

CUIDADOS EN EL COHOUSING.

ESTRATEGIA DE APOYO Y COCUIDADOS EN COMUNIDADES DE COHOUSING
PARA TODA LA VIDA. UNA GUÍA



**Comunidades
de cuidados**

ÍNDICE

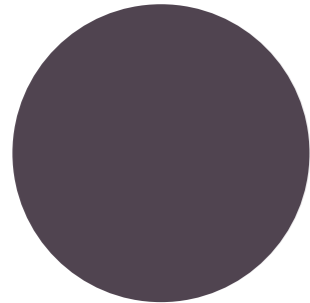
IMPULSO A LAS COMUNIDADES DE COHOUSING EN PROCESO



1. INTRODUCCIÓN: EL SENTIDO DE LA ESTRATEGIA	3
1.1 Por qué una estrategia específica sobre apoyos mutuos y cuidados en cooperativas de cohousing o viviendas colaborativas	3
1.2 Elaboración colaborativa de este trabajo. Agradecimientos	5
1.3 Cómo y quiénes pueden realizar el proceso de trabajo y de redacción de la estrategia	6
1.4 Qué momento es bueno para desarrollar esta estrategia	7
1.5 Aportaciones de las cooperativas que ya han desarrollado sus propias estrategias de autocuidado, apoyo mutuo y cocuidados	9
1.6 Un instrumento que ha de ser coconstruido, conocido y compartido por todas las personas miembro de la comunidad intencional	11
1.7 Un documento vivo: sistema de revisión y actualización continua	11
1.8 Recomendaciones para continuar avanzando en la construcción compartida de la estrategia	12
2. CUIDADOS EN EL COHOUSING SÉNIOR	16
2.1 Qué entendemos por cuidados	16
2.2 Diferentes formas de cuidados en el cohousing sénior	18
2.3 Una situación que evitar: la institucionalización	21
3. CUIDADOS EN EL COHOUSING SÉNIOR EN EL MARCO DEL PROYECTO QUE REQUIEREN LAS ADMINISTRACIONES	22
3.1 Características generales de los alojamientos colaborativos	22
3.1.1 Nuestra visión de las personas y de vivir en comunidad	23
3.1.2 Nuestro sistema de participación y gobernanza	27
3.1.3 Nuestro modo de ver y desarrollar los Cuidados de Larga Duración (CLD)	28
3.2 Condiciones materiales. Cuidando el diseño del entorno físico	32
3.3 Condiciones organizativo-funcionales	34
3.3.1 Una persona responsable al frente del recurso	34
3.3.2 Medios materiales para el adecuado desarrollo de los programas y actividades que se desarrollen	34
3.3.3 Documentación y procedimientos de trabajo	35
4. GLOSARIO DE TÉRMINOS	43
5. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	45



1. INTRODUCCIÓN: EL SENTIDO DE LA ESTRATEGIA



1.1 Por qué una estrategia específica sobre apoyos mutuos y cuidados en cooperativas de cohousing o viviendas colaborativas

La necesidad: viviendas colaborativas como viviendas para toda la vida.

El **cohousing** (COllaborative HOUSING, es decir, viviendas colaborativas) es un modelo de comunidad intencional de cuidados autopromovida, autogestionada y basada en metodologías participativas. Pese a su éxito en otros países desde los años 70, en España su implantación es aún escasa. Un pequeño número de iniciativas lograron fructificar a principios del s. XXI y tanto estas como las que se han iniciado en los años siguientes se han encontrado con múltiples barreras de tipo económico, administrativo (falta de marcos normativos), dificultades de acceso al suelo, carencias en cuanto a competencias para el trabajo en equipo en una cultura de consenso, etc.

Entre las dificultades añadidas en el caso de aquellas comunidades protagonizadas por personas mayores o que desean lograr “viviendas

para toda la vida” está la falta de referentes sobre modelos de cuidados de tipo comunitario y centrados en la persona, con capacidad de abordar situaciones de cuidado complejas, de larga duración, o de atención a grados elevados de dependencia en dicho contexto comunitario.

Las Administraciones que podrían facilitar la creación de estos entornos residenciales los han asimilado a equipamientos de alguna forma equivalentes a residencias de mayores, o bien a edificios de vivienda colectiva o plurifamiliar. Y algo similar ocurre con otros agentes como inversores, entidades financieras, etc. El carácter innovador de un tipo de “residencias” autogestionadas que cuentan con un compromiso de colaboración mutua entre vecinas/os, pero que también pueden comprenderse como “viviendas” autopromovidas con servicios de apoyo prestados en buena medida por sus propios medios, hace que encajen con dificultad en los marcos regulatorios tanto de centros de servicios sociales como de vivienda.

La oportunidad: Comunidades de Cuidados.

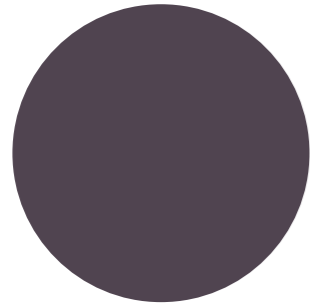
En 2022 el proyecto **Comunidades de cuida-**

dos: experiencias de cohousing y otras redes vecinales de apoyo comenzó a trabajar en el desarrollo de herramientas que facilitarían el desarrollo de estas nuevas soluciones comunitarias y de proximidad –basadas en el modelo de cohousing (o vivienda colaborativa) sénior y adaptadas a distintos contextos urbanos y rurales– para prevenir la institucionalización de personas mayores en situación de dependencia. Las actividades de dicho proyecto, del que este documento es uno de sus resultados, fomentan la participación y la autonomía personal de las personas mayores para hacer efectivo su derecho a decidir sobre su propia vida a partir de los siguientes elementos:

- Desarrollo comunitario mediante la corresponsabilidad de los cuidados entre mayores, familias, vecindarios y recursos públicos y privados (es recomendable trabajar con entidades sin ánimo de lucro), impulsando la igualdad de oportunidades y la perspectiva de género.
- Modelo de Atención Integral y Centrada en la Persona (AICP), basado en un enfoque de derechos humanos.
- Investigación y evaluación para proporcionar información basada en la evidencia que



1. INTRODUCCIÓN: EL SENTIDO DE LA ESTRATEGIA



- oriente nuevas políticas públicas y servicios sociales adaptados a las necesidades de una población mayor creciente y heterogénea.
- Aprendizaje compartido, intercambio de conocimientos y buenas prácticas susceptibles de ser generalizadas y ajustadas a distintos contextos.
 - Innovación social en la economía de los cuidados, con nuevos perfiles sociales, profesionales y modelos organizativos.
 - Creación de redes de cuidados, apoyo mutuo, voluntariado y esquemas análogos (modelo de ciudades compasivas).

Además de impulsar su desarrollo, tanto el equipo técnico del proyecto como las propias cooperativas que han venido colaborando consideraban preciso ahondar en la planificación de los servicios de apoyo a la dependencia en estas comunidades (tanto las existentes como las que están en proceso de creación) y evaluar rigurosamente su impacto en la calidad de vida. Y ello porque el potencial del cohousing sénior no solo reside en ser una de las alternativas a la institucionalización, sino en que sus valores y metodología pueden inspirar otras soluciones comunitarias para los cuidados de larga duración.

El proyecto, subvencionado por el Ministerio de Derechos Sociales y Agenda 2030 con fondos europeos Next Generation, e impulsado por la Asociación Jubilares como entidad líder y coordinadora de la línea de trabajo dedicada al cohousing, contemplaba el acompañamiento a siete cooperativas en el desarrollo de sus propias estrategias de cocuidado y apoyo mutuo.

Dicho trabajo se desarrolló principalmente a través de un taller entre junio de 2022 y septiembre de 2023. Como resultado de dichas estrategias, de los aprendizajes generados a partir de ellas, del trabajo de otras cooperativas participantes en el proyecto y de la experiencia de la Asociación Jubilares –referente del cohousing en España desde su fundación en 2012– se elabora esta guía para facilitar la redacción de estrategias de autocuidado y cocuidado.

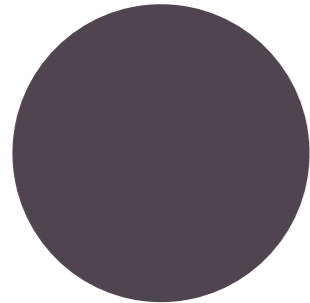
Objetivos de la estrategia

Disponer de un documento de este tipo elaborado por la propia cooperativa tiene dos objetivos de suma importancia para lograr que el proyecto social de apoyo mutuo que se persigue tenga éxito:

- Reconocer los principios, soluciones posibles y hoja de ruta que guíen a la propia comunidad de personas comprometidas con el desarrollo del proyecto de vida de sus vecinas/os a lo largo del ciclo vital, de forma coherente con los propios valores y estilo de vida de la comunidad intencional, sin caer en prácticas institucionalizantes a la hora de abordar situaciones de dependencia o de cuidados complejos.
- Constituir un proyecto o plan de intervención social que refleje, de cara al exterior (por ejemplo, Administraciones, entidades financieras, agentes diversos con los que establecer alianzas o fórmulas de colaboración o contratación de servicios) el funcionamiento de la cooperativa como entidad proveedora de servicios de apoyo y cuidados a sus miembros y, en su caso, a otras personas. Cabe recordar que, en algunas comunidades autónomas, la normativa exige un documento de este tipo a las cooperativas.



1. INTRODUCCIÓN: EL SENTIDO DE LA ESTRATEGIA



1.2 Elaboración colaborativa de este trabajo. Agradecimientos

En este documento se recogen ideas y propuestas que han sido elaboradas por las personas participantes de las siete cooperativas que han participado en el proyecto *Comunidades de Cuidados*. A todas ellas les agradecemos sus reflexiones y sus propuestas para ser aplicadas en sus grupos.

Estas son las cooperativas que han colaborado en el proyecto:

- Abante Jubilar Sevilla Sociedad Cooperativa Andaluza (Andalucía)
- Alicante Convivencia Cooperativa (Comunitat Valenciana)
- Axuntase Sociedad Cooperativa Asturiana de Iniciativa Social (Asturias)
- El Ciempiés Cooperativa Integral de Viviendas Colaborativas, Consumidores y Usuarios (Canarias)
- Jubilar Villa Rosita Sociedad Cooperativa Madrileña (Comunidad de Madrid)
- Rabasa Comunidad Colaborativa Cooperativa de Viviendas (Comunitat Valenciana)

- Walden XXI Cohabitatge sènior - per una vellesa autogestionada SCCL (Catalunya)

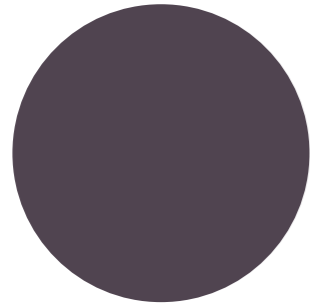
Además de ellas, han colaborado en la redacción y revisión de este documento:

- Las Crisálidas Aragón Cooperativa
- Asociación Tejiendo Vida (Valladolid)
- Grupo REAS Senior. Red de Redes de economía social y solidaria

Otras personas pertenecientes a cooperativas o grupos en proceso de creación de iniciativas de cohousing que han participado y que han preferido mantener el anonimato.



1. INTRODUCCIÓN: EL SENTIDO DE LA ESTRATEGIA



1.3 Cómo y quiénes pueden realizar el proceso de trabajo y de redacción de la estrategia

Nos parece importante especificar que es necesario que la estrategia sea un producto co-creado por **toda la cooperativa**, y que resulte de un proceso de reflexión y deliberación que desde Comunidades de Cuidados proponemos con la denominación “Taller 3”¹.

Si no existe ese trabajo de reflexión, deliberación y concreción de los valores compartidos en todo este ámbito de las relaciones de apoyo mutuo y cocuidado, es muy difícil que la cooperativa pueda desarrollar respuestas acordes a las expectativas y criterios de sus miembros.

Es posible que el taller y la estrategia la elabore solo una parte del grupo -una Comisión o Grupo delegado para ello- y pensar que la aprobación por el resto sea suficiente para que sea una respuesta que perciba cada miembro de la cooperativa como propia. Sin participar en el trabajo reflexivo y diálogo previo, y sin implicarse en su elaboración, es muy difícil sentirse implicado y comprometido con los cocuidados y con el

autocuidado como requiere esta idea de compartir la vida hasta el final. Las personas que no se comprometen en su elaboración habrán de aceptar lo elaborado, pero es importante que se establezca una adhesión más fuerte que la mera aceptación, lo que implica procesos participativos más comprometidos.

El *Taller 3* (siguiendo la metodología y denominación de Durrett/Jubilares) es un programa socioeducativo que ofrece un escenario de participación y de aprendizaje para grupos de cohousing, de modo que estas comunidades puedan para avanzar en su proceso de construcción como grupo humano a la vez que profundizan en el ámbito de los apoyos y cuidados mutuos.

Este taller es una oportunidad para que las personas puedan tratar temas complejos y que habitualmente no son abordados de forma espontánea (como el envejecimiento individual y grupal, el deterioro o la pérdida de las capacidades funcionales (la dependencia²) o de capacidad cognitiva (heteronomía³), la vivencia de la dependencia y de la necesidad de recibir o de dar apoyos o cuidados, etc. Estos temas suelen generar preocupación e incluso malestar, por lo que es necesario

generar un espacio seguro en el que tratarlos con la sinceridad y hondura que merecen. El proceso participativo y de aprendizaje del *Taller 3* permite a sus participantes llegar a conocerse mejor mientras reflexionan y van elaborando su propia idea de cómo quieren que sea su comunidad intencional para vivir en el futuro juntos/as y hasta el final.

Así, por medio de actividades guiadas y la utilización de materiales diseñados a tal efecto, el grupo puede ir definiendo cómo entiende el autocuidado, el apoyo mutuo y los cocuidados presentes en todo proyecto relacional, y especialmente necesarios cuando las personas convivan en el futuro.

Fruto del trabajo colaborativo y la inteligencia colectiva de los grupos, se han ido identificando los diferentes aspectos implicados en una mirada integral de los apoyos y los cuidados, así

1. Bermejo, L. (dir.) (2024). *Cuidados en el cohousing. Guía metodológica para el desarrollo de un taller de cuidados en comunidades de cohousing senior*. Comunidades de Cuidados. Disponible en: <https://comunidadesdecuidados.org/publicaciones/>

2. Ver el Glosario de Términos al final de este documento.

3. Idem.



1. INTRODUCCIÓN: EL SENTIDO DE LA ESTRATEGIA

como también las oportunidades y capacidades que brinda la comunidad para darlos y recibirlos. Como resultado de todo ello, la cooperativa podrá dejar plasmado todo este saber colectivo en su propia *estrategia de autocuidado, apoyo mutuo y cocuidados*.

Este trabajo reflexivo realizado a distintos niveles –comenzando por una activación individual y continuando con el trabajo en pequeños grupos que termina concretándose en ideas y propuestas creadas y compartidas por el conjunto de la comunidad– da como resultado la elaboración de la estrategia en cada cooperativa.

Además de facilitar la elaboración de la estrategia, el *Taller 3* está diseñado para favorecer que la cooperativa que lo lleve a cabo esté en el mejor momento posible para hacerlo, ya que:

- Fortalece y ahonda en el conocimiento mutuo y en la comunicación y relación ya existentes entre personas participantes.
- Cuenta con los aportes de personas expertas que puedan enriquecer con su mirada la reflexión y la toma de decisiones de las personas y de la comunidad.
- Ayuda a las personas a hacer un ejercicio de reflexión y a compartir sus opiniones, vivencias y miedos en relación con el envejecimiento y con las situaciones de fragilidad o vulnerabilidad que pueden suceder en el futuro.
- Posibilita que la comunidad trabaje sus propios valores y criterios y, con ellos, sea capaz de establecer las bases para una mejor labor cooperativa y convivencia en el futuro.
- Ayuda a las personas y al grupo a prepararse y a desarrollar estrategias o decisiones en relación a todos los apoyos o cuidados que las personas puedan necesitar en el presente y en el futuro.
- Facilita que cada cooperativa desarrolle una cultura de autocuidado, apoyos y cuidados mutuos que proporcione seguridad, busque soluciones que permitan dar y recibir soporte entre sus miembros y prevenga dificultades o conflictos que puedan presentarse más adelante, en el devenir de la cooperativa.
- Favorece que madure un estilo de vida relacional, apoyado en un modelo de comunicación no violenta, de ética humanista que impregne transversalmente todas las áreas de la vida en la comunidad.

- Transmite una mayor integración y conocimientos en la comunidad y crea sentimientos de pertenencia, acompañamiento y trabajo en equipo.

Existen diversas técnicas para el trabajo grupal. Puede ser recomendable la delegación en comisiones que desarrollen parcialmente la recogida de información, la elaboración de propuestas o que, incluso, decidan sobre aspectos operativos. En todo caso, se considera esencial la participación de todas las personas integrantes de la comunidad a lo largo del proceso, de forma que todas puedan aportar sus necesidades, opiniones y talentos y ninguna se sienta excluida en el proceso de diseño del edificio, de las normas de funcionamiento, las estrategias de atención a los cuidados u otras decisiones que el grupo considere estratégicas (como acuerdos económicos generales o con terceros, etc.).

1.4 Qué momento es bueno para desarrollar esta estrategia

Las personas que se embarcan en un proyecto de cohousing invierten varios años hasta lograr convivir juntas. El autocuidado, el apoyo mutuo

y los cocuidados como ideas para la convivencia han de estar presentes desde el principio. Podríamos, de forma simple, establecer una secuencia tipo de este largo proceso:

- **Primera etapa** de arranque con la **creación del grupo** y la construcción del proyecto.
- **Segunda etapa** de **consolidación** de esta construcción, en la que van integrándose nuevas personas. Es un momento de mucho dinamismo y de cambios en el grupo.
- **Tercera etapa**, en la que ya se ejecutan los compromisos a los que ha llegado el grupo, con aportaciones económicas, concreción del proyecto arquitectónico, etc. **El proyecto y el grupo terminan de definirse**. Es un momento en el que algunas personas pueden decidir salir, mientras que las que se quedan asumen el máximo grado de compromiso exigido en el proyecto hasta ahora.
- **Cuarta etapa** en la que, tras finalizar todo el proceso constructivo y los permisos necesarios, las personas **inician su vida en el cohousing**. Son momentos de aplicar en la vida cotidiana las ideas, proyectos y propuestas diseñadas previamente. Es el momento de estrenar la convivencia.



1. INTRODUCCIÓN: EL SENTIDO DE LA ESTRATEGIA

- **Quinta etapa**, en la que **la convivencia diaria en el cohousing es la cotidianidad**. Las personas van viviendo y llegan, en muchos casos, a edades elevadas. **Las personas podrán necesitar, con más probabilidad, apoyos o cuidados** de la forma en la que habitualmente se han entendido.

Consideramos que desarrollar la estrategia cuando todavía el grupo es muy reducido y se compone básicamente del *grupo semilla* y alguna persona más (primera etapa) no es el momento más adecuado, pues todavía será necesario que transcurran años y la aparición de muchas más personas hasta que el grupo se consolide como tal.

Si se elabora demasiado pronto, se corre el peligro de que las personas que vayan entrando en el grupo posteriormente lo vivan como algo ya cerrado. El hecho de no participar en la construcción de la comunidad no favorece la implicación ni el compromiso con los valores y las decisiones que recoja la estrategia. Sin embargo, imaginar esta estrategia desde el principio sienta las bases para saber cómo me quiero cuidar, cómo nos queremos cuidar y puede ir

ampliándose, renovándose, con aportaciones de personas nuevas que van enriqueciendo al grupo. Incluso, sirve de criterio para conocer el ideario de la salud del grupo, de manera que, si a alguien no le resuena, no entra.

Por experiencia, creemos que el mejor momento para desarrollar el trabajo reflexivo y la construcción de la estrategia es cuando el grupo ya está suficientemente consolidado con las personas que definitivamente forman parte de la comunidad y están comprometidas con el proyecto. Estaríamos en las etapas segunda y tercera y, aunque todavía falten varios años para poder convivir juntas, las personas ya están involucradas y se sienten responsables del proyecto como para emprender esta ilusionante tarea.

Además, hay que tener en cuenta que tampoco puede hacerse a la vez que el grupo esté aplicando su energía y esfuerzo en temas tan complejos como la gestión económica o financiera o los periodos en los que hay que dedicarle mucho tiempo al proyecto y a la construcción del edificio. En algunos casos, se puede llevar todo al mismo tiempo de manera cíclica, lo que da más versatilidad a los tiempos del trabajo.

Es verdaderamente importante la metodología empleada en este proceso de concreción de la comunidad intencional en el que también debe incluirse la estrategia de los cuidados. No hay que olvidar que los alojamientos colaborativos son iniciativas autogestionadas que se organizan “de abajo arriba”, en las que las personas y las cooperativas que formarán en su momento asumen la promoción y la gestión, contando con los apoyos externos que estimen oportunos.

La metodología participativa se fundamenta en la construcción de la comunidad al mismo tiempo, o con carácter previo, al del proyecto (tanto el físico o arquitectónico como el proyecto social). La cooperativa se constituye, por tanto, tras una primera fase de cohesión grupal, de construcción de una base organizativa de grupo y del trabajo de consenso de los principios esenciales o visión de la comunidad, en la que debe estar presente de alguna manera cómo serán los cuidados. A continuación, se trabaja en el codiseño del proyecto arquitectónico y, finalmente, se acuerdan las normas de funcionamiento y la estrategia de autocuidado y cocuidado. Se ha comentado anteriormente acerca del diseño del entorno social (grupo, estructura orga-

nizativa, y normas de funcionamiento y cocuidados). Las comunidades que codiseñan viviendas colaborativas han de trabajar específicamente y de forma participativa estos aspectos.

Es fundamental valorar el proceso de pensar en común: un proceso de diseño colaborativo y participativo que permita la apropiación del proyecto, el sentido de pertenencia y el empoderamiento por las personas que serán usuarias. Este proceso facilita el pensamiento creativo y enriquece el proyecto gracias a las diferentes ideas y aportaciones a las que da lugar. El grado de implicación de los grupos y de todas las personas de la comunidad en el proceso de toma de decisiones permite acumular un mayor conocimiento y contribuye a evitar los conflictos.



1. INTRODUCCIÓN: EL SENTIDO DE LA ESTRATEGIA



1.5 Aportaciones de las cooperativas que ya han desarrollado sus propias estrategias de autocuidado, apoyo mutuo y cocuidados⁴

Como se ha mencionado en el apartado 1.2, un total de siete cooperativas de cohousing han participado muy intensamente en el proyecto *Comunidades de Cuidados*. Se ha decidido no citar expresamente a ninguna de ellas a lo largo del presente texto puesto que las aportaciones que han realizado sirven a un trabajo que pretende servir a todas, presentes y futuras. En todo caso, cada cooperativa compartirá sus respectivas estrategias de cuidados de la forma que desee.

A continuación, compartiremos algunos objetivos específicos comunes que parten de la experiencia de estas siete cooperativas. Para ellas, la estrategia de autocuidado, apoyos y cuidados mutuos debe:

- Mostrar claramente la forma de entender y afrontar los cuidados de sus miembros y, por tanto, ha de estar basada en la visión, la voluntad y el compromiso de todas las perso-

nas hacia su comunidad desde un enfoque de salud y de bienestar integral y el cuidado mutuo y de la vida.

- Poner en práctica, en última instancia, un enfoque de promoción activa, en el día a día, de estilos de vida que ayuden a mantener el proyecto de vida propio y la convivencia, de forma compatible con la salud y el bienestar con un enfoque holístico.
- Fomentar relaciones de ayuda mutua o de cuidados de carácter empoderador para fortalecer las capacidades de las personas (autonomía decisoria e independencia funcional⁴), percibiendo que esforzarnos individual y de forma comunitaria en retrasar la dependencia y la heteronomía no es solo un valor para la persona, sino también un bien y una aportación al bien común.
- Atender a las necesidades integrales de las personas que desarrollan el proyecto comunitario, que abarcan todos los ámbitos del ser humano (como el afectivo, el psicosocial y el espiritual), no solo a las que se derivan de problemas o deficiencias en la salud físi-

ca. La estrategia debe ahondar en un enfoque de la personalización y de la integralidad de los cuidados.

- Incluir la perspectiva de los cuidados no solo cuando sean necesarios en el futuro, en ese tiempo que está por llegar, sino en el momento presente: “Necesitamos cuidarnos aquí y ahora”.
- Recoger el carácter social e interdependiente de los seres humanos. Nos necesitamos siempre unos a otros porque somos seres sociales y nuestras relaciones son imprescindibles; por ello, debemos cuidar tanto las relaciones entre todos/as.
- Ir recogiendo los acuerdos a los que el grupo va llegando, que seguramente harán referencia a los temas más básicos y compartidos. La estrategia deberá ir reflejando también esos otros aspectos que todavía no están aprobados o cerrados, pero que es interesante que estén recogidos y pue-

4. Ver el Glosario de Términos.



1. INTRODUCCIÓN: EL SENTIDO DE LA ESTRATEGIA

dan abordarse más adelante. Se trata de un documento de carácter dinámico, abierto a cambios.

- Recoger también, si existen, las diferencias y el disenso como reflejo de la realidad. La cooperativa es plural y, por ello, aunque comparte muchos aspectos y criterios concretos, otros aún estarán abiertos y deberán ir analizándose y concretándose de forma progresiva por la comunidad y cuando sea necesario o sea el momento adecuado.
- Servir de referencia y orientación general al grupo cuando tenga que responder ante personas que se encuentren en situaciones concretas. Aunque las respuestas han de ser personalizadas, la estrategia de cuidados proporciona orientaciones para favorecer buenos acompañamientos y apoyos, por ejemplo, a personas con demencia, con diversidad funcional, etc. También orienta en la medida que recoge lo que no se quiere hacer, evitando así reproducir estilos de relación y de cuidado de tipo *despersonalizador* o *institucionalizante*. La estrategia de cuidados nos ayudará a aproximarnos al modelo

deseado: a una Atención Integral y Centrada en la Persona (AICP) y en sus relaciones y decisiones.

- Valorar los cuidados como lo que son: actividades imprescindibles para la vida y que permiten que todo lo demás sea posible. Evaluarlos, reconocerlos y repartirlos entre todas las personas es parte de la misión de la estrategia, difundiendo una visión ética democrática de los apoyos mutuos entre seres humanos.
- Ayudar a seguir aprendiendo y compartiendo saberes y a ir recopilando recursos relevantes en relación con todos estos temas, que nos ayuden a un mejor apoyo (leyes relacionadas, personas o entidades clave, bibliografía o referencias, etc.).
- Recoger el propio enfoque comunitario de la vida y del cuidado de la vida. Una comunidad tipo cohousing puede ser un valioso capital social, un entorno en el que se acumulan recursos reales o potenciales que están unidos a una red de vínculos y de relaciones de reconocimiento mutuo. Con esta visión

de la participación y de lo comunitario podemos abrir vías innovadoras en las políticas de cuidados.

- Recoger la voluntad de los miembros de querer envejecer gozosamente, aprendiendo a practicar un *buen vivir*, sintiendo que la vida tiene sentido y trascendencia, colaborando para una sociedad más humana y sostenible.

Mucho de lo dicho hasta ahora son ideas, valores y principios compartidos por las cooperativas más que aspectos específicamente detallados para llevarlos a la práctica. Elaborar una estrategia de autocuidado, apoyos mutuos y cuidados implica un esfuerzo comunitario progresivo, que pasa por ir concretando aspectos que irán perfilando la vida compartida cotidiana y el cuidado mutuo. El desarrollo de una estrategia previa al hecho de vivir en el entorno que se ha diseñado implica una cierta incertidumbre en relación con algunos detalles que se irán plasmando más adelante. No obstante, es importante que el documento refleje las bases sobre las que se irán sustentando dichas concreciones futuras. Lo que sí puede hacer el

grupo, y además consideramos que en ello han de participar todos sus miembros, no solo la comisión o grupo delegado que pueda formarse y que tendrá otras funciones, es imaginar situaciones que puedan producirse, a modo de hipótesis y, a partir de ello, trabajar en la comunidad para reflexionar y proyectar qué respuestas nos gustaría desarrollar en esas circunstancias.

De la misma forma, será bueno identificar algo que resulta muy clarificador: qué respuestas **NO nos parecen adecuadas** ni nos gustaría que se produjeran en el grupo (ni darlas ni recibir las). De este modo, aunque serán ideas siempre provisionales y susceptibles de revisión cuando se contrasten con situaciones reales que lleguen a darse, la comunidad podrá ir avanzando. Esta forma de proceder, pese a sus limitaciones, ofrece la ventaja de permitir al grupo ir reflexionando en común, ajustando expectativas y determinando formas de aplicar los valores compartidos.



1. INTRODUCCIÓN: EL SENTIDO DE LA ESTRATEGIA

1.6 Un instrumento que ha de ser co-construido, conocido y compartido por todas las personas miembro de la comunidad intencional

Como ya se ha expuesto, en el momento en que la cooperativa –contando con todos sus miembros– termina de elaborar de forma consensuada su estrategia de autocuidado, apoyos mutuos y cuidados, este documento forma parte del conjunto de instrumentos que más definen el proyecto y al grupo humano que lo compone.

Así, cualquier persona que se acerque al proyecto y que se incorpore con posterioridad a su elaboración inicial debe conocerlo, ya que define, quizá mejor que ningún otro, cuáles son los valores y las propuestas que el grupo ha buscado y desarrollado para apoyarse y cuidarse hasta el final.

La idea, además, no es entregar el documento sin más, sino favorecer un proceso de diálogo con las personas que se vayan sumando que les permita tener una visión más completa y coherente, de forma que no solo conozcan el documento, sino que puedan "hacerlo propio".

1.7 Un documento vivo: sistema de revisión y actualización continua

Los grupos de cohousing son dinámicos, están compuestos por un número indeterminado de personas que entran y salen de la cooperativa a lo largo del tiempo (durante el proceso de creación de comunidad/construcción del edificio la frecuencia de estos movimientos es elevada). Por eso es muy importante que la estrategia que elabora un grupo en un momento dado (la fase segunda o tercera, como hemos comentado) sea un DOCUMENTO VIVO y, por tanto, se revise cada cierto tiempo y pueda incorporar los aportes y las miradas de las personas que se han ido sumando a la cooperativa después de su primera y siguientes redacciones. Es esencial que todos los miembros de la cooperativa sientan que es su estrategia, que han podido influir en ella y que contiene sus valores y sus propuestas.

Así pues, durante la tercera, cuarta y quinta etapa y ante las nuevas situaciones y necesidades que vayan surgiendo, la estrategia deberá ser revisada y actualizada para dar respuesta de forma flexible y adecuada a las circunstancias cambiantes de las personas y el grupo. A lo lar-

go de esta revisión permanente pueden encontrarse los momentos apropiados para retomar temas que previamente no habían sido concretados por falta de consenso o de una mirada compartida por parte del grupo. El hecho de revisar y mejorar progresivamente la estrategia también permite matizar y pormenorizar aspectos que requieren más tiempo y en los que en versiones previas no se había profundizado.

El sistema de revisión y actualización de la estrategia también puede implicar momentos periódicos para valorar la satisfacción de las personas respecto a la misma, para conocer y evaluar su impacto en el grupo y adecuarla a las situaciones y temas que vayan surgiendo o que estén pendientes de trabajar.

Esta evaluación podría estar liderada por la comisión o grupo de cuidados como equipo de trabajo que la cooperativa tiene ya definido para estos temas. Al respecto, recordamos la existencia del instrumento de autoevaluación desarrollado por Comunidades de Cuidados⁵, que puede arrojar luz en la identificación de necesidades en relación con el bienestar y calidad de vida en el entorno comunitario. La actualización de

la estrategia incluirá varios tipos de contenidos. Algunos estarán relacionados con principios, criterios o procesos que afectan al grupo y será necesario, para su modificación, que sean revisados, repensados y consensuados por toda la comunidad. Otros tendrán un carácter más informativo (por ejemplo, los aspectos relativos a recursos, fuentes de información y conocimiento, etc.) y podrían modificarse directamente, sin más consulta, asegurando así la actualización de este instrumento.

Es importante identificar qué aspectos de la estrategia se pueden considerar requisitos normativos (por ejemplo, para el reconocimiento del centro o del sistema de apoyos y cuidados según ciertas regulaciones de la Administración), de manera que se asuman más fácilmente como aspectos en principio invariables en el tiempo, o más difícilmente modificables (entre otras cosas, por el tipo de gestiones administrativas que podría acarrear su modificación). Para identificarlos claramente puede ser útil desta-

5. Comunidades de Cuidados. (2024). Sistema de autoevaluación para comunidades de cohousing sénior. Cuadernos metodológicos. Disponible en: <https://comunidadesdecuidados.org/publicaciones/>



1. INTRODUCCIÓN: EL SENTIDO DE LA ESTRATEGIA

carlos de alguna forma en el documento, ya que podrían ser cuestiones de base (principios y criterios básicos) pero también elementos muy de detalle. En relación con esto, es necesario que se haga notar y que la comunidad conozca qué destino tendrá (o ha tenido) la estrategia como documento que posibilita el acceso a calificaciones, ayudas, sistemas de financiación, etc.

Por otro lado, seguramente más relevante para la comunidad, disponer de un sistema de revisión y actualización continua de la estrategia permite mantener encendida la "llama" de los cuidados y apoyos mutuos. Para ello se deben desarrollar las dinámicas necesarias: reunirse y compartir para mantener e incluso revisar sus valores y el sentido de vida comunitaria.

Este proceso incluye también el modo de dar a conocer estos acuerdos y reflexiones a las personas que se irán acercando al proyecto o que pasen a formar parte de la lista de espera. Es importante cuidar el acompañamiento a quienes se incorporan a la comunidad, informando con transparencia y calidad, facilitando soporte documental, pero sin olvidar el acompañamiento más psicosocial y afectivo.

1.8 Recomendaciones para continuar avanzando en la construcción compartida de la estrategia

Sabiendo que es muy complejo llegar a concreciones en relación con el autocuidado, los apoyos y cuidados mutuos desde la pluralidad y las visiones múltiples de los miembros de cualquier cooperativa, consideramos imprescindible que sus miembros desarrollen competencias específicas que permitan que las formas de gobernanza (comunicación, participación y toma de decisiones) sean las óptimas y faciliten el cuidado de las relaciones. La buena voluntad no suele ser suficiente, sino que se requiere saber emplear técnicas y metodologías de trabajo en grupo basadas en conocimientos y prácticas de diversas disciplinas (psicología, sociología, educación, etc.) y que permiten minimizar los problemas o que estos se agraven, evitando *afectivizarlos* con el consiguiente grado de conflictividad y daño. El grupo ha de familiarizarse con y aplicar metodologías para reuniones eficaces y emocionalmente positivas, con un orden del día que se cumpla, diseñadas con información y trabajo previo realizado, empleando técnicas de trabajo en grupos adecuadas, siste-

mas de turno de palabra justos y constructivos, con actas operativas y documentos de sistematización de los resultados de las reuniones y sistemas de comunicación transparentes⁶.

Si bien hay diversos sistemas de gobernanza verdaderamente democráticos y participativos, veamos cómo, por ejemplo, el sistema sociocrático, empleado por alguna de las cooperativas que han participado en la elaboración de esta guía, aporta tres principios que pueden ayudar al grupo a organizarse para lograrlo:

- **Transparencia:** supone que todas las personas de la comunidad, si lo desean, tienen acceso a toda la información de todos los grupos, círculos o comisiones. Ello puede favorecer el equilibrio de poder dentro de la organización y ayuda a comprender y aprender.
- **Equidad:** implica que las necesidades y anhelos de todas las personas miembro importan igual, independientemente del rol o estatus que desempeñen en la comunidad. Partiendo de la idea de que todos/as tenemos parte de verdad y nadie posee la verdad de forma absoluta, el nivel más alto de

verdad, la decisión más adecuada y prudente será la que se alcance comunitariamente teniendo en cuenta todas las perspectivas y opiniones.

- **Eficacia:** busca atender de forma más efectiva las necesidades de todas las personas y del grupo. Ello requiere conocer que lo que hacemos funciona y comprobar que su funcionamiento es útil.

Aplicar estos principios no está exento de dificultades o problemas si no sabemos poner límites a los mismos en aras del bien común. Por ejemplo, la transparencia puede ser contraproducente si algún miembro del grupo quiere disponer e influir de toda la información generada en todos los grupos participativos o *círculos*, pudiendo, aunque sea sin pretenderlo, no solo ralentizar el trabajo de estos, sino que sus participantes puedan terminar sintiéndose cuestionados o controlados por esta persona. Es importante prestar atención a las realidades

6. Recomendamos el libro de Fernando Cembranos et al. *Guía para realizar asambleas*, citado en el apartado de referencias bibliográficas.



1. INTRODUCCIÓN: EL SENTIDO DE LA ESTRATEGIA



del ser humano, como el deseo de control y de poder, y desarrollar las formas de gobernanza de modo que cualquier principio se ejerza con prudencia, pues podrían entrar en conflicto entre ellos; por ejemplo, en el caso expuesto, la demanda excesiva de información por parte de una persona podría suponer no solo el enlentecimiento y posible pérdida de eficacia, sino lo que es mucho más grave, el deterioro de las relaciones, que habrían de estar basadas en la confianza mutua.

Atendiendo a la experiencia y a los aprendizajes alcanzados, nos gustaría compartir algunas ideas que, creemos, pueden ayudar a los grupos que deseen continuar avanzando en la mejora de su estrategia.

Reuniones y encuentros de trabajo participativo

Es imprescindible:

- Favorecer la participación efectiva de todas las personas en igualdad de oportunidades, para lo cual es necesario aplicar metodologías de trabajo en grupos y combinar el

trabajo y las reflexiones en pequeños grupos y en el grupo grande (toda la cooperativa). Es indispensable el reconocimiento de todas las personas, pues todas tienen el mismo valor a la hora de aportar y desarrollar una propuesta o idea.

- Cuidar las relaciones en los momentos de diálogo y participación:
 - Velando por el cumplimiento exquisito de normas de respeto y educación básica que evidencien verdaderamente el respeto y la participación democrática.
 - Impidiendo –no permitiéndose nunca– formas de comunicación violenta (por el tono, el contenido, el uso abusivo de la palabra y la reiteración como modo de imponer, etc.)
- Que exista un registro a disposición de todos/as de actas o resúmenes de las reuniones que especifiquen los aspectos clave de esta: temas tratados, participantes y, en concreto, especificando para que quede constancia:

- Los acuerdos y su importancia (cuando y a quiénes aplicará, en que documento de la cooperativa deberá quedar registrado, y se la estrategia, el reglamento de régimen interno, etc.)
- Aquellos temas sobre los que no se lograron acuerdos y quedaron pendientes para más adelante, con indicación del momento de hacerlo.



1. INTRODUCCIÓN: EL SENTIDO DE LA ESTRATEGIA



A la hora de ir concretando aspectos de la estrategia

Es importante hacerlo mientras se construye esa inteligencia colectiva y colaborativa que permita avanzar de forma tranquila y segura en el proceso de construcción de la comunidad intencional. Algunas recomendaciones que aportamos en esta línea son:

- Es preferible ir poco a poco que tratar de acelerar procesos reflexivos y madurativos en personas y grupos.
- Ir consolidando y llegando a acuerdos de aspectos generales que sean compartidos por todos/as, dejando para más adelante acuerdos que en este momento aún no cuentan con el suficiente consenso.
- Para tratar temas en los que se tienen opiniones más divergentes y discrepantes puede ser conveniente:
 - Trabajar recogiendo los disensos y permitir espacios para compartir aspectos en los que hay discrepancia, para poder manifestar lo que no agrada a las personas e identificar necesidades básicas que se encuentran bajo dichos disensos. Es preferible dejar abiertos los temas abordados con profundidad, aunque no se termine con acuerdos, que cerrar temas en falso, sin que se reconozcan las necesidades o aspectos irrenunciables de las personas.
 - Tratar de llegar a decisiones grupales por consenso o por consentimiento consciente una vez se han propuesto objeciones y mejorado a partir de ellas las respuestas, así como salvado los vetos correspondientes que, en caso de existir, habrán de ser bien argumentados. Recomendamos huir de los falsos consensos que provienen de no explicitar desacuerdos. El acuerdo por votación es menos fuerte porque puede dejar a una minoría insatisfecha con la solución, puede producir falta de adhesión e incluso rechazo; en esa situación convendría tomar nota de las posiciones “perdedoras” para retomar más adelante soluciones de encuentro, contando con las necesidades que se han volcado en los espacios de deliberación.

- Es de gran utilidad utilizar materiales que ayuden a las personas a ahondar en los temas⁷ y, si es posible, contar con personas expertas (por experiencia, por su desempeño profesional, etc.) que aporten valor sobre temas concretos en los que profundizar.
- Formación continua para favorecer los cuidados.

El modo de trabajar en la comunidad ha de cuidar al grupo. Recordemos que las relaciones son lo más importante en los proyectos de vivienda colaborativa, lo que da sentido a todo lo demás. Es por ello que centrarse en las personas y en la cohesión del grupo, unido por valores y objetivos comunes, debe ser un compromiso permanente que requiere estar vigilante para evitar situaciones en las que puedan descuidarse las relaciones. Evitando, por ejemplo:

7. Pueden utilizarse para ello los materiales elaborados por Comunidades de Cuidados (Conversaciones de Cuidados) que se encuentran en la Guía Metodológica citada al final de este documento (disponibles en <https://comunidadesdecuidados.org/publicaciones/>), u otros que puedan aportar ideas o criterios que enriquezcan las opiniones y el enfoque del trabajo de la comunidad.



1. INTRODUCCIÓN: EL SENTIDO DE LA ESTRATEGIA

- Perpetuar, alimentar y potenciar –por el propio sistema de gobernanza, de participación efectiva, de comunicación interna y de toma de decisiones– a grupos directivos o a liderazgos individuales que pueden suponer un distanciamiento, si no fractura, entre miembros.
- La percepción de que hay personas o grupos "ganadores" y "perdedores" en el caso de que se tomen decisiones adoptadas meramente por votación.

Es imprescindible desarrollar una clara voluntad de revisar lo que se está haciendo, evaluarlo y tener una actitud y un método de mejora constante, tomando conciencia de lo que sucede en las reuniones y asambleas tanto a nivel individual como colectivo.

- A nivel comunitario es necesario aprender a identificar lo que ha salido bien o mal, a interpretar lo sucedido y a realizar los cambios necesarios para lograr reproducir situaciones inadecuadas y negativas para las personas y el grupo.

- A título individual, cada cual debe asumir el compromiso de demostrar en su forma de relacionarse con otras personas que todas tenemos el mismo valor, lo que implica saber escuchar, respetar la singularidad del otro, autocontrolarse y ceder en ocasiones. Favorecer la convivencia comunitaria implica vivir en libertad, reconocer los derechos de la otra persona como igual a mí y mantener un espíritu colaborativo con la responsabilidad de aportar lo necesario para hacerlo posible.

Al final de este documento se ofrecen referencias bibliográficas que, creemos, pueden ser útiles para avanzar en el aprendizaje de fundamentos y técnicas para la práctica de la inteligencia colectiva, como el libro de Amalio A. Rey, la guía de *Facilitación NoViolenta de comunidades para Transiciones ecosociales F-Net* de NOVACT o los libros de Fernando Cembranos sobre grupos inteligentes y realización de asambleas. Más específicamente sobre el trabajo grupal en comunidades intencionales recomendamos el libro de Diane Leafe *Crear una vida juntos. Herramientas prácticas para*

formar ecoaldeas y comunidades intencionales, donde también se aportan recomendaciones para la construcción colectiva de un proyecto comunitario.



2. CUIDADOS EN EL COHOUSING SÉNIOR



2.1 Qué entendemos por cuidados

Entendemos **los cuidados** como una actitud comprometida de dar y recibir entre personas, respetando la necesidad de todas ellas: tanto de quienes proporcionan cuidados como de quienes los reciben. Damos y recibimos cuidados simultáneamente, en bucle, pues siempre que se da se recibe y viceversa. Asimismo, los cuidados implican autocuidarse, conocer las propias necesidades, límites y capacidades para mantener un equilibrio *salutogénico* en cada persona, lo que permite tener también más capacidad para ayudar a otras.

Los cuidados implican actuaciones e interacciones que contribuyen a mejorar la salud física, psicosocial, afectiva y espiritual de las personas, al tiempo que favorecen la interacción social y afectiva entre ellas.

Son el modo de intercambiar(nos) apoyos para complementar o suplir las necesidades integrales de las personas y del medio. Han de estar en consonancia con los valores del grupo, teniendo un papel primordial el cuidado de las relaciones humanas.

Los contemplamos desde un enfoque de atención integral a las personas, una mirada consciente y recíproca destinada a una comunidad de personas y su entorno que nos importan y ocupan.

Hay que ser conscientes de que venimos de una orientación exclusivamente físico/sanitaria del concepto de cuidados y tenemos que abordarlo desde una dimensión integral del ser humano, superando una cultura asistencialista que daba respuesta a deficiencias ya instauradas. El enfoque de los cuidados debería ser también más preventivo, salutogénico, con una visión más centrada en la promoción y fomento de las propias capacidades: se trata de incentivar lo que da salud para evitar ir, más tarde, en contra de la enfermedad.

Buscamos, con el horizonte del buen vivir, compensar las carencias de un modelo de cuidados que consideramos antiguo, buscando repartirlo entre todas las personas, sin que el género imponga o exonere de responsabilidades y respetando las decisiones, preferencias, valores y creencias personales, así como la voluntariedad de unos cuidados solidarios.

Tomando como referencia los momentos de los cuidados identificados por Joan Tronto (2013), consideramos:

1. Es importante saber que un primer paso en las formas de prestarnos cuidados es identificar y tener conciencia de que existe alguna necesidad y de que algo debe hacerse para satisfacerla. Si no se identifica y legítima esta necesidad, no continuaremos el proceso de hacernos responsables de atenderla. Por ello es tan importante que el modelo de necesidades sobre el que esté basado nuestra estrategia sea integral, de forma que nos permita comprender que las necesidades de la persona se dan siempre en todas las dimensiones.
2. Una vez que está identificada la necesidad, vendría el segundo momento, el de asumir la responsabilidad de ayudar a satisfacer esa necesidad. Es el momento de actuar intencionalmente y de decidir, voluntariamente, realizar los cuidados: "yo, nosotros/as vamos a hacernos cargo".
3. Cuando se pasa a la acción concreta, a prestarlos, es importante recordar que se requiere de habilidades o competencias específicas que, por una parte, son técnicas, pero tam-



2. CUIDADOS EN EL COHOUSING SÉNIOR

bién relacionales y éticas: aunque las buenas intenciones son imprescindibles, casi nunca son suficientes.

4. Las acciones realizadas deben evaluarse para conocer si son las adecuadas.
5. Los cuidados que queremos prestar y que queremos recibir están basados en valores esenciales: la confianza, el respeto y la solidaridad, entre otros. Nuestra forma de prestar cuidados ha de ser congruente con nuestro compromiso con el respeto a la persona, a sus propios valores y su forma de entender la vida. Solo así podremos dar unos cuidados basados en la dignidad⁸, la libertad, la justicia y la solidaridad.

Indudablemente, la profundidad e integralidad de este concepto de cuidados supone que también sea preciso estructurar y organizar estas atenciones. También será preciso conocer, para cualquier tipo de cuidados, cuáles, cómo y quién los desea recibir, conocer sus preferencias sobre quién quiere o no quiere que se los dispense. Será primordial definir cómo quiero cuidarme, cómo quiero cuidar y cómo quiero que me cuiden; para ello podemos ayudarnos con la herramienta del *Diagrama de Cuidados*.

Los cuidados en el ámbito del cohousing senior requieren ser pensados de una forma amplia, en la que es posible que sea necesaria la participación de diferentes agentes (personas convivientes del mismo cohousing, amistades y familiares, miembros de entidades u organizaciones comunitarias, voluntariado, profesionales, etc.), de modo que puedan cubrirse, de la forma más adecuada y acorde a los valores del grupo y de las personas, sus necesidades. Todo ello va a requerir el diseño progresivo de sistemas de organización, de coordinación y de planificación de los diferentes tipos de cuidados de los que hablaremos a continuación.

Para terminar, queremos subrayar la importancia de pensar e ir estableciendo sistemas flexibles que permitan realizar valoraciones periódicas de este sistema complejo y complementario de cuidados del cohousing, priorizando la perspectiva y la satisfacción de las personas que reciben los apoyos y cuidados y de quienes los prestan. Este será el modo en que se pueda avanzar hacia un sistema cada vez sea mejor y más justo.

8. Ver Glosario de términos al final de este documento.

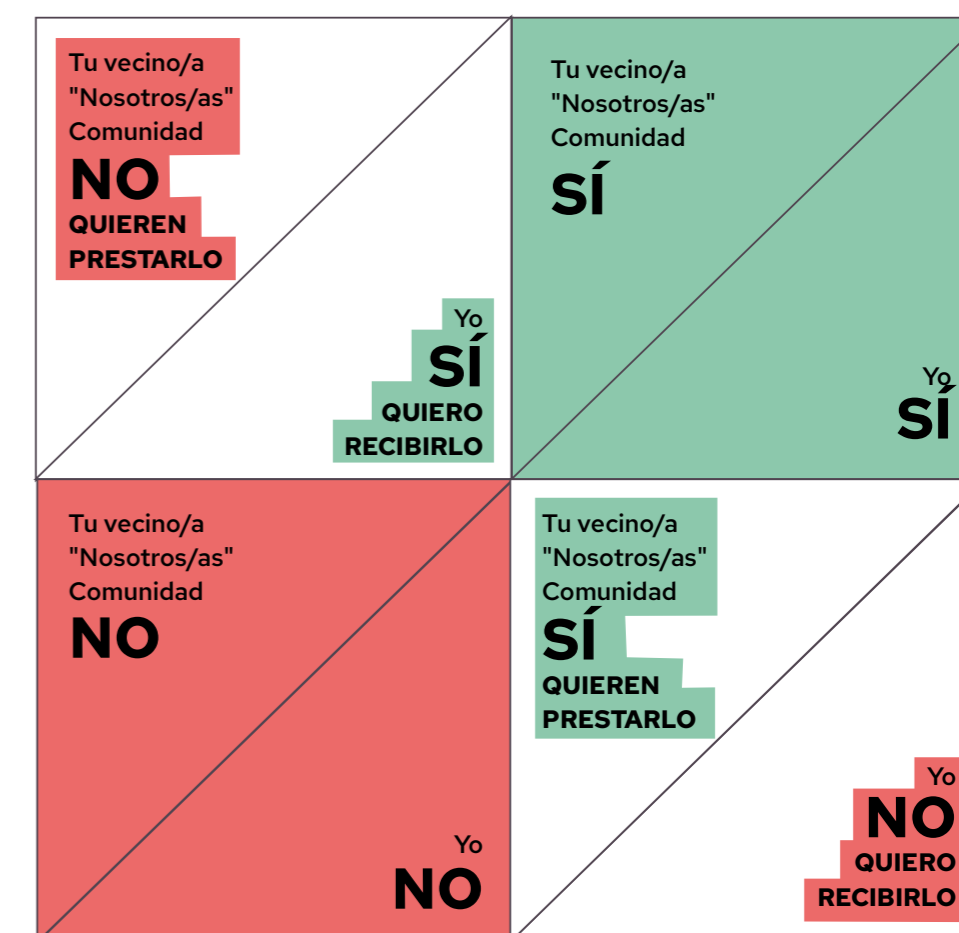


Figura 1: Diagrama de los apoyos mutuos y los cocuidados (Lourdes Bermejo, 2023).



2. CUIDADOS EN EL COHOUSING SÉNIOR

2.2 Diferentes formas de cuidados en el cohousing sénior

A la hora de conceptualizar y clasificar los cuidados, podemos hacerlo atendiendo a quién los proporciona. Así, hablaremos de MI PROPIO CUIDADO (los autocuidados); LOS APOYOS Y CUIDADOS ENTRE CONVIVIENTES, (los cocuidados), LOS APOYOS DE MI ENTORNO AFECTIVO (de familiares, vecinas/os y amigas/os que no viven en el cohousing); LOS APOYOS DE OTRAS PERSONAS DE LA COMUNIDAD (los apoyos comunitarios) y, por último, los CUIDADOS PROFESIONALES.

A. MI PROPIO CUIDADO (los autocuidados)

Este es un tema que ha surgido en todas las comunidades en las que hemos tenido la oportunidad de trabajar los cuidados. La idea de autocuidado la manifiestan la gran mayoría de personas implicadas en este proyecto de vida, demostrando así que son muy conscientes de su importancia y de su responsabilidad en el mantenimiento de su capital de salud y bienestar global. La idea del cuidado propio toma formas diferentes en cada persona e incluye

sus valores, estilo de vida, personalidad y costumbres.

Los autocuidados, como el resto de los cuidados, han de tener un enfoque integral, es decir, que se refiere no solo a los cuidados de la salud física, sino también del bienestar psicológico, social, emocional y espiritual. Es por ello que cada persona debe encontrar la forma de cuidarse más adecuada a sí mismo/a para promover su envejecimiento satisfactorio y saludable.

Pero, aunque el estilo o la intensidad difieren entre las personas, la idea es compartida por todas: el autocuidado no solo revierte positivamente en cada persona, sino que, además, aporta al bien común, a las mejores condiciones posibles del propio grupo.

Por otra parte, existe la convicción de que estar en un cohousing sénior en el que el valor del autocuidado está presente supone que la comunidad desarrollará entornos, iniciativas, decisiones... que harán mucho más fácil y agradable mantener hábitos y costumbres positivas para el autocuidado de sus miembros. En este

modelo de vida, la comunidad también favorece el autocuidado personal.

B. LOS APOYOS Y CUIDADOS ENTRE CONVIVIENTES (los cocuidados)

Este tipo de apoyos o de cuidados, en la medida que hacen referencia a que son recíprocos, es decir, que se pueden proporcionar entre personas que conviven en el cohousing, preferimos denominarlos **cocuidados** en cualquiera de sus dimensiones (física/funcional, psicosocial, emocional y espiritual). Ayudan a desarrollar el proyecto vital propio, respetando siempre los valores de la persona.

Los cocuidados implican una relación de ayuda, que parte siempre del principio de autonomía decisoria de la persona y del respeto a su singularidad y dignidad. Es necesario desarrollar un modelo relacional de carácter humanista para cultivar esa autonomía sin sobreproteger ni infravalorar, incentivando al máximo la implicación de la persona para que pueda definir por sí misma cómo quiere ser cuidada, promoviendo su participación de modo que pueda utilizar sus propios recursos y capacidades. Los apoyos han

de ser solo eso, *muletas*, soportes de ayuda, midiendo cómo de pequeña o grande debe ser en cada momento, para no dar más de lo que se necesita ni tampoco menos.

Los cocuidados implican un compromiso voluntario, altruista y opcional que puede precisar, o no, de una capacitación específica. En cualquier caso, su carácter voluntario también busca favorecer la equidad, al tiempo que se respetan también la disponibilidad, habilidades, estilos y preferencias de las personas que los prestan, no solo de quien los recibe.

Las personas que conviven en un cohousing sénior pueden proveerse de diferentes cocuidados. Algunos ejemplos podrían ser: amistad, compañía, apoyo moral, ayuda leve en determinadas tareas domésticas o no domésticas (compras, informática, bancos, impuestos, ayuda jurídica, citas médicas), ayudas puntuales a la movilidad, etc. Y, dependiendo de la complejidad, la intensidad o la frecuencia de estos cocuidados, estos precisarán de mayor o menor organización por parte del grupo. Los más sencillos (compañía, amistad) pueden ser más espontáneos, mientras que otros más com-



2. CUIDADOS EN EL COHOUSING SÉNIOR

plejos o que requieran un horario determinado podrán coordinarse contando con, por ejemplo, la comisión o grupo de cuidados.

Para ordenar la dedicación de las personas socias en estos cocuidados puede haber diversos sistemas, como un *banco de tiempo específico para los apoyos mutuos y cocuidados* (sin olvidar que el protagonismo en el diseño de esta colaboración mutua es siempre la propia persona que los precisa, con independencia de la responsabilidad de coordinación que tenga la comisión o grupo asignado para cubrir tal contingencia o de la disponibilidad y buena voluntad de las personas dispuestas a compartir su tiempo).

El enfoque de AICP⁹ ha de demostrarse en el modo como se desarrolla el proceso de recoger y canalizar las demandas de las personas, reunirse con ellas y proponer alternativas para que pueda establecerse esa relación óptima de apoyos mutuos. En este sentido, si la persona receptora de cuidados no puede expresar sus preferencias por algún daño sobrevenido que afecte a sus capacidades cognitivas o psicológicas, habrá que recurrir al proyecto de vida de esa persona para respetar los deseos que dejó

escritos con anterioridad. El grupo o comisión de cuidados también puede encargarse de hacer un seguimiento de esta relación para valorar si efectivamente está siendo satisfactorio para todas las partes, velando siempre porque no se pierda el foco de que estos apoyos mutuos han de resultar satisfactorios para quien los precisa.

C. LOS APOYOS DE MI ENTORNO AFECTIVO (familiares y amistades que no viven conmigo)

Muchas de las personas que participan en los proyectos de cohousing sénior cuentan con personas allegadas de quienes también querrán recibir apoyos o cuidados en un momento dado. De hecho, cualquiera de nosotros/as, puede que tengamos en mente a familiares o amigos/as con quien nos gustaría contar en caso de necesidad para que nos presten algún tipo específico de apoyo (en una situación de fragilidad física, porque estemos pasando un momento emocional o psicológicamente delicado, etc.). Dependiendo de si están cerca, de su disponibilidad o de su compromiso, estos apoyos o cuidados pueden ser muy importantes para algunas personas. Para otras, sin embargo, no serán tan relevantes.

Este tipo de apoyos pueden presentar una gran diversidad en la comunidad. La clave es cómo el grupo puede favorecer que cada miembro reciba tantos apoyos como pueda y desee de esas personas significativas. Ello puede requerir la flexibilidad de la comunidad a la hora de que esas personas puedan vivir, utilizar espacios o servicios del cohousing y los apoyos que se le ofrecen.

Es importante que el marco o normas de convivencia o el reglamento de régimen interior también contemplen situaciones que favorezcan la participación de estas personas que no viven habitualmente en el cohousing sin que afecte negativamente a la convivencia en la comunidad.

Este tema es interesante que sea tratado por la cooperativa cuando piense su estrategia, definiendo a grandes rasgos cuál es la predisposición hacia este tipo de apoyos y tratando de llegar a acuerdos muy generales. Lo lógico es que, poco a poco, se vayan concretando otros aspectos, de forma que el grupo esté preparado para el futuro, cuando se vayan produciendo situaciones específicas difíciles de prever o definir en el diseño inicial de la estrategia.

D. LOS APOYOS DE OTRAS PERSONAS DE LA COMUNIDAD (los apoyos comunitarios)

La comunidad amplia, más allá de la cooperativa, es fuente importante de recursos informales de apoyos. Todos los cohousing sénior tienen en su filosofía este enfoque comunitario que propiciará el trabajo de conexión para hacer red entre los recursos del territorio que comparten. Conocer, relacionarse y establecer vínculos de colaboración mutua con asociaciones de vecinos, culturales, artísticas, religiosas o de cualquier tipo, es algo que forma parte del modelo de vida comunitaria de los cohousing sénior.

La estrategia favorecerá que de estas relaciones nazcan oportunidades de apoyo específicas para las personas. El trabajo comunitario implica tiempo de dedicación y un tipo de relación que no comienza en el momento en el que la persona de la comunidad necesita apoyo o cuidados de una forma más expresa, sino que debe tejerse de forma progresiva, de modo que permita crear un vínculo de confianza y de colaboración

9. Ver Glosario de términos al final de este documento.



2. CUIDADOS EN EL COHOUSING SÉNIOR

capaz de favorecer, si llega el caso, esta prestación de apoyos o de cuidados.

En ese sentido, para que el cohousing sea verdaderamente un recurso integrado en el entorno comunitario en el que se ubica, es primordial establecer unas relaciones que permitan a las personas de ese entorno participar de forma voluntaria en la vida del cohousing y ofrecer apoyo en cualquiera de sus dimensiones (afectiva, psicológica, social, espiritual, etc.).

E. LOS CUIDADOS PROFESIONALES

Las personas que viven en el cohousing pueden demandar/necesitar servicios de cuidados de tipo profesional. Entonces, igual que haríamos si viviéramos en una vivienda convencional, será preciso contar con personal cualificado, que disponga de la capacitación adecuada.

En primer lugar, podemos hablar de servicios de apoyo de todo tipo no necesariamente ligados a situaciones de dependencia o cuidados. Estos podrían ser, por ejemplo, de limpieza, cocina, lavado de ropa, jardinería, etc. Muchas veces puede ocurrir que algunas

personas quieran reducir el trabajo en ciertas labores de cuidados que han supuesto una carga importante en su vida.

Se trata de actividades de cuidados entendidos en un sentido integral, como aquellos que resultan imprescindibles para el sostenimiento de la vida, y que pueden realizarse de manera compartida con otras personas convivientes o contando con ayuda adicional externa (por ejemplo, con un contrato con profesionales).

Conviene hacer notar al respecto que existe el peligro de reproducir entornos institucionalizantes y no hogareños, donde la actividad cotidiana puede estar excesivamente sujeta a los tiempos, formas o reglas de las/los profesionales o de las organizaciones que prestan los servicios. Los límites entre habituación e institucionalización son tenues, como también lo es la línea que separa el desarrollo de la actividad y la responsabilidad sobre ella.

Por otra parte, cuando hablamos de trabajos de este tipo dirigidos a un colectivo, es lógico pensar en soluciones que hagan eficiente la tarea y conlleven autoimposiciones (un horario para la

comida común, un número limitado de menús, una hora para recoger la ropa sucia, etc.). Comprendiendo todo ello, será importante tomar conciencia acerca de quién tiene el control o la responsabilidad en la vida de las personas que conviven en el cohousing: ¿estoy eligiendo o me siento obligado a hacer cosas que no quiero? La vida en comunidad implica unos compromisos y la libertad individual implica una responsabilidad también en lo común; es por ello que la estrategia de cuidados ha de contemplar la evaluación de posibles situaciones de institucionalización y establecer las correcciones oportunas en su caso.

Cuando alguna persona en situación de dependencia reconocida formalmente precise cuidados, hay que considerar las prestaciones a las que podría tener derecho para que las reciba en el propio cohousing sénior. Existen diferentes opciones.

Con el marco normativo existente en España, la cooperativa puede intentar acreditarse como un centro de servicios sociales o de servicios sociosanitarios si la comunidad autónoma tiene contemplada esta posibilidad. De este modo, la propia cooperativa puede contratar directa-

mente y tras la oportuna reflexión, los servicios profesionales que considere oportunos. Esta opción requiere que la cooperativa esté habilitada como recurso, como se detalla en el capítulo tercero de este documento.

Esta opción podría tener la ventaja de que la cooperativa pueda mantener, de alguna forma, el control sobre los cuidados que se prestan. No obstante, también presenta dificultades, como la gestión de las personas trabajadoras, los aspectos laborales y económicos. Además, será preciso contemplar los requisitos de calidad que exija la normativa (ratio de personal, medidas de tipo organizativo, espacial, etc.).

Otra opción es que la persona en situación de dependencia reciba los cuidados profesionales prestados por una entidad reconocida por la Administración pública a domicilio, como si se tratara de una vivienda habitual. En este caso, la cooperativa tendría mucha menos responsabilidad en la organización de estos cuidados, pero perdería también la oportunidad de poder optimizar los cuidados profesionales organizando estos de una forma más flexible y atendiendo mejor a las necesidades de las personas.



2. CUIDADOS EN EL COHOUSING SÉNIOR

Cuando es la cooperativa la que gestiona los cuidados, la comisión que se llevaría una empresa en concepto de gestión quedaría en las arcas de la cooperativa. Si bien también quedaría en la cooperativa todo el trabajo derivado de esta prestación de los servicios profesionales.

Independientemente de los cuidados derivados de una prestación social, las personas que viven en las comunidades de *cohousing* sénior pueden decidir con qué profesionales van a contar, de forma que su número y perfil se ajusten a sus necesidades de la manera más óptima posible, para prestar servicios de carácter preventivo o para minimizar los efectos de enfermedades crónicas. En esos casos, las cooperativas deberían contratar directamente a los/las profesionales y llegar a un acuerdo en la corresponsabilidad económica de los mismos, así como en su gestión.

2.3 Una situación que evitar: la institucionalización

La institucionalización es una situación, no un lugar. Es un contexto donde la persona se ve abocada a una vida no elegida, de alguna forma atrapada bajo el control de otras personas.

Siente limitadas las posibilidades de elegir. Siente que no es fácil escapar. Puede ocurrir en una "institución" o centro, como una residencia de mayores, pero también en otros entornos residenciales: la casa de una hija/nuera (hacemos hincapié en la cuestión de género, por cierto), o en la propia casa, donde una persona puede sentir que no dirige su vida. También en una comunidad de cohousing; por eso es importante tomar conciencia sobre este concepto.

La institucionalización se puede producir o agudizar especialmente en situaciones de vulnerabilidad, como cuando hay una situación de dependencia (es decir, cuando se depende de otras personas para realizar las actividades de la vida diaria); en tales casos se trata de encontrar formas de ofrecer apoyo a la medida de la necesidad de la persona, pero no más: no se trata de tomar las riendas de una vida que no es la propia.

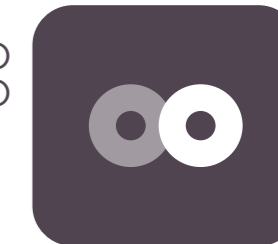
Es importante diferenciar los conceptos de dependencia/independencia y de autonomía personal/heteronomía. Una persona puede estar en situación de dependencia, pero seguir teniendo autonomía, porque decide so-

bre su vida (ver el glosario de términos al final del documento). Para ejercer la autonomía de modo indirecto, es decir, cuando ya no se puede elegir porque se tienen menos capacidades cognitivas, es posible seguir decidiendo porque la persona dejó por escrito "qué quiero y qué no quiero en estas circunstancias". Para garantizar la autonomía habrá personas de apoyo en la cooperativa que conozcan sus decisiones y ayuden a la persona para que se respeten.

En resumen: entendemos **LOS CUIDADOS**, en cualquiera de las modalidades anteriores:

- Como una **actitud** que implica una atención consciente y recíproca, que busca el bienestar ajeno y propio.
- Como **ayuda para seguir creciendo cada día** (cuidados empoderadores).
- Desde una **mirada integral del cuidado hacia la persona** (físico, psicológico, afectivo, espiritual...) y también hacia el entorno.
- **Superando una orientación exclusivamente sanitaria** del concepto.

3. CUIDADOS EN EL COHOUSING SÉNIOR EN EL MARCO DEL PROYECTO QUE REQUIEREN LAS ADMINISTRACIONES



LAS VIVIENDAS COLABORATIVAS EN LOS SERVICIOS SOCIALES: COMPAATIVA DE NORMATIVA AUTONÓMICA

Autor: Jorge Toledo García



En el momento actual y tal y como se está desarrollando el marco normativo¹⁰ en diferentes comunidades autónomas, para que las cooperativas puedan convertirse en equipamientos sociales o sociosanitarios y gestionar directamente cuidados profesionales, las Administraciones públicas están solicitando a los grupos un proyecto social o plan general de intervención que recoja cómo van a abordar los cuidados.

Sin entrar a valorar la necesidad ni el enfoque de los requerimientos solicitados en este momento, que poco a poco se van concretando y modificando según los territorios, estos marcos sirven de guía para identificar algunas necesidades en relación con el sistema de apoyos y cuidados que, como mínimo, otros agentes ajenos a la propia comunidad esperan de ella.

Esta legislación, que se está comenzando a aprobar en distintas CC. AA., busca que las cooperativas de cohousing con voluntad de ser un hogar para todo el ciclo vital, puedan solicitar la acreditación como centros o equipamientos sociales y, gracias a este reconocimiento (y cumpliendo los requisitos requeridos), presten cuidados y apoyos a sus socios/as.

Partiendo de esta realidad, a continuación se exponen las condiciones que consideramos que pueden facilitar a las cooperativas el desarrollo de una estrategia propia que les oriente en el proceso para obtener la **autorización de funcionamiento y, en su caso, la acreditación administrativa**.

Con esta finalidad, las cooperativas de cohousing deberían cumplir ciertos criterios referidos tanto a la filosofía y definición del recurso como a determinadas condiciones materiales y organizativo-funcionales del mismo. Para presentarlo de forma más práctica, seguiremos la estructura planteada en algunos marcos normativos, como los de Asturias o Madrid (que reproduce en cierta medida el texto legal asturiano).

3.1 Características generales de los alojamientos colaborativos

Los marcos regulatorios vigentes que tomamos como referencia –pese a que pueden experimentar variaciones a corto o medio plazo–, nos sirven para definir necesidades que fácilmente se pueden reproducir en unos y otros territorios de manera similar.

Según el marco legislativo de Asturias: “Los Alojamientos Colaborativos pueden ser definidos como un conjunto de dotaciones residenciales que integran espacios de uso privativo y zonas comunitarias con el propósito desarrollar una vida de apoyo mutuo entre distintas personas que han decidido vivir juntas en un mismo lugar, para procurar la promoción de su autonomía y la atención ante situaciones de dependencia”¹¹.

Es importante señalar que un alojamiento colaborativo, mucho más que una infraestructura, es una comunidad, un recurso tanto material como humano para las personas que codiseñan el proyecto y viven en él y para el municipio o barrio en que se integra (poniéndose en valor, además del talento de cada persona, la propia organización comunitaria).

10. Recomendamos la consulta del documento elaborado por Jorge Toledo García publicado por Comunidades de Cuidados en 2023: *Las viviendas colaborativas en los servicios sociales: comparativa de normativa autonómica*. Disponible para su descarga en: <https://comunidadesdecuidados.org/publicaciones/analisis-de-normativa-sobre-el-cohousing/>

11. Gobierno de Asturias. Criterio interpretativo núm. 6/2019. Régimen de autorización de alojamientos colaborativos para la promoción de la autonomía personal y atención a la dependencia.



3. CUIDADOS EN EL COHOUSING SÉNIOR EN EL MARCO DEL PROYECTO QUE REQUIEREN LAS ADMINISTRACIONES

Su finalidad última (utilitaria) sería la prestación de un servicio de asistencia vinculado con la prevención y atención incluso en situaciones de dependencia, así como otros de carácter más genérico (comida, limpieza, etc.).

No obstante, su organización y planificación están centradas en las personas y no se basan exclusivamente en parámetros técnico-económicos. Es por esta razón que el cohousing “para toda la vida” (sea sénior o intergeneracional) no es una mera alternativa a la residencia, sino un tipo de vivienda innovador con apoyos (materiales, profesionales y comunitarios, de apoyo mutuo).

Por su parte, la normativa madrileña recoge la especificidad social del cohousing de la siguiente manera: “el modelo de viviendas colaborativas presenta características propias que las alejan de los sistemas residenciales tradicionales, tales como la gestión autónoma, transparente, democrática y participativa, y la promoción de la solidaridad interna y con la sociedad. Si bien todos estos son principios propios de las entidades de la economía social, no puede excluirse que otro tipo de entidades lleven a cabo proyectos semejantes”.

Siguiendo el marco normativo asturiano, es necesario que el proyecto refleje las siguientes características generales:

- Ser una iniciativa sin ánimo de lucro.
- Los espacios y servicios comunes se organizan mediante la participación social de las personas residentes a través de la corresponsabilidad en la gestión, realizada por cualquier medio o instrumento legalmente válido. Las personas residentes gestionan el conjunto tomando las decisiones de ámbito común mediante métodos participativos.
- Combinar espacios privados y espacios comunes amplios, considerando estos como una extensión de las viviendas particulares.
- Ofrecer un alojamiento para toda la vida, sin exigir el abandono del mismo ante situaciones de dependencia funcional sobrevenida.
- Propiciar una vida colaborativa, pudiendo ser la convivencia tanto intra como intergeneracional, y abierta en todo caso a la visita de otras personas.

Como vemos, dicho marco normativo requiere que el grupo defina sus valores y la filosofía que subyace en su propuesta de vida y organización. Partiendo y recogiendo los puntos que la normativa madrileña y asturiana considera necesarios, proponemos desarrollar los principios y valores que caracterizan al cohousing sénior siguiendo tres ejes:

- Nuestra visión de las personas y de vivir en comunidad.
- Nuestro sistema de participación y gobernanza.
- Nuestro modo de ver y desarrollar los cuidados de larga duración (CLD).

3.1.1 Nuestra visión de las personas y de vivir en comunidad

A. Respetando la vida privada en armonía con el impulso de la vida en comunidad

El apoyo mutuo y los cocuidados que buscamos implican un compromiso adquirido por todos los miembros de la cooperativa, aunque su materialización estará condicionada a las situaciones concretas de las personas (sus capacidades,

habilidades, conocimientos y preferencias), tanto de las que puedan proporcionarlos como de quienes los reciban.

Todas las personas pueden contribuir a proporcionar estos apoyos mutuos, sin embargo, creemos que este sentido de reciprocidad no podrá ser simétrico debido a las diferentes capacidades, situaciones y momentos vitales de las personas. Buscaremos que exista un equilibrio entre lo personal y lo grupal, entre los apoyos entre personas, recordando su carácter solidario y voluntario, evitando que ninguna tarea pueda ser vivida como obligatoria o impuesta.

Lograr el **respeto a lo individual** y que esté en **equilibrio con lo colectivo** requiere interiorizar y cuidar que en el día a día se favorezca:

- El respeto a lo común desde la libertad individual, a las formas de pensar, a la voluntad y las decisiones personales, a los valores y a la propia espiritualidad.
- El equilibrio de lo individual con los valores y modos de hacer que la comunidad ha conformado, que comparte y a los que aspira, que confieren una identidad propia, clara



3. CUIDADOS EN EL COHOUSING SÉNIOR EN EL MARCO DEL PROYECTO QUE REQUIEREN LAS ADMINISTRACIONES

y definida a la vida común y a los espacios compartidos.

- El reconocimiento de lo que nos une y también de lo que nos diferencia y nos hace seres singulares.
- La comprensión y aceptación de la diversidad de las personas como una riqueza del grupo.
- La identificación compartida de valores como el equilibrio y el respeto, reflejados en los documentos que definen a la cooperativa y aplicados en la vida cotidiana (formando parte del reglamento de régimen interno o marco de convivencia).
- La solidaridad y la ayuda mutua de cada sujeto, su compromiso individual de aportar a su comunidad.
- El reconocimiento de una comunidad más amplia, que trasciende a la cooperativa y a los núcleos familiares y de amistades de los/ las cooperativistas, para tejer redes y alianzas de colaboración con agentes del territorio y otras comunidades intencionales no necesariamente próximas en distancia física.

B. Favoreciendo formas concretas de vivir la solidaridad y la interdependencia

Partimos de la idea de que todas las personas, como seres eminentemente sociales, somos **interdependientes**, es decir, que nos necesitamos para sobrevivir y para poder desarrollarnos como personas. A medida que nos hacemos mayores y más allá, en situaciones de fragilidad o de gran longevidad, la probabilidad de necesitar apoyos o algún tipo de cuidado para poder mantener la vida que deseamos es más elevada. Entender que una comunidad humana intencional que quiere vivir en un cohousing es una *comunidad de cuidados* es una forma de practicar este carácter interdependiente de todo ser humano y, sobre todo, de preocuparnos en ofrecer alternativas de relación que nos permitan seguir sintiéndonos personas conectadas, integradas, valiosas, queridas.

La interdependencia es uno de nuestros valores de cabecera personales y comunitarios

Tomar conciencia de esta interdependencia puede favorecer que, a nivel grupal, se promuevan sistemas de gobernanza y de comunicación que cuiden la relaciones y que fomenten el afecto y los apoyos o cuidados mutuos entre los miembros, así como la integración en la comunidad. A nivel individual, esta conciencia debe hacernos cuidar las formas y la calidad de las relaciones.

También debemos tener en cuenta que somos **seres eco dependientes**, pues dependemos de la naturaleza, de nuestro entorno. Por ello orientamos el cuidado también hacia el entorno en el que vivimos. Y, como de algún modo, esta ecodependencia es trascendente, nos sentimos responsables con las generaciones futuras. Por ello, las cooperativas tienen entre sus valores un compromiso que obliga a pensar a largo plazo, desarrollando prácticas de desarrollo sostenible, de modo que podamos satisfacer las necesidades de las generaciones presentes sin comprometer las de generaciones futuras.

El espíritu de la cooperativa y, concretamente, el modelo de cesión de uso, que está en el ADN de la inmensa mayoría de iniciativas de

cohousing en España, lleva a considerar desde el primer momento la propiedad como algo común y el uso propio con un carácter temporal: el apartamento lo uso yo, pero mañana lo usará otra persona. Esta conciencia de estar construyendo algo para otras personas está en la esencia de este tipo de comunidades intencionales. Además, en relación con el sistema de apoyos y cuidados, tiene una enorme significación.

C. Promoviendo la autorresponsabilidad y el autocuidado

El cuidado de la propia persona, del que ya hemos hablado, es un valor compartido por la mayoría de los miembros de los cohousing sénior, si bien hay que conocer y aceptar que, para cada persona, la forma o la intensidad de promocionar este valor puede ser diferente.

Lo que es una realidad incuestionable es que esta forma de vida comunitaria despliega unas condiciones extraordinariamente favorables para el desarrollo del autocuidado, ayudando a las personas a ejercer su autorresponsabilidad y construyendo una comunidad que vela por el bien común.



3. CUIDADOS EN EL COHOUSING SÉNIOR EN EL MARCO DEL PROYECTO QUE REQUIEREN LAS ADMINISTRACIONES

A nivel comunitario, se favorece que las personas ejerzan esta autorresponsabilidad de muchas maneras:

- Promoviendo activamente hábitos saludables a través de ritmos (diarios, semanales, mensuales, estacionales, etc.), horarios, dinámicas grupales o costumbres que la comunidad valore como positivos.
- Apoyándose unas a otras, de forma grupal, para reforzar buenos hábitos individuales, animándose a ser constantes, por ejemplo. Ello está muy relacionado con la programación de iniciativas y actividades que facilitan la adquisición de estos hábitos positivos para la persona.
- Evitando hábitos tóxicos o que interfieran en el desarrollo consciente y saludable de las personas, estableciendo la cooperativa, si así lo desea, límites relacionados con la alimentación, con evitar el consumo de tóxicos en zonas comunes o en las instalaciones de la comunidad, etc.¹².
- Evitando causar molestias o perturbaciones para respetar el ritmo y las necesidades diferentes de las personas que conviven en el proyecto.

Para evitar riesgos de institucionalización en la comunidad es muy importante encontrar el equilibrio entre la flexibilidad y la libertad de las personas y la existencia de pautas o ritmos comunitarios. Las personas deben poder acogerse a las propuestas de la comunidad de una forma libre y por responsabilidad, nunca por imposición o como una obligación porque el grupo tenga todo excesivamente normativizado.

Por otra parte, el autocuidado conecta con una responsabilidad esencial en el ser humano, que es continuar el proyecto de vida de forma coherente, con lo que es importante para la persona (con sus valores). Esta responsabilidad está indisolublemente ligada a la libertad.

En un entorno como el cohousing sénior, el respeto a la **autonomía decisoria** de sus componentes llevará necesariamente al desarrollo de sistemas de organización e instrumentos que permitan a cada persona ejercer sus derechos: por ejemplo, favoreciendo el establecimiento de figuras de apoyo para las personas que garanticen que las formas de vida o los apoyos recibidos son coherentes con sus valores (guardadora, representante legal, asistente personal, etc.).

También hay otros instrumentos que consisten en documentos legales que garantizan que la vida transcurra siguiendo los criterios definidos por la propia persona (documentos de voluntades anticipadas, poderes preventivos, el proyecto de vida, etc.). La comunidad puede facilitar dichos instrumentos y custodiar la información sobre deseos y preferencias de las personas. Todo ello requiere diseñar y poner en práctica una buena gestión de la información confidencial, lo que implica una alta protección de los datos personales.

D. Dando valor a las relaciones interpersonales y a su calidad

Además de la necesidad de apoyos y cuidados mutuos para la mera supervivencia, desde el punto de vista más humano, psicológico y espiritual, necesitamos el contacto y la relación interpersonal para crecer y sentirnos seres completos, felices. **Somos seres sociales** y, por tanto, no podemos pensar en una buena vida sin unas buenas relaciones.

Nuestro ámbito relacional va desde las relaciones más íntimas y próximas a aquellas que se

generan en grupos y que terminan proyectándose y en contextos más amplios, de carácter comunitario. En este sentido, los apoyos y los cuidados mutuos también tienen un papel imprescindible para preservar y seguir fortaleciendo nuestra identidad, autoestima y sentido de pertenencia, ayudándonos a seguir teniendo una vida con sentido. Es importante cuidar que las relaciones en estas comunidades intencionales sean cordiales y respetuosas, porque esto permitirá a sus integrantes sentirse más felices.

Así, la estrategia de cuidados puede contemplar la descripción de diversas formas de propiciar momentos de encuentro, actividades para continuar conociéndose y apreciándose, talleres e iniciativas de interés compartido o dinámicas grupales. Por ejemplo, algunas comunidades programan reuniones periódicas a modo de "espacio de escucha", donde abordar aspectos emocionales y de convivencia, lo que nos sucede, cómo nos encontramos y todo aquello que sea preciso tratar para mejorar nuestras relaciones.

12. Por ejemplo, alguna cooperativa contempla en su propia estrategia de cuidados que no se pueda fumar en todo el recinto de la cooperativa y no consumir alcohol ni tener televisión u otros ruidos en los espacios comunes.



3. CUIDADOS EN EL COHOUSING SÉNIOR EN EL MARCO DEL PROYECTO QUE REQUIEREN LAS ADMINISTRACIONES

nes. Son momentos y entornos seguros en los que reflexionar acerca de nuestras relaciones, para que sean cordiales, respetuosas y enriquecedoras. Iniciativas como "El café en compañía" o "Las tardes de los martes" son ejemplos de este tipo de fórmulas. De este modo, se continúa mejorando y construyendo un entorno social que nos permita reforzar los vínculos de aprecio, confianza y amistad.

En este entorno podremos ir evaluando cómo van las relaciones, identificar dificultades que surjan y hacer propuestas de mejora, buscando apoyarnos sin caer en la sobreprotección y sin anular a la persona.

Esta actitud de observación y de aprendizaje continuo para saber cómo actuar y relacionarnos mejor permitirá ir resolviendo las dificultades que surjan y dar respuesta a las nuevas necesidades.

Sabemos que es muy importante para mantener y profundizar en la calidad de las relaciones potenciar la flexibilidad y evitar la rigidez que puede surgir de un exceso de normativización en la vida comunitaria.

Es necesario tratar de prevenir los conflictos anticipándose a situaciones complejas y tratando de que no se personalicen las diferencias o se vincule a personas con emociones negativas. Saber aprender de las diferencias de opinión y gestionarlas adecuadamente es clave para evitar conflictos y polarizaciones que produzcan sentimientos negativos, frustración o que enturbien las relaciones. Es recomendable, en todo caso, establecer protocolos para la prevención y gestión de conflictos.

Otro apartado importante en este ámbito de las relaciones es generar procesos de acompañamiento y oportunidades de relación e inclusión a las personas que se incorporan al proyecto, estableciendo tiempos y personas responsables de favorecer el proceso de inclusión en la comunidad.

E. Favoreciendo la participación comunitaria, la diversidad y la intergeneracionalidad

Continuando con el principio de interdependencia, es esencial en este tipo de comunidades intencionales propiciar una vida colaborativa, desarrollar experiencias de convivencia, tanto intra

como intergeneracional, con una actitud abierta al intercambio con personas de carácter diverso.

Las sociedades son naturalmente intergeneracionales, y ello ofrece oportunidades muy positivas para que las personas puedan enriquecer sus relaciones y percibir las diferencias y las similitudes entre los seres humanos, para vivir los procesos de desarrollo y crecimiento de distintas personas, así como la vida y la muerte. Estas dinámicas permiten una conexión más allá de uno/a mismo/a y entrenar valores propios con otras personas (solidaridad, amistad, ayuda, cohesión, empatía...). Nos enriquecemos en entornos humanos plurales, que nos ayudan a flexibilizar nuestra mirada y enfoque y a aprender de perspectivas y puntos de vista diversos, de otras aportaciones valiosas y creativas.

Actualmente la sociedad está muy individualizada y sectorizada por grupos y es conveniente promover el intercambio, el conocimiento y la solidaridad intergeneracional para fomentar el apoyo mutuo entre personas de diferentes grupos de edad. De esta forma, se propicia la transferencia e integración de ideas, experiencias y habilidades entre ellas.

La oportunidad de compartir experiencias y momentos de vida con personas de otras generaciones es un elemento enriquecedor en todas las edades. Compartir espacios o actividades ayuda a eliminar estereotipos negativos, infantilización y edadismo.

Todo ello puede tener cabida en una estrategia de cuidados de carácter integral y que abraza la diversidad.



3. CUIDADOS EN EL COHOUSING SÉNIOR EN EL MARCO DEL PROYECTO QUE REQUIEREN LAS ADMINISTRACIONES



3.1.2 Nuestro sistema de participación y gobernanza

La **confianza** es un principio básico para construir un sistema de participación democrática fuerte y, al mismo tiempo, resiliente. Es la que facilita el hecho de compartir (espacio, tiempo, información, etc.) y genera las condiciones para que se den relaciones de coliderazgo, procesos de codiseño, decisiones compartidas... Solo se puede ceder poder si existe confianza entre las personas y en la propia organización.

F. Desarrollando sistemas de participación democrática

Un elemento esencial de las comunidades intencionales es que el modo de organización permita la participación democrática de todos sus miembros y que, como resultado, se facilite la autogestión de la comunidad.

Ello implica que la responsabilidad sobre la toma de decisiones y el control del proyecto social común recae sobre el conjunto de residentes, mientras que el control del proyecto de vida individual lo tiene cada persona.

La comunidad se regirá por un sistema democrático de toma de decisiones en el que todas las personas residentes tienen la misma cuota de poder (sistema horizontal), si bien la comunidad puede delegar ciertas responsabilidades, organizar comisiones, comités o grupos de trabajo o contratar servicios de apoyo a terceras personas o entidades.

Este tipo de comunidad es tanto cooperativa como colaborativa. Una cooperativa es una asociación autónoma de personas unidas voluntariamente para formar una organización democrática cuya administración y gestión debe llevarse a cabo de la forma que acuerden los/las socios/as. Esta estructura legal está recogida en nuestro ordenamiento jurídico y es de necesaria aceptación estatutaria.

Los principios cooperativos adoptados a nivel internacional se suelen enumerar como sigue: libre adhesión y libre retiro, control democrático por los asociados, participación económica de los asociados, autonomía e independencia, educación, capacitación e información, cooperación entre cooperativas e interés por la comunidad.

Una comunidad colaborativa, además de ser cooperativa, tiene la intención de vivir en comunidad y crear vínculos significativos entre las personas. Esto se consigue cuidando las relaciones comunitarias, mediante la aplicación de estrategias formativas, organizativas y arquitectónicas específicas.

Nos parece importante recordar que, para lograrlo, es imprescindible trabajar en la construcción permanente de la comunidad, día a día, así como conocer y atender las dificultades para favorecer la implicación y participación de cada una de las personas integrantes.

G. Buscando promover la justicia y la equidad en los cuidados

En una sociedad longeva como la nuestra, los cohousing con vocación de ser viviendas para toda la vida han de plantearse cómo se van a gestionar los Cuidados de Larga Duración (CLD) que algunos de sus miembros pueden requerir.

Por una parte, es necesario recordar que si se desea poder prestar directamente los cuidados a las personas socias desde la cooperativa será



3. CUIDADOS EN EL COHOUSING SÉNIOR EN EL MARCO DEL PROYECTO QUE REQUIEREN LAS ADMINISTRACIONES

imprescindible conocer el marco normativo de la comunidad autónoma en la que se ubique, así como los requerimientos que se deriven de dicho marco¹³.

Además, la propia filosofía de estas viviendas con vocación de serlo “para toda la vida” supone que:

- La comunidad se compromete a establecer las estrategias necesarias para favorecer que cualquier persona pueda permanecer en casa, si esa es su elección, incluso en situación de dependencia.
- La aportación de cuidados a la dependencia en el seno de las viviendas colaborativas, además de medios profesionales o materiales, da cabida y cobertura estructural a conceptos como el cocuidado, los cuidados mutuos, el voluntariado, la conexión empática, la responsabilidad individual sobre el proyecto vital... y valores esenciales como el respeto, la confianza, la honestidad, el afecto o la autonomía personal, entre otros. Es objeto esencial de este tipo de comunidades el compromiso con el cuidado de todas y cada una de las personas que viven en ella, y en

todo momento. No se trata de una apuesta personal voluntarista, sino de una asunción de corresponsabilidad en la creación de un recurso que emplea medios de todo tipo (estructura organizativa, conocimiento y formación, cierto capital económico, apoyo a las actividades cotidianas, acompañamiento, formación, infraestructuras, etc.) para facilitar el cocuidado continuo a todas las personas residentes.

- Que cada persona integrante del proyecto se compromete consigo misma a tener su propia estrategia de autocuidado y establecer una relación de confianza con la comunidad.

Solo de este modo, entendemos que puede lograrse un verdadero apoyo y cuidado mutuo, que satisfaga a las personas y vele por el bien común.

H. Dando valor a la escucha y a la inteligencia colectiva, buscando consensos y el bien de todas las personas

Como se ha comentado en apartados precedentes, favorecer que todas las personas tengan oportunidades de participación efectiva en

su comunidad requiere comprender las diferencias entre ellas y conocer y aceptar las dificultades que esto puede suponer. Así, conocer, observar, escuchar y respetar resultan aspectos clave.

Bajo la premisa de que todas las personas juntas pueden encontrar las mejores soluciones (mejores y más significativas y eficaces que la suma de las soluciones individuales) y siempre que se trabaje desde la buena voluntad y la búsqueda del bien común, los procesos de participación y de dinamización interna han de favorecer los estilos diferentes de todos los miembros de la comunidad intencional.

3.1.3 Nuestro modo de ver y desarrollar los Cuidados de Larga Duración (CLD) en el cohousing sénior

I. Basándonos en el modelo de la Atención Integral y Centrada en la Persona (AICP), lo que implica unos conocimientos, valores y criterios éticos y lenguaje compartido

Es importante para una comunidad humana que defina el modelo de cuidados de larga duración

que quiere compartir y que consideramos debe basarse en los siguientes principios:

a. Visión ética de los cuidados (marco ético)

El modelo asistencial y relacional que debe guiar los CLD en el cohousing sénior parte del concepto de **dignidad**¹⁴, esencia de todos los principios éticos. Implica incorporar, reconociendo el principio de autonomía, los criterios y valores de las personas que comparten su vida en esta comunidad intencional. Considerar y respetar lo que la persona considera valioso y con sentido para su vida es una responsabilidad compartida entre todas las personas con las que convive y también con las que trabajan allí. La comunidad deberá velar por que el sistema de organización de los apoyos y cuidados en las actuaciones cotidianas siga este principio. Asimismo, implica superar las fuerzas egoicas para comprender, respetar y apoyar los cuidados comunitarios.

13. Ver el capítulo 3 del presente documento.

14. Ver Glosario de términos al final de este documento.



3. CUIDADOS EN EL COHOUSING SÉNIOR EN EL MARCO DEL PROYECTO QUE REQUIEREN LAS ADMINISTRACIONES

Entre las consecuencias directas que se derivan de asumir este enfoque ético y llevarlo a la práctica podemos destacar las siguientes:

- El desarrollo de propuestas de participación y de relación que tengan en cuenta la singularidad de cada persona y que busquen proporcionarle oportunidades –si es necesario con apoyos– para que desarrolle su propio proyecto de vida y su identidad única y diferenciada.
- La necesidad de erradicar relaciones asimétricas de poder entre personas, tanto si son cooperativistas como profesionales (trabajadores/as). Avanzar hacia la horizontalidad en las relaciones es un requisito para garantizar el respeto y la dignidad de todas las personas implicadas, tanto las que proporcionan, como las que reciben esos cuidados.
- La obligatoriedad moral de favorecer el derecho a su autonomía decisoria, que incluye también favorecer la autonomía informativa y, por tanto, promover que la persona pueda mantener el control en la toma de decisiones que afecten a su vida, según sus propios códigos morales y valores.

- La autonomía también puede tener una perspectiva relacional que nos permite tomar decisiones compartidas.

b. La Atención Integral y Centrada en la Persona (AICP)

Este modelo mejora en todos los ámbitos la calidad de vida y el bienestar de la persona, partiendo de su propia perspectiva, intereses, preferencias, cultura, valores, del respeto pleno a su dignidad y derechos y contando con su participación efectiva. El modelo AICP implica conocer y reconocer los valores, costumbres, preferencias y deseos de cada persona. Prestar esta atención individualizada y personalizada en el hogar y en la comunidad conlleva:

- La promoción de la autonomía decisoria y de independencia funcional de la persona. Ello requiere la participación activa de la propia persona en su vida cotidiana y en sus apoyos o cuidados.
- La mejora del bienestar y percepción subjetiva de su calidad de vida, al centrarse en sus necesidades y deseos, contando con

su visión de sí misma, de su cultura, de sus valores.

- La concreción de la personalización en planes que expliciten necesidades, preferencias, rutinas y deseos de la persona (Plan Individual de Apoyos para el Proyecto Personal o PIAPP) y que organicen y prioricen los apoyos, tareas y ayudas que reciba.
- El mantenimiento de la vida activa en la comunidad, evitando situaciones de aislamiento o marginación de las personas que necesitan apoyos e impidiendo expresamente que se den relaciones de tipo institucionalizante.
- La promoción de la comunicación, coordinación y colaboración entre vecinos/as, personas allegadas, familiares, personas cuidadoras y personal de los recursos profesionales y comunitarios.

c. En otros avances y saberes que aportan las diferentes disciplinas que conforman la gerontología clínica y social

Las personas que viven en el cohousing deben poder beneficiarse de todo el conocimiento surgido de la experiencia y de la investigación, que nos brindan numerosas

pistas para generar entornos y relaciones más positivas para las personas. Estos avances recogen aportaciones de disciplinas tan diversas como la arquitectura, la ingeniería, las tecnologías de la comunicación y de la información, la psicología, la sociología, la educación, la antropología, etc. Las personas y las comunidades deben beneficiarse de todo este conocimiento y ponerlo al servicio de los proyectos personales y comunitarios. Ello requiere un proceso de documentación, estudio y capacitación permanente, lo que tendrá efectos positivos a nivel individual y también para la construcción colectiva del proyecto.

d. En la utilización de un lenguaje común

Este aspecto es clave para facilitar la comunicación, la reflexión compartida y los acuerdos sobre temas y conceptos complejos. Solo si tenemos la completa seguridad de que hablamos de lo mismo cuando nombramos ciertos conceptos podremos desarrollar una mirada compartida de las ideas más complejas, evitando suposiciones o equívocos en aspectos básicos como: los valores, el pro-



3. CUIDADOS EN EL COHOUSING SÉNIOR EN EL MARCO DEL PROYECTO QUE REQUIEREN LAS ADMINISTRACIONES

yecto y sentido de vida, el proyecto personal, la autonomía y la independencia, la espiritualidad, etc.

J. Generando relaciones y entornos personalizados y empoderadores, evitando caer en la institucionalización

Deseamos vivir en un entorno seguro y empoderador para todas las personas, que se adapte a la singularidad y a la realidad cambiante de los individuos y del grupo. Un entorno que nos permita una vida activa y satisfactoria, con la compañía de amigos/as con los que sentirnos seguros/as e integrados/as en el día a día del cohousing.

La vida en una comunidad intencional se materializa en un modo diferente de vivir y de envejecer, gracias a la prestación de apoyos mutuos, cocuidados y cuidados profesionales y evitando expresamente relaciones o situaciones institucionalizantes, es decir, que no contemplan la singularidad de las personas y que no las perciban de manera holística. Para conseguirlo, partiendo de una observación atenta y una actitud proactiva, promoveremos:

- **La prevención de la pérdida de control y de sentido de la propia vida**, poniendo el foco en ayudar a las personas a que continúen con su propio proyecto, ofreciendo nuevas oportunidades de implicación y de participación libremente elegida. Es necesario recuperar y avanzar en oportunidades de encontrar propósitos que permitan que cada persona encuentre sentido al momento actual de su vida.
- **La prevención de la soledad no deseada**, buscando promover momentos que favorezcan la relaciones con diferente intensidad o confianza y que permitan elegir libremente la distancia emocional y social de cada persona. Disponer de amigos/as, de vecinos/as con quienes compartir y vivir es una gran oportunidad.
- **El desarrollo y cuidado de un entorno físico y humano favorable** (amable, accesible, habilitante, empoderador) que favorezca la participación e integración, tanto a nivel micro –en un ambiente hogareño y con relaciones en la vida cotidiana– como a nivel meso –organización y gestión de la convivencia y de los cuidados–. Asimismo, se favorece un entorno humano a nivel macro, evitando

relaciones con otras organizaciones de cuidados o profesionales que despersonalicen. Se cuidará que este entorno también sea estéticamente hermoso, pues, independientemente de las necesidades de apoyo o de cuidado de las personas, todas tenemos derecho a disfrutar de la belleza y de los aspectos estéticos que nos hacen sentir bien.

El proyecto arquitectónico y las sucesivas reformas habrán de lograr un hábitat adecuado a las necesidades de todas las personas: accesibilidad universal (física, sensorial, cognitiva) como requisito indispensable; confort higrotérmico y acústico; espacios conectados con el exterior y la naturaleza, que favorezcan tanto la vida comunitaria y la interacción social como la privacidad y el derecho a la intimidad y que, además, sean lo suficientemente versátiles y flexibles como para permitir el cambio de uso o la adaptación a las necesidades de cada persona.

- **El acompañamiento durante todo el camino y estar juntos/as hasta el final de la vida.**

- Haciendo todo lo posible para que la persona y su entorno afectivo reciban cuidados en todas sus dimensiones.
- Respetando las decisiones, los valores y la forma de vivir su espiritualidad de cada persona.
- Concretando los efectos y los valores de todos los miembros de la comunidad en un sistema de apoyo y cuidado mutuo, permitiendo también, si así lo desean, la participación de personas que no viven en el cohousing.
- Desarrollando alianzas con entidades o personas de la comunidad que favorezcan este desarrollo humano hasta el final de la vida, como, por ejemplo, formando parte del movimiento de *Ciudades Compasivas*, colaborando con servicios públicos o con entidades del tercer sector, etc.

K. Promoviendo la autonomía decisoria (control y decisión sobre la propia vida), respetando los valores y el proyecto de vida de cada persona

El respeto a lo que cada persona considera importante y valioso y a su autonomía decisoria, sin



3. CUIDADOS EN EL COHOUSING SÉNIOR EN EL MARCO DEL PROYECTO QUE REQUIEREN LAS ADMINISTRACIONES

que una situación de dependencia funcional desenfoque este derecho fundamental, requiere:

- El equilibrio entre las decisiones y necesidades personales y la convivencia y el bien común.
- La mejora permanente de la coordinación de los diferentes agentes que prestan apoyos mutuos o cuidados en el cohousing, atendiendo cada situación de forma óptima.
- El registro de las decisiones en sistemas de información adecuados para permitir su custodia y uso seguro (personas de contacto, documentos de voluntades anticipadas, valores personales, formas de entender la espiritualidad, religiosidad, etc.).
- La implicación y los apoyos de todas las personas de la cooperativa, siempre de forma flexible para responder al deseo de cada cual sobre cómo quiere dar o recibir apoyos o cuidados, velando siempre por que estos no se vivan de forma obligatoria o impuesta.
- Siendo cada persona responsable de sus propias decisiones.
- Cuando la situación lo requiera deberá ser posible la toma de decisiones de forma compartida.

Tratamos de llevar una buena vida, poder decidir sobre nuestras cosas con libertad, formando parte de un grupo diverso que se respeta, y todo ello nos da fuerza y recursos para afrontar los cambios de nuestra vida y vivirla con mayor plenitud.

L. Favoreciendo la independencia funcional y dando apoyos o cuidados a las personas en situación de dependencia

Sabemos de la importancia de que las personas puedan seguir valiéndose por sí mismas, haciendo durante el mayor tiempo posible todo aquello que les ha ayudado a conformarse como personas. La independencia es un valor que ayudaremos a conservar en las personas porque facilita el desarrollo de una vida buena. En este sentido, creemos que es muy relevante:

- La promoción de relaciones de actividades e iniciativas que nos ayuden y nos motiven a mantener nuestra independencia.
- La adaptación del entorno para facilitar la máxima funcionalidad de todas las personas.
- La provisión de apoyos para que la falta de independencia no limite la autonomía decisoria.

- La relación empoderada entre miembros del cohousing para que, aunque la persona se encuentre en una situación de dependencia, esté lo mejor posible, sin deterioro de su autoestima ni de su capacidad para participar en las cosas importantes, sintiéndose integrada y querida por el grupo.
- Mantenernos activos/as el mayor tiempo posible, a través de ejercicios básicos y de las relaciones sociales entre las personas del cohousing y del exterior.

M. Buscando la complementariedad de los diferentes tipos de cuidados

Las personas que viven en un cohousing sénior han de poder acceder a todas las prestaciones y a los servicios del sistema de bienestar social existentes en su entorno cuando se necesitan apoyos o cuidados. La cooperativa será activa ayudando a sus miembros a conseguir todas las ayudas a las que tengan derecho y ocupándose de otras ayudas complementarias con los sistemas informales propios de la comunidad intencional.

La cooperativa deberá poder ir desglosando y desarrollando su propio marco de coordinación

de cuidados para que esto se articule de la mejor forma posible: los autocuidados, los apoyos y cuidados de vecinos/as (los cocuidados), los apoyos del entorno afectivo (familiares y amistades que no viven en el cohousing), los apoyos de otras personas de la comunidad (los apoyos comunitarios) y los cuidados profesionales (servicios públicos o privados, financiados por la persona o por la comunidad). Es muy importante para avanzar en este modelo:

- La coordinación con los servicios de salud, pero sin perder ese carácter integral que deseamos, con un enfoque de relación de ayuda y atención centrada en la persona.
- La coordinación con servicios sociales y otros recursos culturales del ámbito comunitario.
- El desarrollo de la figura de gestor/a de casos para ayudar a integrar todos estos elementos en la atención a cada persona. Podría ser un/a profesional del sistema de servicios sociales o sanitarios, también en colaboración con socias capacitadas para ello, con la comisión de cuidados, etc.
- Los apoyos y cuidados tienen un carácter longitudinal y evolutivo, por lo que es necesario contar con sistemas flexibles y que pue-



3. CUIDADOS EN EL COHOUSING SÉNIOR EN EL MARCO DEL PROYECTO QUE REQUIEREN LAS ADMINISTRACIONES

dan adaptarse a las personas y a sus circunstancias.

- Adaptación de la estrategia de cuidados a la situación, valores, necesidades y preferencias de la persona beneficiaria, usando los recursos disponibles para conseguir el mayor bienestar y calidad de vida.

N. Desarrollando instrumentos para organizar los diferentes tipos de cuidados coherentes con nuestros valores y principios

Las buenas intenciones han de estar concretadas en instrumentos de organización cotidiana que permitan que todos estos valores e ideas se puedan llevar a la práctica. Consideramos necesario que cada comunidad intencional:

- Realice un trabajo y una reflexión profunda sobre los cuidados que quiere prestar y cómo va a abordar las situaciones que requieran definir límites.
- Tenga definido para qué tipo de situaciones, de apoyos y de cuidados se va a contar con otras personas, entidades, profesionales, empresas, etc., concretando para cada persona y situación.

- Desarrolle la figura del grupo de apoyo como herramienta para aglutinar a todas las personas que quieren colaborar en el sistema de apoyos mutuos con cuidados. Ello implica adoptar diferentes roles, sistemas de comunicación y de coordinación, sistemas de valoración para ver cómo se está actuando, siguiendo los deseos y valores de la persona, etc.
- Tenga adecuadamente identificadas a las personas de confianza de cada cooperativista y los diferentes roles que pueden jugar en su apoyo o cuidado.
- Tenga registrados en la cooperativa el testamento vital, la historia de vida y el plan de atención individualizado (PAI), como documentos mínimos para cuando se requiera consultarlos.

Ñ. Aprendiendo y capacitándonos de forma continua

Ser capaces de lograr esta idea del *apoyo mutuo con cuidado* implica continuar aprendiendo para estar al día de todos los avances de los que podamos beneficiarnos como ciudadanos y ciudadanas, siendo coherentes con el modelo

de Atención Integral y Centrada en la Persona. Además, la comunidad puede delegar en personas expertas siempre que redunde en un buen cuidado y en la mejora del propio sistema.

Las cooperativas y grupos en formación, pero también quienes ya están en una etapa de convivencia, demandan y celebran el trabajo en red con proyectos similares, algo que sienten que capacita y favorece el aprendizaje continuo. En este sentido, se podría destacar el papel de asociaciones y redes de ámbito estatal como REAS (Red de Redes de Economía Alternativa y Solidaria), Hispacoop, Sostre Civic o la Asociación Jubilares, así como otras de ámbito autonómico: Cohabitem (Comunidad Valenciana), Murcia Cohousing, la Coordinadora de Madrid de Promotora del Común, la Red Vicaco (Canarias), Koobizitza y Ametsak Sortenen (Euskadi), etc.

3.2 Condiciones materiales. Cuidando el diseño del entorno físico

Cualquier proyecto arquitectónico de cohousing sénior ha de incorporar elementos y espacios que permitan la continua adaptación a las necesidades cambiantes de las personas y al apoyo

que puedan requerir para mantener y potenciar su independencia funcional y autonomía decisoria. Así, además de cumplir escrupulosamente con la normativa vigente en materia de accesibilidad, han de tenerse en cuenta diversos elementos del diseño del edificio que pueden afectar a la calidad de vida de las personas, así como a la organización de los cuidados.

Es importante recordar que, al estar pensando en una comunidad intencional que permita a las personas estar juntas hasta el final de la vida, el diseño del entorno ha de contemplar posibles características o dificultades que pueden suceder a quienes viven en el cohousing sénior, por ejemplo: movilidad reducida, déficits visuales o auditivos, desorientación o pérdida de memoria, comportamientos complejos en la convivencia diaria, etc.

Sobre esto, es necesario recordar que:

- El estilo y las características de la construcción pueden ser elementos facilitadores (o, por el contrario, obstáculos) para los cuidados y el apoyo mutuo, las relaciones, la integración, la participación...



3. CUIDADOS EN EL COHOUSING SÉNIOR EN EL MARCO DEL PROYECTO QUE REQUIEREN LAS ADMINISTRACIONES

- La flexibilidad es imprescindible, de forma que los espacios estén diseñados para adaptarse a su usabilidad en el futuro (por ejemplo, con espacios que puedan servir para usos variados: para invitados/as, servicios comunitarios, para recibir cuidados especiales o de mayor intensidad, etc.).
- El diseño debe facilitar la orientación en el espacio, por ejemplo, con sistemas sencillos de señalización o proporcionando estímulos dirigidos a todos los sentidos.
- Una buena acústica e iluminación, especialmente en las zonas comunes, son aspectos importantes que deben tenerse en cuenta.
- La sostenibilidad y el respeto al entorno forma parte del proyecto desarrollando estrategias específicas de ahorro en los consumos de agua y energía, disponer de espacio para poder desarrollar un huerto de agricultura ecológica, hacer compost, etc.

Es necesario que cada proyecto se adecue a las condiciones materiales que impone el marco normativo de su correspondiente comunidad autónoma. Así, tomando nuevamente como referencia el ejemplo de Asturias, en el proyecto deberían reflejarse:

1. Los espacios privados (apartamentos) deberán:

- No tener barreras arquitectónicas en ninguna de sus dependencias cumpliendo con la normativa vigente en materia de accesibilidad.
- Disponer, cada uno de ellos, al menos de las siguientes estancias: dormitorios (individuales o dobles¹⁵) con una determinada superficie mínima; baño; trastero (puede estar fuera del apartamento); salón y cocina (puede estar integrada en el salón).

2. Las estancias y zonas comunes deberán:

- Estar libres de barreras arquitectónicas en ninguna de sus instalaciones y zonas interiores y exteriores.
- Contar con las siguientes instalaciones: una zona de recepción o conserjería a la entrada¹⁶; un área (comedor o comedores) para realizar comidas en común con capacidad para albergar al conjunto de personas que allí vivan (pudiendo definirse la superficie mínima por persona residente); baños o aseos; varias salas polivalentes para la convivencia y realización de actividades (pudiendo definirse la

superficie mínima por persona residente); un área de jardín o zona exterior amplia, salvo que sea materialmente imposible disponer de ello o existan espacios públicos adyacentes con estas características; una zona para el aparcamiento del vehículo, y una sala o espacio para la atención sanitaria.

3. Los espacios para atención en caso de necesidad de cuidados requieren:

- Una superficie dedicada a tal fin equivalente a un 5 % de los apartamentos construidos (en el caso de la normativa asturiana y madrileña). Estos espacios deberán estar reservados para el posible cuidado diurno o nocturno de personas que lo necesiten. En caso de que no exista esta necesidad, estos espacios podrán ser utilizados para otros fines (habitaciones para invitados/as, intercambios, alojamientos temporales de personas no miembros de la comunidad, espacios de convivencia, coworking, etc.). No pueden ser ocupados por nuevos residentes como alojamiento permanente.
- Respecto a la denominación "para atención en caso de necesidad...", hemos de hacer no-

tar la ambigüedad de la expresión que, según el imaginario habitual de entornos institucionales, así como la cuantificación de superficie (por ejemplo, un 5 % de 30 apartamentos de 60m² supondría un total de 90m² para este fin), puede llevar a pensar en espacios medicalizados como los que tradicionalmente se llamaban "para asistidos". En unas viviendas colaborativas, donde la intencionalidad es constituir un entorno de convivencia de carácter doméstico ("mi casa") es importante que cada cooperativa defina, como ya lo hacen algunas, el uso de este tipo de espacios que la norma requiere y que, a falta de aclaración por parte de la propia Administración, puede comprenderse como el conjunto de: sala de enfermería o sala de curas, espacios para las personas profesionales que realizan labores de atención y que podrían asemejarse más a las que se realizan "a domicilio", habita-

15. A diferencia de otros entornos residenciales, los apartamentos de una iniciativa de cohousing para toda la vida, puesto que se diseñan con el ánimo de contemplar la respuesta a las necesidades de cualquier persona a lo largo de su ciclo vital, deberían tener un tamaño suficiente como para, al menos, ser doble y permitir el carácter individual o no a elección de cada residente/cooperativista.

16. Alguna cooperativa denomina a este tipo de espacios "recibidor", que, a diferencia de "recepción" tiene unas connotaciones más domésticas.



3. CUIDADOS EN EL COHOUSING SÉNIOR EN EL MARCO DEL PROYECTO QUE REQUIEREN LAS ADMINISTRACIONES

ciones para el alojamiento de habitantes en algunos casos, etc.

3.3 Condiciones organizativo-funcionales

En la medida que el cohousing sénior quiera ser también un centro de servicios sociales prestador de servicios de apoyo y cuidados a las personas en situación de dependencia, debe cumplir con las condiciones organizativo-funcionales previstas en el marco normativo que regule dichos recursos en su territorio. Siguiendo el caso asturiano y madrileño se indican a continuación cuáles serían los aspectos que habría que desarrollar.

Es importante señalar que **no es imprescindible que un cohousing se acredite como centro de servicios sociales**. Las viviendas colaborativas pueden ofrecer servicios de apoyo y cuidados, incluso con la colaboración de las Administraciones públicas, sin tener esta consideración de centro de servicios sociales. En este epígrafe, tomamos la norma asturiana como referencia para establecer ciertos criterios y requisitos que cada cooperativa deberá deci-

dir si asume y de qué forma lo hace, de acuerdo con sus propios valores, principios, estilo de comunidad, preferencia de sus cooperativistas, contexto cultural y geográfico, etc.

La consideración del cohousing como centro de servicios sociales por parte de algunas Administraciones autonómicas podría obedecer, en gran medida, a la necesidad de regular un modelo nuevo que resulta complejo encajar en la normativa y tipología de servicios públicos existentes.

En este sentido, su calificación como centro de servicios sociales cabría interpretarla como una primera aproximación que, en el futuro, desembocase en fórmulas legales diferentes, especialmente si tenemos en cuenta que, actualmente, las directrices políticas y normativas van más encaminadas a promover cuidados a las personas que los necesiten en su propia casa (ya sea esta una vivienda convencional, un cohousing u otra alternativa).

Hecha esta aclaración, se enumeran a continuación las condiciones organizativo-funcionales que debería cumplir un cohousing para prestar

cuidados a la dependencia según el marco legal actual de Asturias y Madrid.

3.3.1 Una persona responsable al frente del recurso

La norma asturiana indica que tendrá que existir una persona que asuma la responsabilidad en los espacios de atención especial. Dicha persona deberá disponer de titulación universitaria y formación complementaria en la materia según la naturaleza del servicio que se preste. Esta función puede ser ejercida por cualquier residente o por una persona externa al recurso.

Como complemento a lo que expresa esta norma, a nuestro juicio, esta persona puede desempeñar un interesante rol como gestora de casos, coordinadora del equipo multidisciplinar que se requiera para el cuidado y también podrá participar en la coordinación de todo tipo de apoyos mutuos y cuidados de forma que sea un sistema complementario y óptimo para cada persona y situación. Dicho papel podría ser compartido, de forma estructurada, contando con la colaboración de personas socias debidamente capacitadas.

3.3.2 Medios materiales para el adecuado desarrollo de los programas y actividades que se desarrollen

Una vez establecidos los servicios y programas que se van a prestar, se trataría de documentar que se dispone de los medios para su óptimo desarrollo.

- **Equipamiento y mobiliario** adaptados, sobre todo a las personas en situación de dependencia o heteronomía: mobiliario ergonómico que garantice seguridad y confort (sillones o butacas cómodas, mobiliario estable y sin ángulos, mobiliario móvil para adaptar el espacio, camas articuladas con sistemas anticaída, etc.). Además habría que contar con sistemas de comunicación y alerta, productos de apoyo necesarios para favorecer la independencia funcional, etc.
- **Material para el desarrollo de todo tipo de actividades** (artísticas, creativas, culturales, deportivas y de actividad física, de carácter terapéutico, etc.), que permita un uso seguro y adecuado y que no tenga carácter infantilizador.



3. CUIDADOS EN EL COHOUSING SÉNIOR EN EL MARCO DEL PROYECTO QUE REQUIEREN LAS ADMINISTRACIONES

En relación con esto, será importante que la cooperativa considere el carácter institucionalizante de ciertos ambientes debido, por ejemplo, al empleo de mobiliario ergonómico presente en entornos residenciales de mayores. La comodidad y la accesibilidad no tienen por qué estar reñidas con el carácter doméstico de los equipamientos.

3.3.3 Documentación y procedimientos de trabajo

ORGANIGRAMA

El organigrama ha de reflejar la estructura organizativa y la dependencia funcional de las personas trabajadoras en relación con la organización. Pero no solo eso. De forma complementaria, y dada la peculiar cultura de autogestión y colaboración de los cohousing, este organigrama clásico se puede complementar y ampliar para llegar a lo que llamaremos *organigrama ampliado*.

Este *organigrama ampliado* incluiría la relación de la organización formal/profesional de los cuidados con las figuras que la cooperativa estime oportunas (asamblea, comisión rectora,

grupo o comisión de cuidados, gestora de casos, etc.). La idea es que quede bien reflejado el entramado coordinado de relaciones entre el sistema de cuidados formales/profesionales y los informales (apoyos mutuos y cocuidados, entorno afectivo de la persona y la comunidad). También podría incluir a la propia persona como un modo de visibilizar su protagonismo en el sistema de cuidados.

LISTADO DE LAS PERSONAS QUE PRESTEN CUIDADOS DIRECTOS Y ORGANIZACIÓN DE LAS MISMAS

Este listado debe incluir a todas las personas con responsabilidades en el cuidado directo, sus niveles de cualificación y definir cómo participan en la organización de los cuidados (responsabilidades, tareas, horarios, etc.).

En un entorno de cohousing reflexionar acerca del papel que juega cada persona en la organización y la implementación de tareas de cuidados implica encontrar la manera de establecer límites, formas de interacción entre agentes que habitualmente no forman parte de los sistemas de cuidados en otros entornos residenciales

(por ejemplo, vecinas/os, amistades, familia, profesionales que apoyan puntualmente, entidades que colaboran con la cooperativa, voluntariado, etc.).

LISTADO ACTUALIZADO DE PERSONAS QUE NECESITAN CUIDADOS FORMALES/ PROFESIONALES (PERSONAS USUARIAS)

Este es un requisito para la acreditación como centro de servicios sociales que no necesariamente habría de recopilarse si no se desea dicha acreditación. Sin embargo, es importante que la cooperativa tenga en todo caso una forma de cuantificar la necesidad de cuidados formales a partir del conocimiento, lo más preciso posible, de la situación de las personas que conviven en el cohousing.

DOSSIER DE DOCUMENTACIÓN DE LAS PERSONAS QUE PRECISEN CUIDADOS

Será necesario disponer de información suficiente de cada persona que reciba cuidados profesionales para poder garantizar la calidad de dichos cuidados desde un enfoque integral. Contar con esta información es un requisito para

las cooperativas que vayan a acreditarse como centro de servicios sociales y una recomendación para aquellas que no quieran acreditarse. Entre los documentos básicos podemos citar los siguientes.

1. **La ficha personal.** Permite el conocimiento de las personas, su singularidad y su historia individual dentro de una familia y un entorno social. Se trata de una ficha con la información básica sobre aspectos personales, sociales, sanitarios, legales y económicos.

Esta ficha personal también puede recoger la voluntad de la persona en relación con sus cuidados en el futuro, que incluya instrucciones respecto a quién decide y quién proporciona cuidados (y quién no), en el caso de que la persona no pueda tomar decisiones. En todos los casos, se respetará el deseo de cada persona con respecto a los apoyos.

También puede incluir otro tipo de información, por ejemplo, si se desea informar e implicar a sus allegados/as y familiares en esas circunstancias (especificando quiénes son) o si la persona ha realizado algún do-



3. CUIDADOS EN EL COHOUSING SÉNIOR EN EL MARCO DEL PROYECTO QUE REQUIEREN LAS ADMINISTRACIONES

cumento de voluntades anticipadas, además de las indicaciones que la persona crea convenientes para que el grupo sepa cómo proceder si fuera necesario. En relación con esto, se recomienda a todas las personas de la cooperativa que realicen un documento de voluntades anticipadas.

2. **Plan Individual de Apoyos para el Proyecto Personal (PIAPP).** Este documento recoge la propuesta de apoyos o cuidados para la persona en la que se especifica quién es y cómo van a prestarse los mismos. Se elabora partiendo de los deseos respecto a cómo desea ser apoyado/a. Este Plan implica la coordinación y cooperación de todos los sistemas de apoyos y cuidados existentes en el cohousing, que pueden complementarse, y ha de redactarse, desde su inicio, con la participación efectiva de la propia persona.
3. **Documentos para el seguimiento de la evolución de la persona.** Se necesitan sistemas documentales donde los profesionales puedan recoger las actuaciones que realizan y que permitan documentar la evolución de la persona (parámetros e indicadores de salud,

alimentación y descanso, independencia funcional, participación, implicación en la toma de decisiones, bienestar personal, confort, etc.).

4. **Consentimientos informados.** Aunque se entiende que las personas que viven en un cohousing han elegido libremente esta opción de vida, los equipamientos de atención a las personas en situación de dependencia deben cumplimentar una serie de documentos denominados *consentimientos informados*, que tienen como finalidad garantizar que las personas que viven allí lo hacen de forma libre y sin coacciones. Así pues, para cumplir con el marco normativo de las CC. AA., podrá ser necesario que las personas dejen constancia mediante un consentimiento informado de que están viviendo allí y que están dispuestas a recibir también en ese entorno los cuidados o apoyos que necesiten si en algún momento no pueden decidir por ellas mismas.

Todos estos documentos de carácter confidencial deberán estar debidamente custodiados por la comisión de cuidados o por el

órgano o persona que la cooperativa designe, garantizando la seguridad y confidencialidad de los mismos.

5. **Procedimientos de actuación profesional (protocolos de trabajo) por áreas funcionales.** A la hora de evidenciar la calidad de los apoyos y los cuidados que se prestan en el cohousing, la Administración requiere –del mismo modo o, al menos, siguiendo la misma lógica que en los servicios clásicos como residencias o centros de día– una serie de procedimientos de trabajo que definen: los servicios que se prestan, los/as profesionales que han de realizar tareas, lo que se considera como una ejecución correcta y, a veces, la frecuencia. Es necesario que también se empleen y guarden las hojas de registro de las diferentes tareas implicadas en los procesos de trabajo, pues serán imprescindibles para evidenciar que se han realizado. Por otra parte, también hay que entender que, en la medida que un cohousing sénior se convierte en un centro de prestación de servicios, puede ser conveniente que se dote de una estructura organizativa para facilitar la gestión y la distribución de los recursos.

Una forma clásica en las organizaciones de cuidados es el establecimiento de áreas funcionales. En el caso de las comunidades de cohousing, podrían identificarse **tres áreas funcionales**:

- Coordinación y administración.
- Servicios generales.
- Atención y apoyo a las personas: en sus cuidados personales, en el ámbito de su salud y en el bienestar psicosocial, afectivo y espiritual.

Área de coordinación y administración

Esta área facilita toda la información (registro, compendio, coordinación y síntesis) relacionada con las formas de trabajo, los programas y los protocolos de las otras áreas funcionales del servicio de apoyos y cuidados del cohousing. Entre los datos que gestiona están los siguientes:

- Gestión del personal contratado, compras, asuntos económicos y otros aspectos administrativos. También personal voluntario,



3. CUIDADOS EN EL COHOUSING SÉNIOR EN EL MARCO DEL PROYECTO QUE REQUIEREN LAS ADMINISTRACIONES

banco de tiempo y otras formas de gestión del trabajo en el caso de cooperativistas que colaboran en la comunidad.

- Cronograma de todas las actividades de apoyos y cuidados previstos (diseño, planificación y actualización).
- Relación de las personas que reciben apoyos o cuidados en el cohousing.
- Documentos de las personas que viven en el cohousing y, en concreto, de las que necesitan apoyo o cuidado:
 - Plan Individual de Apoyos para el Proyecto Personal (PIAPP) y, dentro de este, el Plan de cuidados personales y apoyo a las Actividades de la Vida Diaria (AVD), que concreta, específicamente, su intensidad y frecuencia.
 - Consentimiento informado y últimas voluntades.
- Por la naturaleza autogestionada, colaborativa y participativa del cohousing, se presume la existencia de un consentimiento informado en caso de que sobrevenga alguna situación de fragilidad o dependencia.
- Protocolo para la garantía de protección de datos personales.

- Programas de buenas prácticas en AICP para ir avanzando en la personalización y la integralidad y prevenir la institucionalización dentro del cohousing.
- Programa para la valoración permanente de los servicios que se reciben en el cohousing (visto por las personas receptoras) y plan de mejora continua.
- Plan de formación, salud laboral, emergencia y evacuación.

Área de servicios generales

Esta área recoge toda la información y organización necesaria para prestar unos servicios adecuados de alojamiento a las personas. Se ocupa, por tanto, del servicio de restauración, limpieza, lavandería, planchado, etc.

Algunos de los procedimientos que las Administraciones públicas suelen requerir en este ámbito son:

- Organización de la lavandería (recogida y distribución de la ropa, etc.).
- Organización, planificación y supervisión de las tareas de limpieza.

- Facilitación del traslado y acompañamiento a urgencias o consultas sanitarias.
- Análisis de peligros y puntos críticos de control (APPCC)¹⁷.
- Plan de desinfección, desinsectación y desratización (DDD) y de control de legionela.

Esta descripción de los procedimientos sigue el formato y lenguaje empleado en los centros residenciales tradicionales, pero podría *traducirse* al lenguaje y estilo de la comunidad intencional, incluyendo en la organización de estas tareas los procedimientos acordados, en los que se diferencien los límites de responsabilidad individual y grupal, se establezcan turnos, sistemas de voluntariado, bancos de tiempo y otras formas de gestión.

En todo caso, parece recomendable que esta forma de actuación tenga el mismo desarrollo que la de los proyectos que se acreditan como centros de servicios sociales. Se busque o no dicha acreditación, será bueno contar con procedimientos para los casos descritos u otros análogos, como por ejemplo protocolos de actuación ante emergencias climáticas, en caso de incendio, etc.

Área de atención y apoyo a las personas

Cada cohousing prestará unos servicios y desarrollará unas actividades específicas orientadas a la atención integral y personalizada de las personas que lo requieran. Así pues, dependiendo de las características y el número de personas, se desarrollarán programas y protocolos diferentes. Como veremos más adelante, normalmente, los centros que brindan apoyos o cuidados disponen de un Plan General de Intervención que define los programas de intervención en diversas áreas. En nuestro caso, creemos que debería denominarse de otro modo y, por supuesto, reflejar en su sistema de diseño, aplicación y evaluación el modelo de AICP. Para describirlo, proponemos la siguiente organización atendiendo a tres ámbitos: cuidados personales, salud y bienestar psicosocial, afectivo y espiritual.

- **Atención y apoyo a las personas en sus cuidados personales.** Dentro del Plan Indi-

17. Se trata de un sistema de gestión de seguridad alimentaria que permite identificar y controlar los peligros que pueden afectar la seguridad de los alimentos en una instalación en la que se producen alimentos.



3. CUIDADOS EN EL COHOUSING SÉNIOR EN EL MARCO DEL PROYECTO QUE REQUIEREN LAS ADMINISTRACIONES

vidual de Apoyos para el Proyecto Personal (PIAPP) existirá, si es necesario, un Programa de cuidados personales y para la realización de las actividades básicas de la vida diaria que incluya un Plan de cuidados personales y de apoyo a dichas actividades, donde se concreta su periodicidad y el registro de los cuidados.

Programa de higiene personal, bienestar y control de esfínteres, en los que se aborden, además de aspectos más fisiológicos y sanitarios, otros también relacionados con la autoestima o la participación de las personas en la vida comunitaria.

- **Atención y apoyo a las personas en el ámbito de su salud.** En este ámbito se incluyen los servicios y programas que tienen como finalidad la promoción, prevención, mantenimiento y asistencia a la salud desde un enfoque de *salutogénesis*, con la intención y acción de generar, promocionar o propiciar la salud y el bienestar de manera proactiva y constante en el día a día, más que de forma reactiva o puntual como forma de evitar o paliar problemas.

Para ello buscaremos desarrollar los activos de salud, entendidos como todos los factores o recursos que aumentan la capacidad de los individuos, comunidades y poblaciones para mantener la salud y el bienestar.

En este ámbito se incluirían las actividades relacionadas con el aprendizaje para el autocuidado, la promoción de las capacidades o competencias de las personas por medio de cualquier programa o actividad de estimulación o de rehabilitación física, ocupacional o psicológica. Veamos algunos ejemplos ilustrativos:

- Actividades y/o programas de prevención de la inmovilidad y promoción de la independencia funcional.
- Programa de seguimiento de atención médica (valoración geriátrica, supervisión de tratamientos farmacológicos).
- Proceso de atención de cuidados enfermeros, con los protocolos, cuidados, registros e intervenciones asociadas.
- Programas de nutrición y alimentación que ofrezcan dietas diversas y adaptadas a los gustos y necesidades de las personas. En

este programa es importante también la prevención de la desnutrición y deshidratación de las personas con mayor vulnerabilidad.

- Programa de terapia ocupacional con actividades de estimulación cognitiva, psicomotricidad, laborterapia, entrenamiento en actividades de la vida diaria, acondicionamiento del entorno, productos de apoyo, etc.
- Programa de prevención de caídas que contemple los factores de riesgo ambiental, reforzar las habilidades de las personas para prevenirlas y dando los mejores cuidados/actuaciones si se producen.
- Procesos de coordinación con los servicios de salud primaria y especializada (salud mental, de geriatría y urgencia hospitalaria, podología).
- Programa de acompañamiento a personas con enfermedades avanzadas, con posible prestación de cuidados en el cohousing.
- Programa de apoyo a personas cuidadoras (familiares de personas con altas necesidades de cuidados, etc.).

Es importante establecer las funciones y roles profesionales que interactúan, tanto si son externos al cohousing como si prestan

sus servicios en el mismo. De este modo, se puede establecer la mejor coordinación entre el personal médico, de enfermería y el personal de atención directa o personal gerocultor.

Es importante que todas las actividades o programas que existen en el cohousing estén reflejados en el plan de atención individualizado (PAI) de cada persona, garantizando una atención personalizada e integral, que implica flexibilidad y una adecuada coordinación.

- **Atención y apoyo a las personas en su bienestar psicosocial, afectivo y espiritual.** En este apartado se recogen las propuestas de atención y apoyo en todos los ámbitos que no son el físico o el funcional de la persona y que se refieren a sus necesidades psicológicas, sociales, afectivas y espirituales. Entendemos que las personas requieren estos apoyos porque no pueden satisfacer estas necesidades sin ayuda. En esta línea, se pueden pensar actuaciones muy diversas que sería difícil detallar en estas páginas. Nos parece más interesante definir los objetivos que se quieren lograr



3. CUIDADOS EN EL COHOUSING SÉNIOR EN EL MARCO DEL PROYECTO QUE REQUIEREN LAS ADMINISTRACIONES

para, atendiendo a las características de las personas y del propio grupo, identificar las iniciativas más adecuadas:

- Favorecer la participación de las personas allegadas y familiares de la persona que requiere los apoyos.
- Generar oportunidades para la participación efectiva de la persona en su vida cotidiana y también en la vida comunitaria (contando con que pueden ser necesarias adaptaciones específicas).
- Ofrecer situaciones y experiencias positivas de ocio, participación, aprendizaje e intercambio, tanto con las personas del propio cohousing como con personas externas.
- Ofrecer situaciones y experiencias positivas de ocio, participación, aprendizaje e intercambio, tanto con las personas del propio cohousing como con personas externas.
- Generar espacios y momentos para la vivencia de la espiritualidad, tal y como la entienda la persona, según sus valores y creencias, siempre con el máximo respeto, evitando la colisión con las creencias o formas de vida de otras personas del cohousing.

- Ayudar a las personas que presentan deterioro cognitivo para que se sientan acompañadas en su proceso y encuentren los apoyos que les hagan llevar una vida agradable, con el mayor bienestar y sintiéndose reconocidas entre sus vecinos/as del cohousing.
- Desarrollar intervenciones en el entorno físico y social de las personas que necesitan apoyos o cuidados para que resulte facilitador y contribuya a empoderar a las personas.
- Ayudar a las personas que se encuentren en estados de enfermedad avanzada, a su entorno afectivo (personas allegadas) y al resto de miembros de la cooperativa a transitar estos procesos, a despedirse al final de la vida y a afrontar las situaciones de duelo de la mejor forma posible.

Cuando se expongan las actividades es interesante indicar su frecuencia (semanal, mensual o variable) y el momento de día en el que se desarrollarán atendiendo a las características de las personas y de los recursos disponibles. Es imprescindible que las personas participantes se impliquen en su diseño para que resulten significativas y valiosas. Deben evitarse las activida-

des que, aun siendo terapéuticas, carezcan de sentido o sean aburridas, infantilizantes, que no refuercen la autoestima o que dañen la imagen y dignidad de las personas que las realizan.

EL PROYECTO DE INTERVENCIÓN SOCIAL DEL COHOUSING¹⁸

En algunos marcos normativos se describe que “el recurso deberá contar con un Plan General de Intervención” o “Proyecto de Intervención Social del cohousing”, como lo denominaremos a partir de ahora, que recoja por escrito los programas específicos de intervención que se desarrollan en el cohousing, esto es, la organización y planificación de servicios comunes, la actividad colaborativa y en favor de una vida activa, comprometida socialmente y saludable (incluyendo las iniciativas para propiciar cercanía y contacto con la comunidad externa al centro), así como la planificación de un sistema de cuidados para las personas en situación de dependencia y que se oriente por un modelo de Atención Integral y Centrada en la Persona (AICP).

Una forma de hacerlo es apoyarse en la estructura en torno a tres áreas funcionales que

hemos expuesto previamente (coordinación y administración, servicios generales y atención y apoyo a las personas).

Es muy importante que este plan de servicios recoja las peculiaridades y la filosofía cooperativa del cohousing, reflejando el modo en el que se articulan y coordinan los diferentes tipos de apoyos mutuos, cocuidados y cuidados. A la hora de redactar este Proyecto de Intervención Social del cohousing no se puede perder esta esencia colaborativa de la comunidad intencional que desea serlo para toda la vida, pero sabiendo también que debe cumplir con los requisitos establecidos por el marco normativo de la comunidad autónoma (si es que detallan aspectos específicos para este plan).

Como se ha indicado, el Proyecto de Intervención debe describir la planificación del sistema de cuidados para las personas que hayan desarrollado una situación de dependencia o heteronomía, orientado por el modelo de AICP.

18. *Plan de Intervención* es el nombre que suele aparecer en los marcos normativos. Sin embargo, para evitar un enfoque institucionalizante, consideramos más adecuado cambiar la denominación a, por ejemplo, *Proyecto de Intervención Social del cohousing*.



3. CUIDADOS EN EL COHOUSING SÉNIOR EN EL MARCO DEL PROYECTO QUE REQUIEREN LAS ADMINISTRACIONES

Así, deberá describir cómo se coordinan e integran los diversos **sistemas de apoyos**: desde la promoción activa del autocuidado, pasando por el cocuidado y apoyo de personas allegadas o familiares y la comunidad del entorno y, por último, la asistencia profesional. En relación con esta última, deberán describirse los servicios o prestaciones recibidas por las personas de la comunidad en situación de dependencia, señalando la intensidad o cuantía (en su caso), horarios, sistema de organización e identidad de los/las profesionales que presten cuidados de manera permanente.

En el caso de la asistencia profesional, puede provenir de los apoyos públicos a los que tenemos derecho las personas en situación de dependencia o de aquellos otros que provee la cooperativa con sus propios medios.

En el caso de los servicios o prestaciones contemplados por el Sistema para la Autonomía y Atención a la Dependencia (SAAD), según lo que establezcan al respecto las comunidades autónomas (que ostentan la competencia en esta materia), permiten recibir **de forma individual**, por ejemplo, el servicio de teleasistencia,

de ayuda a domicilio, contar con una plaza en un centro de día o de noche, recibir una prestación económica vinculada a los servicios anteriormente citados, o una prestación económica para cuidados en el entorno familiar o para asistencia personal.

Cuando las necesidades no queden cubiertas con los autocuidados, los cocuidados o las ayudas individuales del SAAD que se han descrito previamente, el cohousing puede decidir aportar medios profesionales adicionales.

Este sistema propio de **cuidados comunes** consistiría en apoyos permanentes a cargo de profesionales vinculados al cohousing. Ello se hará siempre a partir de acuerdos y compromisos consensuados de forma colectiva, siguiendo los cauces habituales de participación y toma de decisiones de la cooperativa. Deberá reflejarse qué tipo de servicios se están prestando y cómo es el sistema de organización y de financiación que se ha establecido.

Con el fin de garantizar una adecuada prestación de los servicios de atención, las comunidades autónomas pueden establecer que, cuando

el porcentaje de personas del cohousing que estén en situación de dependencia formalmente reconocida supere un cierto porcentaje del número total de residentes, y si el centro está acreditado como equipamiento social para la prestación de cuidados (en Asturias y Madrid se ha fijado en el 25 % si se desea la acreditación), el cohousing deberá ofrecer estos cuidados mediante profesionales vinculados al centro, aplicando la normativa sectorial correspondiente. En este caso, el Proyecto de Intervención Social debe recoger las ratios establecidas en la normativa sectorial vigente de autorización o, en su caso, las ratios establecidas para obtener la acreditación como recurso de alojamiento residencial de personas.

Algunos aspectos de la filosofía colaborativa de los cohousing terminarán por concretarse y reflejarse en diferentes apartados del Proyecto de Intervención Social, como una forma de evidenciar sus valores de corresponsabilidad en la vida y en los cuidados:

- **Cada persona tiene el compromiso de cuidarse a sí misma y comunicar cómo quiere o necesita ser cuidada.** Es una llamada a

la responsabilidad y a la libertad personales tanto para tener claro y transmitir lo que queremos como para que podamos conocer las necesidades y descubrir a cada ser humano del grupo. Plasmar estos deseos y preferencias en un documento, de manera franca y ordenada, permitirá prever los cuidados que se podrán necesitar en el futuro y proporcionar adecuadamente los que se requieren en el presente.

- **Las personas ejercen su corresponsabilidad al apoyarse mutuamente a través de compromisos concretos que asumen voluntariamente entre sí o hacia la comunidad en general.** Ello quedará reflejado en las programaciones de las actividades, donde se especificará a qué se compromete cada participante en cada iniciativa (servicio, programa o actividad), detallando los tiempos, la relación de personas colaboradoras o responsables, etc. Respetar los deseos individuales y prestar atención a que haya un equilibrio entre lo que las personas del grupo son capaces de aportar y recibir ayudará a garantizar que este compromiso se ajuste a las posibilidades reales de cada cual, evitando sobrecargas o tareas que no se adecuen



3. CUIDADOS EN EL COHOUSING SÉNIOR EN EL MARCO DEL PROYECTO QUE REQUIEREN LAS ADMINISTRACIONES

a la formación, capacidad, disponibilidad y voluntad de las personas.

- **La cooperativa desarrollará iniciativas que permitan a las personas que viven en el cohousing una vida saludable, activa y participativa en la comunidad más amplia de la que forma parte.** El sentido de pertenencia al entorno en el que se ubica el cohousing puede plasmarse en programas y actividades puntuales o estables en el tiempo. Así, la cooperativa puede convertirse en un recurso comunitario para el envejecimiento activo, saludable y satisfactorio. Todo ello quedará reflejado en el programa de iniciativas y actividades desarrolladas para los miembros de la comunidad y abiertas a otras personas, indicando los compromisos necesarios para su organización, coordinación, etc.
- **La cooperativa desarrollará estrategias colaborativas y en red que favorezcan, en armonía con las personas socias y los valores individuales y compartidos, la participación y la corresponsabilidad de otros agentes en los apoyos y cuidados que se presten en el cohousing.** Estos agentes pueden ser:

- Administraciones públicas: cada cooperativa desarrollará el sistema que considere óptimo para recibir los cuidados profesionales enmarcados en el Sistema para la Autonomía y Atención a la Dependencia (SAAD); como ya se ha indicado, puede hacerse, por ejemplo, mediante la acreditación del cohousing como centro prestador de servicios de apoyo y cuidados para sus habitantes. Las Administraciones también pueden facilitar a las personas socias las gestiones necesarias para que puedan acceder a las prestaciones a las que tengan derecho.
- Familias y entorno afectivo de las personas socias: se facilitará su participación responsable, buscando el bienestar de la propia persona y el bien común.
- Personas y entidades de la comunidad de la que forma parte el cohousing.

EL CÓDIGO DE PARTICIPACIÓN Y CONVIVENCIA¹⁹

Los marcos normativos de Asturias y Madrid exigen un documento que describa el sistema de gobernanza y participación que permite la vida colaborativa autogestionada, la toma de decisio-

nes democrática y el equilibrio entre los derechos individuales y la vida comunitaria. Se trata de un documento o código elaborado por la propia cooperativa que contiene las normas de funcionamiento y convivencia que ayudan a organizar la convivencia; dado que estas normas también afectan a las personas que necesitan apoyo o cuidados, la Administración requiere que esté visado por el servicio o departamento al que corresponda la autorización e inspección de centros de atención social, dentro de la consejería competente en materia de Servicios Sociales.

En este código de participación y convivencia se explicitan aspectos esenciales de la vida en el cohousing expresados a modo de normas de convivencia sobre temas tan diversos como: los servicios que ofrece la cooperativa (horarios y cuestiones concretas del día a día); el uso de los espacios comunes; asuntos que pueden resultar molestos para el resto de personas, como la tenencia de animales domésticos, ruidos, consumo de sustancias tóxicas y drogas; requisitos necesarios para formar parte de la cooperativa; los derechos y las responsabilidades que contraen las personas que participan en la misma, y las decisiones adoptadas por el grupo y que suponen

limitaciones individuales en pro de los valores y de la forma de vida comunitaria (participación y democracia, salud, convivencia, régimen de participación económica y sostenibilidad, comunicación y transparencia, etc.).

Es importante que no olvidemos que la calidad de vida está reñida con la percepción de exceso de control o rigidez que puede ocasionar un código normativo demasiado constrictivo. No es infrecuente que, anticipando futuras situaciones o dificultades, se hagan normas excesivamente limitantes, impidiendo así a la propia cooperativa encontrar soluciones en el momento en que surjan realmente esas dificultades. Sin duda, es necesario un marco normativo, pero en relación al ámbito de los apoyos y los cuidados en el cohousing es imposible prever todo lo que puede suceder en el futuro. Por tanto, es imposible que todo quede recogido en este documento.

¹⁹ Reglamento de Régimen Interior es el nombre que suele aparecer en los marcos normativos, aunque para evitar un enfoque institucionalizante, consideramos que sea más adecuado cambiar el nombre, por ejemplo, por Código de participación y convivencia en el cohousing.



3. CUIDADOS EN EL COHOUSING SÉNIOR EN EL MARCO DEL PROYECTO QUE REQUIEREN LAS ADMINISTRACIONES

Conviene evitar un código de convivencia tan estricto que caiga en un modelo institucionalizado de la vida y de los cuidados, convirtiendo el cohousing en una institución donde la autoridad y los derechos son ejercidos por otras personas. Conseguir *una organización amable, democrática y justa* requiere de normas que limiten las cosas verdaderamente imprescindibles, pero que permitan a las personas seguir mejorando aspectos concretos del día a día desde un enfoque flexible y tolerante.

"El lazo que el individuo teje con los lugares de su vida, dándoles un valor afectivo, es indispensable para su estabilidad y la armonía de su existencia". Paul Tournier



4. GLOSARIO DE TÉRMINOS



ATENCIÓN INTEGRAL Y CENTRADA EN LA PERSONA (AICP). Es una propuesta para favorecer la calidad de vida (una “vida buena”), con oportunidades de desarrollo y crecimiento para las personas cuando necesitan apoyos o cuidados. Basada en la ética y la dignidad humana, refleja, en términos relacionales y de organización profesional, qué se entiende por acompañar y cuidar bien. Contando con el protagonismo efectivo de la persona y con sus valores, le ayuda a que pueda continuar con su proyecto de vida y a ejercer de forma cotidiana sus derechos, prestando los apoyos que requiera en todos los ámbitos del ser humano (físico, psicológico, relacional, afectivo y espiritual), de forma holística y sistémica.

AUTONOMÍA (AUTONOMÍA DECISORIA/AUTODETERMINACIÓN). El término autonomía proviene de los vocablos griegos auto y nomos (ley) y se refiere a la facultad humana para gobernar las propias acciones y conducir la propia vida con libertad. Implica ejercer la voluntad propia. Es la capacidad de controlar, afrontar y tomar, por propia iniciativa, decisiones personales acerca de cómo vivir, de acuerdo con las normas y preferencias propias.

DEPENDENCIA (DEPENDENCIA FUNCIONAL). La dependencia, según su etimología, hace referencia a “quienes dependen de algo o de alguien”. Se dice que una persona está en situación de dependencia cuando necesita ayudas para realizar los actos esenciales de su vida diaria. La dependencia puede entenderse como el resultado de un proceso que se inicia con la aparición de un déficit en el funcionamiento corporal o como consecuencia de una enfermedad o accidente y este déficit comporta una limitación en la actividad/ejecución. Cuando esta limitación no puede compensarse mediante la adaptación del entorno y provoca una restricción en la participación y en aspectos esenciales de la persona (cuando la persona es más dependiente), entonces necesitará la ayuda de otras personas para realizar las actividades de la vida diaria (sean éstas básicas, instrumentales o avanzadas).

DIGNIDAD. Etimológicamente, procede de los términos latinos dignitas y dignus, y se refiere a quien es merecedor de valor, lo que es valioso. La dignidad es inherente a toda persona, es decir, que, independientemente de su situación, (de dependencia, heteronomía, discapacidad...) todas las personas tenemos el mismo valor y, por



4. GLOSARIO DE TÉRMINOS

lo tanto, la misma dignidad y misma consideración de ciudadanía. La dignidad está también en estrecha relación con el ejercicio de los derechos. Cuando estos se violan, se atenta contra la dignidad de la persona.

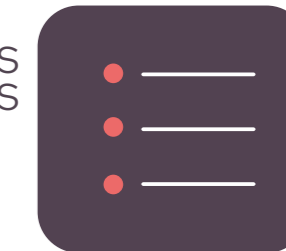
HETERONOMÍA. Es el opuesto/antónimo de “autonomía” y se refiere a la falta de autonomía, es decir, a la dificultad o imposibilidad de la persona de decidir por ella misma, de controlar sus propias decisiones y su propia vida. Cuando la persona es más heterónoma, necesita que otras personas decidan por ella, o en su representación.

INDEPENDENCIA (INDEPENDENCIA FUNCIONAL). Es el opuesto/antónimo de “dependencia” y se refiere a la situación en la cual la persona posee la capacidad para realizar, por sí misma y sin ayuda de otra persona, las actividades de la vida diaria (sean éstas básicas, instrumentales o avanzadas). Los binomios: autonomía/heteronomía e independencia/dependencia son dos polos dentro de los cuales existe una gran diversidad de capacidades y de situaciones de necesidad de apoyo y ayuda. Entre la absoluta independencia funcional y la total dependencia,

entre la total autonomía decisoria y la absoluta heteronomía existe un amplísimo espectro en el que la persona, con los apoyos necesarios, podrá mantener al máximo su capacidad de independencia y de autonomía decisoria. La calidad de los apoyos y los cuidados estará siempre relacionada con este mantenimiento de las capacidades de la persona.

INSTITUCIONALIZACIÓN. “Situación o relación de cuidado y apoyo en la que estén presentes los siguientes rasgos: trato uniforme y rigidez en la rutina, acceso genérico y no individualizado a los servicios, segregación y aislamiento social, ausencia de elección y control, falta de toma de decisiones sobre la propia vida, predominio de los intereses de la organización frente a las necesidades de las personas y relación de asimetría entre las personas que cuidan y las que son cuidadas”²⁰.

²⁰Ministerio de Derechos Sociales, Consumo y Agenda 2030. (2024). Estrategia estatal para un nuevo modelo de cuidados en la comunidad: Un proceso de desinstitucionalización (2024-2030). P. 7



5. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Bermejo, L. (dir.) (2024) *Cuidados en el cohousing. Guía metodológica para el desarrollo de un taller de cuidados en comunidades de cohousing sénior*. Madrid: Comunidades de cuidados. Disponible en: <https://comunidadesdecuidados.org/publicaciones/>
- Camps, V. (2021). *Tiempo de cuidados*. Ed. Arpa.
- Cembranos, F. et al. (2014). *Guía para realizar asambleas*. Ecologistas en Acción.
- Cembranos, F. y Medina, J. A. (2023). *Grupos inteligentes. Teoría y práctica del trabajo en equipo*. Editorial Popular.
- Comunidades de Cuidados (2024). *Sistema de autoevaluación para comunidades de cohousing senior. Cuadernos metodológicos*. Disponible en: <https://comunidadesdecuidados.org/publicaciones/>
- Del Monte, J. (2017). *Cohousing: modelo colaborativo y capacitante para un envejecimiento feliz*. Madrid: Fundación Pilares para la Autonomía Personal.
- Domínguez, C., Kohlen, H. y Tronto, J. (2018). *El futuro del cuidado. Comprensión de la ética del cuidado y práctica enfermera*. Ediciones San Juan de Dios.
- Durrett, C. (2015). *El Manual del Senior Cohousing. Autonomía personal a través de la comunidad*. Madrid: Dykinson.
- García, I. (coord.) (2019). *Facilitación noviolenta de comunidades para transiciones ecosociales F-NET*. NOVACT. Disponible en: <https://antiga.novact.org/2019/09/manual-facilitacio-noviolen-ta-de-comunitats-per-a-transformacions-ecosocials-f-net/?lang=es>.
- Hispacoop (2018). *Cohousing senior y cooperativismo de consumo*. Disponible en: <https://cohousingcoop.com/documentos/>
- Hispacoop (2021). *Situación del cohousing en España*. Cuadernos de las cooperativas de consumidores Nº 30. Disponible en: <https://cohousingcoop.com/documentos/>
- Laguna, J. (2021). *Ciudadanía*. Del contrato social al pacto de cuidados. PPC.
- Leafé Christian, D. (2003). *Creating a life together: practical tools to grow Ecovillages and Intentional Communities*. New Society Publishers.
- Martínez, T. *Decálogo de la atención centrada en la persona en los servicios gerontológicos*. Disponible en: <http://www.acpgerontologia.com/acp/decalogodocs/sudecalogo.htm>.
- Meltzer, G. (2005). *Sustainable community: learning from the cohousing model*. Trafford Press.
- Ministerio de Derechos Sociales, Consumo y Agenda 2030 (2024). *Estrategia estatal para un nuevo modelo de cuidados en la comunidad. Un proceso de desinstitucionalización (2024-2030)*. Disponible en: <https://www.mdsocialesa2030.gob.es/derechos-sociales/docs/Estrategia-nuevo-modelo-cuidados.pdf>
- Mogollón, I. y Fernández, A. (2019). *Arquitecturas del cuidado. Hacia un envejecimiento activista*. Ikaria Editorial.
- Rodríguez, P. (2015). Diseño de Senior Cohousing y Jubilares y su enmarque en el modelo AICP. En Durrett, C., *El Manual del Senior Cohousing. Autonomía personal a través de la comunidad* (pp. 403-416). Madrid: Dykinson.
- Rey, A. (2022). *El libro de la inteligencia colectiva. ¿Qué ocurre cuando hacemos cosas juntos?* Editorial Almuzara.
- Rodríguez, P. (2021). *Las residencias que queremos. Cuidados y vidas con sentido*. Catarata.
- Rodríguez, P., Vilá, A. y Ramos, C. (coord.) (2022). *La atención integral y centrada en la persona. Fundamentos y aplicaciones en el modelo de apoyos y cuidados*. Tecnos.
- Rosemberg, M.R. (2016). *Comunicación no violenta: un lenguaje de vida*. Madrid: Acanto.
- Sostre Cívica (2024). *Cuidados en la convivencia de personas mayores*. Disponible en: https://sostrecivica.coop/wp-content/uploads/2024/03/SC_6-senior-cures_CAST.pdf.
- Spade, D. (2022). *Apoyo mutuo. Construir solidaridad en sociedades en crisis*. Traficantes de Sueños.
- The Care Collective (2021). *El manifiesto de los cuidados. La política de la interdependencia*. Bella-terra ediciones.

CRÉDITOS

IMPULSO A LAS COMUNIDADES DE COHOUSING EN PROCESO



Octubre de 2024

Autoría:

Equipo Comunidades de cuidados

Comunidades de cuidados es un proyecto de:

Asociación Jubilares

Unión Democrática de Pensionistas y Jubilados de España (UDP)

Andecha Participación y Trabajo Comunitario

Equipo de redacción:

Lourdes Bermejo García, Asociación Jubilares

Javier del Monte Diego, Asociación Jubilares

Aportaciones y revisión del texto:

Isabel Cartón Álvarez, Asociación Jubilares

Elena Borraz Suárez, Asociación Jubilares

Imágenes:

Comunidades de Cuidados

Diseño y maquetación:

www.tripl3salto.es

Cooperativas y grupos de cohousing colaboradores:

Abante Jubilar Sevilla, Alicante Convivencia, El Ciempiés, Jubilar Villa Rosita,

Rabasa Comunidad Colaborativa, Walden XXI, Las Crisálidas, Tejiendo Vida,

Grupo REAS Senior.



**Comunidades
de cuidados**

Un proyecto de:

Asociación
Jubilares



Financiado por:

