diversidad de formas de convivencia y apoyo son acciones que pueden contribuir a construir entornos más inclusivos y acogedores (Holt-Lunstad, 2022). Incorporar esta mirada ayuda a reconocer que algunas experiencias de soledad deben entenderse desde dinámicas de exclusión, invisibilización o falta de reconocimiento social. Hablar de soledades estructurales ayuda, precisamente, a situar el problema más allá de la responsabilidad individual y a

preguntarnos qué condiciones sociales facilitan, o dificultan, que las personas puedan construir vínculos significativos.

Por supuesto, las comunidades LGTBIAQ+ no están exentas de conflictos, desigualdades o tensiones internas. Tampoco constituyen una realidad homogénea. Sus experiencias muestran que las respuestas a la soledad no siempre se encuentran únicamente en intervenciones individuales. Muchas veces surgen de la capacidad colectiva para generar espacios de encuentro, fortalecer relaciones de confianza y sostener redes que ayudan a las personas a sentirse acompañadas a lo largo de la vida.

Quizá uno de los principales desafíos de nuestro tiempo consista precisamente en avanzar hacia una cultura comunitaria del cuidado: una cultura donde el bienestar dependa de comunidades más abiertas, inclusivas, intergeneracionales y comprometidas con el acompañamiento mutuo. Porque sentirse reconocido, cuidado y parte de algo compartido sigue siendo una de las formas más profundas de conexión humana.

Referencias

Antonucci, T. C. (2001). Social relations an examination of social networks, social support. En J.E. Birren y K.W. Schaie (Eds.), Handbook of the psychology of aging (pp. 427-453), Academic Press.

Antonucci, T. C., Ajrouch, K. J., y Birditt, K. R. (2014). The Convoy Model: Explaining Social Relations From a Multidisciplinary Perspective, The Gerontologist, 54 (1), 82-92.

Barrón, A. (1996). Apoyo social: aspectos teóricos y aplicaciones. Siglo XXI.

Breder, K. (2021). Social support and wellbeing of LGBT adults: An application of the Convoy Model of Social Relations. Columbia University.

Brennan-Ing, M., Seidel, L., Larson, B., & Karpiak, S. E. (2014). Social care networks and older LGBT adults: Challenges for the future. Journal of Homosexuality, 61(1), 21–52.

Chappell, N. L., & Funk, L. M. (2011). Social support, caregiving, and aging. Canadian Journal on Aging/La Revue canadienne du vieillissement, 30(3), 355-370.

Crenshaw, K. (2013). Demarginalizing the intersection of race and sex: A black feminist critique of antidiscrimination doctrine, feminist theory and antiracist politics. In Feminist legal theories (pp. 23-51). Routledge.

Donovan, C., Heaphy, B., & Weeks, J. (2003). Same sex intimacies: Families of choice and other life experiments. Routledge.

Fredriksen-Goldsen, K. I., Kim, H. J., Bryan, A. E., Shiu, C., & Emlet, C. A. (2017). The cascading effects of marginalization and pathways of resilience in attaining good health among LGBT older adults. The Gerontologist, 57(suppl_1), S72-S83.

Holt-Lunstad, L. J., Smith, T. B., & Layton, B. (2010). Social relationships and mortality risk: A meta-analytic review.

Holt-Lunstad, J. (2022). Social connection as a public health issue: The evidence and a systemic framework for prioritizing the "social" in social determinants of health. Annual Review of Public Health, 43(2022), 193-213.

Meyer, I. H. (2003). Prejudice, social stress, and mental health in lesbian, gay, and bisexual populations: conceptual issues and research evidence. Psychological bulletin, 129(5), 674.

Monferrer, J. M. (2010). Identidad y cambio social: Transformaciones promovidas por el movimiento gay/lesbiano en España. Egales.

Weston, K. (2003). Las familias que elegimos: Lesbianas, gays y parentesco. Bellaterra.

Sobre quienes firman este artículo

Daniel Fernández Roses es trabajador social en el Programa Madrileño LGTBI de la Comunidad de Madrid y profesor asociado en la Facultad de Ciencias Humanas y Sociales de la Universidad Pontificia Comillas. Es doctorando en Trabajo Social por la Universidad Complutense de Madrid. Su investigación se centra en la soledad no deseada, el envejecimiento, la diversidad LGTBIAQ+ y las redes de apoyo desde una perspectiva biográfica, interseccional y comunitaria. Ha participado en publicaciones, proyectos y espacios de transferencia vinculados al trabajo social, los servicios sociales, la intervención comunitaria y las políticas de inclusión.

Joan Casas Martí es profesor lector en el Departamento de Trabajo Social de la Universidad de Barcelona y doctor por la misma universidad. Su investigación se centra en la soledad, el envejecimiento, la participación y la intervención social desde una perspectiva de curso de vida. Forma parte del equipo de coordinación de GRITS, grupo de investigación e innovación en Trabajo Social reconocido por la Generalitat de Catalunya, y ha participado en proyectos nacionales e internacionales vinculados al trabajo social, los servicios sociales y las políticas sociales.

Lorena Patricia Gallardo Peralta es profesora titular en el Departamento de Trabajo Social y Servicios Sociales de la Universidad Complutense de Madrid y doctora en Trabajo Social por la misma universidad. Su investigación se centra en el envejecimiento,

el apoyo social, las redes sociales, la soledad y el bienestar psicosocial de las personas mayores desde una perspectiva de curso de vida. Forma parte del grupo de investigación Factores Psicosociales e Intervención Social de la Universidad Complutense de Madrid y ha participado en publicaciones y proyectos nacionales e internacionales vinculados al trabajo social, la gerontología social, los servicios sociales y las políticas sociales.