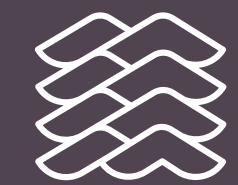




CUIDADOS EN EL COHOUSING.

GUÍA METODOLÓGICA PARA EL DESARROLLO DE UN TALLER DE CUIDADOS EN COMUNIDADES DE COHOUSING SÉNIOR.



Comunidades de cuidados

ÍNDICE

IMPULSO A LAS COMUNIDADES DE COHUSING EN PROCESO



1. PRÓLOGO	3
2. INTRODUCCIÓN	4
2.1 Presentación general del proyecto	4
2.2 Los antecedentes y problemáticas a las que corresponde el proyecto	4
2.3 Metodología general de creación de comunidades de cohousing	5
2.4 A qué llamamos "Taller 3"	6
2.5 Recomendaciones sobre cuándo realizar el Taller 3	8
3. OBJETIVOS Y CONTENIDOS DEL TALLER 3	9
3.1 Objetivos	9
3.2 Contenidos	11
3.3 Condicionantes adicionales para un desarrollo adecuado	12
4. GUÍA METODOLÓGICA DEL TALLER 3	15
4.1 Bases científicas y éticas	15
4.1.1 Cómo queremos vivir, envejecer y apoyarnos	15
4.1.2 El aprendizaje a lo largo de la vida, desarrollo personal y comunitario de las comunidades de cohousing sénior	17
4.2 Aprendizajes y metodología educativa	18
4.3 Propuestas prácticas para la organización del Taller 3	22
4.3.1 El papel de la comisión de cuidados	22
4.3.2 La participación de profesionales para la facilitación	23
4.4 La hoja de ruta del Taller 3	24
4.4.1 ¿Qué es la Hoja de Ruta del Taller 3?	24
4.4.2 Recomendaciones para adaptar el Taller a vuestra realidad	30
4.4.3 Los Encuentros Generales Presenciales	30
4.4.4 Las sesiones de Trabajo Grupal Autónomo	33
4.4.5 Actividades y materiales para las Sesiones de Trabajo Autónomo	33
5. CONCLUSIONES	37
5.1 Recomendaciones para la implementación de nuevos talleres 3	37
5.2 Conclusiones finales	38
6. GLOSARIO DE TÉRMINOS	40
7. ANEXOS	41

1. PRÓLOGO

Si la discusión no te lleva a la duda, es que te importa más ganar que aprender.

La presente *Guía metodológica* explica cómo desarrollar un taller –que hemos denominado *Taller 3*– para que las comunidades de cohousing puedan profundizar en el ámbito de los cuidados, los apoyos mutuos y los cocuidados a fin de que puedan prepararse para construir comunidades en las que poder “vivir juntos/as hasta el final”.

Esta *Guía* ofrece una estructura de trabajo que contempla aspectos relevantes que, según nuestra experiencia, favorecen un buen desarrollo del taller. Esta propuesta no pretende ser un modelo cerrado, sino más bien una herramienta para que las cooperativas puedan diseñar sus propios procesos de participación y aprendizaje. Es por ello que habrá comunidades que necesiten realizar ciertas adaptaciones para realizar el *Taller 3*. Pero es importante no abandonar ni el espíritu ni los objetivos que están detrás de la propuesta y se exponen en el enfoque teórico. También explicaremos cuándo puede ser el mejor momento en una comunidad para realizar este taller y exponeremos situaciones en las que consideramos que no es oportuno.

No hay una única forma de desarrollar un taller de cuidados en las comunidades de cohousing, pero consideramos que la información que contiene esta *Guía* –basada en las reflexiones y experiencias del proyecto Comunidades de Cuidados– puede ser valiosa para ellas.



2. INTRODUCCIÓN



2.1 Presentación general del proyecto

Esta *Guía* recoge el proceso metodológico y los principales aprendizajes de una parte del proyecto **Comunidades de Cuidados, cohousing y otras redes vecinales de apoyo**, uno de los 20 proyectos piloto de experimentación e innovación social financiados por el Ministerio de Derechos Sociales y Agenda 2030 para la transformación del modelo de cuidados y apoyos en España, a cargo de los fondos europeos *Next Generation*.

Una de sus líneas de trabajo ha estado enfocada hacia el **impulso de comunidades de cohousing en proceso** y, más concretamente, contemplaba el diseño de una metodología para la facilitación del proceso de cocreación de estrategias de cuidados bajo el Modelo de Atención Integral y Centrada en la Persona (AICP) en proyectos de viviendas colaborativas sénior.

Dicho proceso se implementó en formato taller –el ya mencionado *Taller 3*– como se explicará en el siguiente apartado. Buscamos que las cooperativas de cohousing sénior profundicen

en el tema de los cuidados desde un marco de derechos, empleando metodologías de atención y apoyo centradas en cada persona y buscando siempre la promoción de un enfoque preventivo y comunitario.

El *Taller 3* es una propuesta socioeducativa desarrollada en siete comunidades de vivienda colaborativa o cohousing para que estas pudieran adquirir los aprendizajes suficientes como para desarrollar sus propias estrategias de cocuidado. 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)

2.2 Los antecedentes y problemáticas a las que corresponde el proyecto

Partimos del convencimiento de que uno de los grandísimos valores de los cohousing sénior como comunidad intencional es la posibilidad de construir un proyecto de vida compartido, donde poder estar toda la vida, hasta el final. La sensibilización en el tema de los cuidados, capacitarse para tener una mirada respetuosa con la dignidad de las personas mayores más frágiles y ser capaces de imaginar o de anticipar las posibles necesidades de cuidados o apoyos favorece que poder vivir en los cohousing toda la vida sea una realidad.

Sin embargo, no existía ni se había diseñado anteriormente una iniciativa para que los grupos pudieran realizar procesos de enseñanza-aprendizaje participativos para tratar estos temas, aprovechando el conocimiento que existe en el ámbito de la gerontología y de los cuidados de larga duración para realizar esta construcción colectiva y contemplando la segura longevidad

2. INTRODUCCIÓN



de las personas que viven y vivirán en los cohousing sénior.

El taller que aquí se describe ofrece una experiencia desarrollada ya en siete cooperativas y que permite a los grupos reflexionar sobre cómo quieren vivir, cómo quieren envejecer y cómo acompañarse, cuidarse y ser cuidados.

El proceso busca capacitar a los grupos para que puedan preparar su propia estrategia de cuidados, un documento que les servirá también para exponer a las diferentes Administraciones su voluntad de desempeñar, en el seno de su comunidad, un papel de soporte entre sus propios miembros.

El trabajo individual, grupal y comunitario que genera el *Taller 3* permite profundizar en la voluntad y el compromiso mutuo de hacer lo posible para que todos/as tengan posibilidades de una vida digna y con sentido, de forma que la necesidad de apoyos o cuidados no limite el ejercicio efectivo de sus derechos en su vida cotidiana. Generar entornos de cuidados desde el modelo de la AICP implica potenciar las dimensiones de capacidades de los seres humanos (la autonomía

decisoria y la independencia funcional), poder seguir aprendiendo, creciendo y disfrutando de la vida, oportunidades de ser y hacer acordes a cada persona, en contacto con nuestros seres queridos, familiares, amistades, con otros miembros de la comunidad, etc. Esto implica buscar alternativas de relación y de organización que eviten la institucionalización. De todo ello se ocupa este taller, como un espacio privilegiado para que las personas mayores sean conscientes de los estereotipos y de las formas de maltrato institucional más frecuentes en este ámbito, de modo que quieran y sepan cómo evitarlos cuando convivan y envejezcan juntos en su cohousing.

2.3 Metodología general de creación de comunidades de cohousing

En *El manual del senior cohousing*, su autor, Charles Durrett, recoge las fases del proceso participativo que, con variaciones no esenciales, se aplicó desde los años 70 y 80 primero en el norte de Europa y luego en EE. UU. Esta metodología clásica de desarrollo de comunidades de cohousing sénior contempla varias fases en las que los equipos facilitadores proponen tres talleres para el trabajo grupal, que se desarrolla

en paralelo a otras actividades profesionales o hitos de tipo administrativo o constructivo, ajenos a la comunidad (ver figura 1).

El Taller 1 aborda diversas temáticas relacionadas con el proyecto vital, el trabajo de grupo, las posibilidades y retos de la vejez, etc. El objetivo principal es conocerse y afianzar el propósito del proyecto comunitario y la cohesión social. Al final de este taller, las personas que deciden continuar el proceso constituyen la cooperativa y adquieren el terreno o inmueble para asentarse.

El Taller 2 es un proceso de diseño participativo que tiene como fin desarrollar el proyecto arquitectónico de las viviendas colaborativas.

En el Taller 3 se desarrollan, al mismo tiempo que se ejecuta la construcción del edificio, las normas de convivencia (es decir, reglamentos para organizar aspectos no esenciales y que, por tanto, no estaban contempladas en los estatutos), así como cuestiones relativas a la gobernanza, el modelo de administración para el futuro o, en algún caso, la planificación de estrategias para abordar posibles situaciones de dependencia.



2. INTRODUCCIÓN

Según el esquema planteado por Durrett, este taller 3 tendría una duración de un año en sesiones mensuales de dos horas. Es evidente que el desarrollo de un plan de apoyo mutuo y cuidados a la dependencia o de larga duración no es posible trabajarlo en grupo en ese tiempo, si solo es una parte del proceso.

Nuestra hipótesis de partida, la de un cohousing como comunidad de cuidados capaz de facilitar la permanencia en él hasta el final de la vida, exige un desarrollo mucho más amplio del taller 3, de forma que permita centrarse en la previsión y desarrollo de un sistema de cuidado integral y coherente con los valores, la estructura, el proyecto arquitectónico y comunitario, la economía, etc.

2.4 A qué llamamos Taller 3

El *Taller 3* que se describe en estas páginas es un programa socioeducativo que ofrece un escenario de participación y aprendizaje para grupos de cohousing sénior o intergeneracional con vocación de ser un hogar para toda la vida, de modo que puedan avanzar en su proceso de construcción como grupo humano a la vez que

profundizan en el ámbito de los apoyos y cuidados mutuos.

Para realizar el taller de forma constructiva y satisfactoria es importante que el grupo esté dispuesto a trabajar en este tema, a dedicarle un tiempo de trabajo individual en grupos reducidos y con todo el grupo. También será necesario que un equipo de personas organice todas las tareas relacionadas con el buen desarrollo del taller. Pero todo esto puede resultar insuficiente si el grupo no cuenta con una persona experta en el ámbito de los cuidados desde el enfoque de los derechos y de la atención centrada en la persona que pueda ayudarles a abordar los temas más complejos. De todo ello da cuenta la presente *Guía*.

Aunque la comunidad o cooperativa disponga de estos elementos a su favor, también puede optar por realizar el taller de una forma más intensa o más extensa en el tiempo. De estas cuestiones procedimentales se hablará más adelante. Lo verdaderamente importante es que todo el grupo tenga una voluntad inequívoca de lograr los objetivos planteados. Si esto está claro y se sigue la propuesta metodológica, los participan-

tes lograrán crecer a título individual y contribuir activamente a la construcción de su comunidad intencional. Como resultado del taller, la cooperativa podrá redactar su propia estrategia de apoyo mutuo y cuidados.

Como se verá, esta propuesta de taller no da excesiva importancia a los conocimientos teóricos o abstractos *per se*, sino que busca desarrollar procesos de enseñanza y aprendizaje participativos que permitan llevarlos a la práctica, tratando de potenciar a lo largo del proceso las actitudes y valores que es preciso interiorizar para ello¹.

1. Bermejo García, L. (2004). *Educación ambiental para Personas Mayores. Un modelo de Educación Gerontológica*. Consejería de Sanidad y Servicios Sociales, Gobierno de Cantabria. Centro de Documentación Etnográfica sobre Cantabria.



2. INTRODUCCIÓN

PROCESO DE DESARROLLO

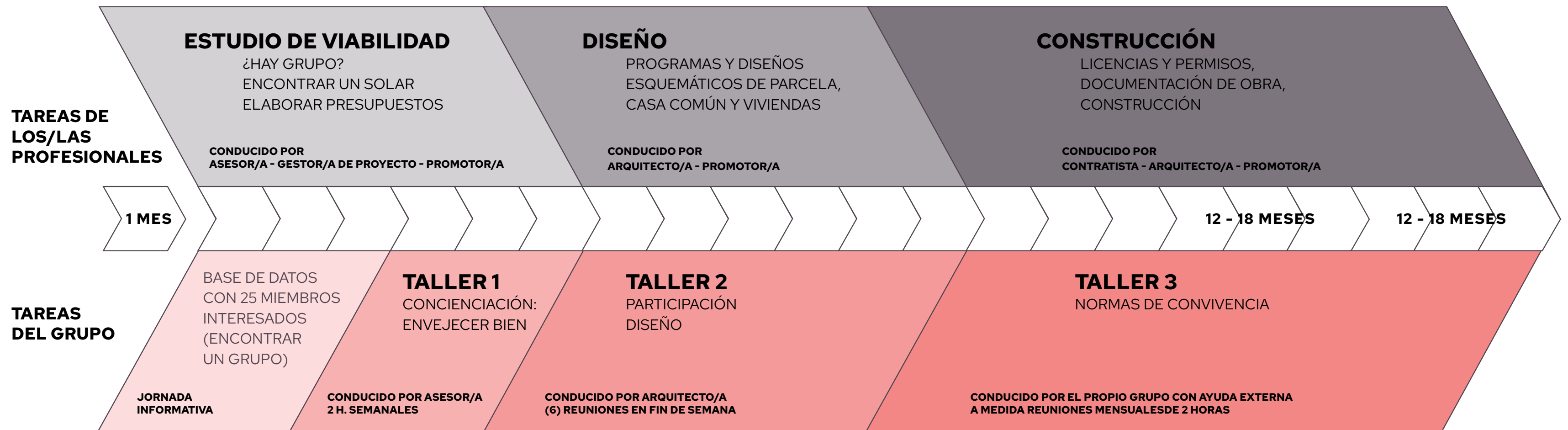


Figura 1: Proceso de desarrollo según: Durrett. C. (2015). *El manual del senior cohousing. Autonomía personal a través de la comunidad.* Madrid: Ed. Dykinson. p. 120.



2.5 Recomendaciones sobre cuándo realizar el “Taller 3”

Las personas que se embarcan en un proyecto de cohousing invierten una serie de años hasta lograr el objetivo de convivir juntas. Este largo proceso sigue distintas etapas que podemos caracterizar de forma simple identificando las siguientes fases:

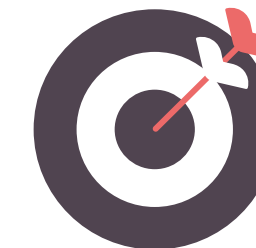
- Primera: arranque, con la creación del grupo y la construcción del proyecto.
- Segunda: consolidación de esta construcción en la que, a la vez, se integran nuevas personas. Es un momento de mucho dinamismo y de cambios en el grupo.
- Tercera: ejecución de los compromisos a los que ha llegado el grupo (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 del grupo, mientras que las que se quedan asumen el máximo grado de compromiso exigido en el proyecto hasta el momento.

- Cuarta: tras finalizar todo el proceso constructivo y los permisos necesarios, las personas, por fin, inician su vida en el cohousing. Es el momento de estrenar la convivencia, de aplicar en la vida cotidiana las ideas, proyectos y propuestas que se habían diseñado previamente.
- Quinta: la convivencia cotidiana en el cohousing es la cotidianidad y las personas viven y cumplen años, llegando, en muchos casos, a la gran longevidad. Las personas podrán necesitar, con más probabilidad, apoyos o cuidados de la forma en la que habitualmente se han entendido para las personas de mayor edad.

Consideramos que desarrollar el *Taller 3* cuando el grupo todavía es muy reducido y se compone básicamente del *grupo semilla* y alguna persona más (etapa primera) no es el momento más adecuado, pues todavía es necesario que transcurran años y que aparezcan muchas más personas hasta que el grupo se consolide como tal. Si se realiza demasiado pronto, se corre el peligro de que quienes entren posteriormente no hayan participado en su elaboración. Esto hace impo-

sible contar con una misma mirada, un criterio compartido y, por supuesto, el mismo grado de compromiso en torno a los valores o las decisiones que se hayan trabajado durante el taller y que, posteriormente, recogerá la estrategia de apoyo mutuo y cuidadosos.

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. Este momento se situaría en las etapas segunda y tercera, cuando –aunque todavía falten varios meses para poder convivir juntas– las personas ya se sienten responsables del proyecto y están tan involucradas como para emprender esta ilusionante tarea.



3. OBJETIVOS Y CONTENIDOS DEL TALLER



3.1 Los objetivos del Taller 3

El objetivo general del Taller 3 es ofrecer un programa que permita un proceso de aprendizaje y reflexión que capacite y entrene a personas y al grupo para que puedan llegar a los acuerdos necesarios para elaborar y redactar su propia estrategia de apoyo mutuo y cocuidado.

Para lograrlo, buscamos **tres tipos de objetivos más específicos:**

1. Objetivos derivados de los contenidos del programa.

Estos se refieren a favorecer que los participantes adquieran, en relación con los temas seleccionados: más conocimiento (datos e información relevante), mejores habilidades para aplicarlo en sus vidas y en el grupo y una actitud más favorable y positiva en relación a dicho tema.

También es clave que optimicen no solo su inteligencia individual sino la colectiva para encontrar soluciones a las dificultades o problemas de la vida y alcanzar acuerdos. Para lograrlo, se proponen *aprendizajes multidimensionales*, situaciones

de enseñanza-aprendizaje en las que puedan reforzarse las actitudes más adecuadas, adquirir los conocimientos necesarios y disponer de las habilidades para poner todo ello en práctica. Pongamos el ejemplo de un coche: tener información de qué es un coche, sus partes y los distintos tipos de vehículos existentes es diferente (y complementario) de saber cómo se maneja y conduce y, además, tener la seguridad, la madurez y la responsabilidad para ponerse al volante. El empoderamiento y la capacidad de optimizar nuestro entorno, tanto físico como relacional, van a resultar claves a la hora de que las personas podamos prevenir situaciones que limiten nuestras oportunidades y podamos continuar creciendo y desarrollándonos a lo largo de todo el curso vital².

2. Objetivos relacionados con la mejora de las competencias clave de las personas participantes y con la mejora de la construcción grupal.

El desarrollo del *Taller 3* requiere de las personas participantes una *serie* de **competencias clave** que, además, se busca sean entrenadas y, por tanto, reforzadas durante todo el proceso

participativo y de aprendizaje. Es por ello que estas competencias también se convierten en objetivos del propio taller.

Todas las personas necesitamos estas competencias clave para nuestra autorrealización y desarrollo personal, social y para el ejercicio de la ciudadanía activa. Y son especialmente necesarias entre quienes forman parte de comunidades intencionales como son los cohousing sénior.

Estas competencias clave son:

- Participación, expresión personal, comunicación grupal y no violenta.
- Escucha, diálogo y respeto a las opiniones diferentes.
- Llegar a acuerdos, redactarlos y cumplirlos.
- Aprender a aprender (búsqueda de documentación, referencias...).
- Autogestión y gobernanza (convocar y desarrollar reuniones presenciales o virtuales efectivas y emocionalmente satisfactorias).

2. Bermejo García, L. (1995). Educación ambiental en el medio rural de Cantabria. Programa para la prevención de la incapacidad y la adaptación ecológica. *Revista de gerontología*, Vol 5, nº 1, marzo.



3. OBJETIVOS Y CONTENIDOS DEL TALLER

Consideramos muy importante no solo avanzar hacia un mayor saber o un mejor hacer, sino también hacia un mejor ser. Ello está en consonancia con tratar de optimizar **3 tipos de inteligencias**: la práctica, la social y la emocional. Estas, como veremos, son muy interesantes para participar en la construcción de una comunidad intencional de cohousing y, con posterioridad, para la vida en la misma.

- **La inteligencia práctica** nos permite optimizar las habilidades que necesitamos aplicar en nuestra vida diaria, para actuar en una sociedad y en entornos de vida diversos y cambiantes. Esta inteligencia solemos aplicarla en contextos y situaciones muy diversas. Un ejemplo de inteligencia práctica es planificarse, organizarse e ir realizando las tareas o actividades necesarias, usando los recursos personales disponibles para conseguir llevar a cabo lo que te propones, tu proyecto personal (ya sea tu proyecto vital a largo plazo, como otro más concreto a corto o medio plazo). Por ejemplo, organizar un viaje implica saber desplegar y utilizar todo lo que sabes: búsqueda de información, capacidad de planificación, etc. Es decir, poner en marcha todos tus recursos orientados a un fin.

- **La inteligencia social** nos ayuda a saber adaptarnos a las relaciones y a entornos sociales diversos. Nos permite un mejor conocimiento de nosotras/os mismas/os, de otras personas y de las situaciones sociales en las que interactuamos para tener relaciones satisfactorias. En definitiva, demostrar esta inteligencia social supone conocer, comprender y aplicar de forma natural las reglas de comunicación y de relación de un entorno dado, las necesidades y responsabilidades de las otras personas, sintonizarse con ellas y saber dar una imagen positiva de sí misma/o.

- **La inteligencia emocional** nos permite motivarnos, perseverar en nuestros empeños, superar momentos de frustración, gestionar mejor nuestras emociones e impulsos, regular nuestros estados de ánimo y optimizar nuestra capacidad de empatizar y de confiar en los demás. Esta inteligencia se demuestra cuando somos capaces, en nuestras relaciones, de identificar, regular y controlar nuestras propias emociones así como favorecer mediante la empatía que la otra persona pueda también regularlas.

Pensar, sentir y actuar son las tres grandes acciones del ser humano. Optimizar estas tres

inteligencias nos permite dirigir nuestros propios sentimientos y emociones, usar nuestro saber, nuestros pensamientos y acciones hacia los objetivos personales y grupales que consideramos importantes, en aquellos contextos y situaciones que hemos elegido. Construir un grupo humano capaz de proyectarse en el tiempo y el espacio para lograr una vida compartida requiere este desarrollo cognitivo, emocional y comportamental que buscamos en el *Taller 3*. Estas tres inteli-

gencias y estas tres acciones están íntimamente relacionadas con las competencias clave y con la parte actitudinal a la que nos hemos referido al hablar de los objetivos y contenidos del *Taller 3*.

Hemos buscado la coherencia entre los contenidos elegidos y la metodología propuesta a fin de que este taller ayude a los grupos a avanzar en su proceso de construcción actual y para el futuro.

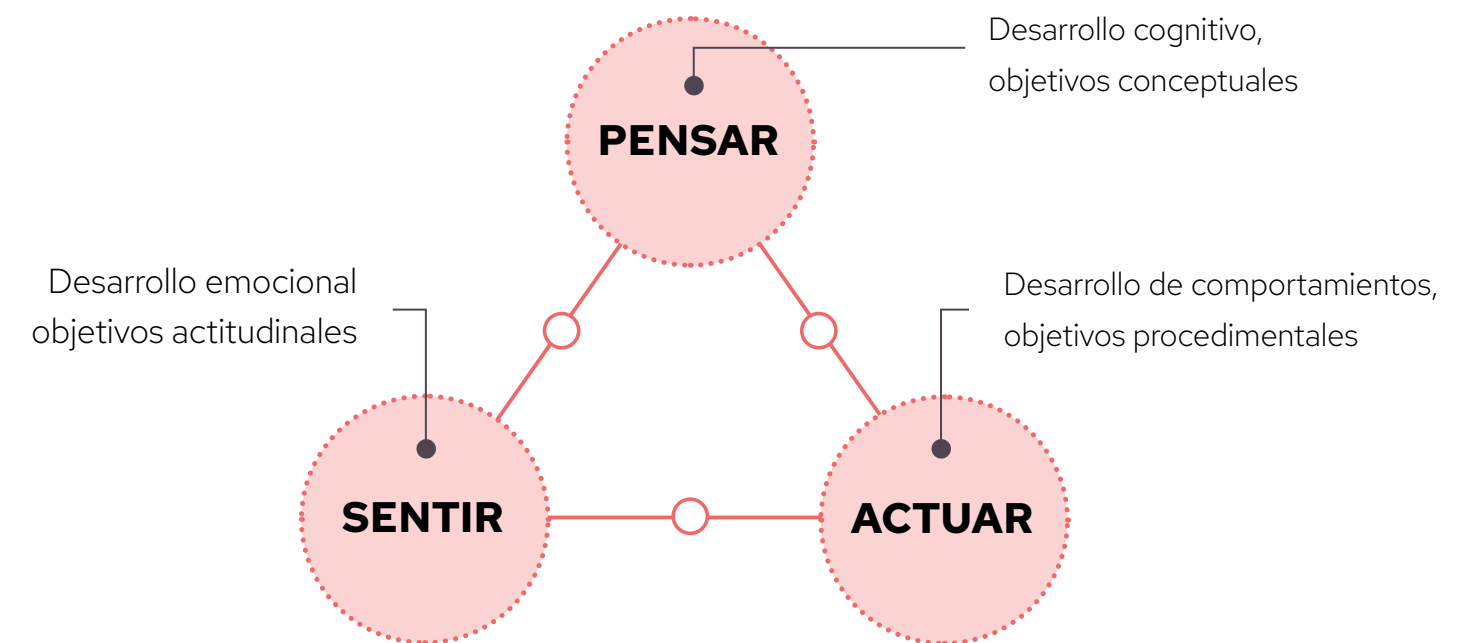
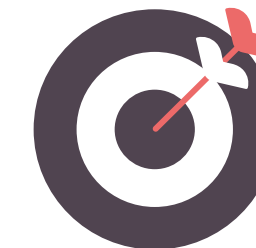


Figura 2: Grandes acciones del ser humano en relación con los objetivos del *Taller 3*. Elaboración propia.



3. OBJETIVOS Y CONTENIDOS DEL TALLER

3. Objetivos derivados de la capacidad para elaborar la estrategia compartida de cocuidado.

Tras concretar todo lo expuesto previamente, ser capaces de:

- Ser personas creativas, capaces de encontrar propuestas prácticas que concreten los valores e ideas consensuadas.
- Analizar cada propuesta práctica y terminar de perfilarla para que se adecue a las características y valores del grupo.
- Llegar a acuerdos concretos que se materialicen en el día a día.

3.2 Los contenidos del Taller 3

El Taller 3 se organiza alrededor de **cinco bloques o ejes de trabajo**³:

Bloque I. PARTIENDO Y REPASANDO LO ESENCIAL. QUIÉNES SOMOS Y QUÉ QUEREMOS CONSEGUIR.

- 1.1. Recordando quiénes somos y cómo hemos llegado donde estamos ahora: nuestra cooperativa.

- 1.2. Conociéndonos a nosotras/os mismas/os mejor.
- 1.3. Reflexionando sobre el apoyo mutuo para hacer posible nuestro proyecto de vida individual y compartido.
- 1.4. Anticipándonos para prepararnos ante situaciones complejas que se puedan presentar en el futuro.

Bloque II. HABLANDO DE LA VIDA Y DE LOS PROCESOS DE ENVEJECIMIENTO.

- 2.1. Ahondando en aspectos clave del *envejecimiento individual y grupal*.
- 2.2. Envejecimiento activo. *Envejecer bien*: Profundizando sobre el papel y las posibilidades del autocuidado y de la prevención en el envejecimiento.
- 2.3. ¿Podemos prepararnos para el futuro? Imaginando hipótesis de situaciones de dependencia o enfermedad que pueden producirse.
- 2.4. Imaginándonos y planeando cómo afrontáramos la irrupción de la demencia en el ámbito personal, en pareja y en la comunidad.

Bloque III. AVANZANDO Y CONSTRUYENDO UNA CULTURA DEL APOYO MUTUO Y DE LOS COCUIDADOS VIVIENDO EN NUESTRA COMUNIDAD.

- 3.1. Conociéndonos y construyendo una cultura de apoyo mutuo y con los cuidados que queremos.
- 3.2. Reflexionando acerca del concepto de la institucionalización y su relación con la cultura y el entorno de apoyo mutuo y de cuidados que queremos.
- 3.3. Facilitando la coherencia para construir una cultura de apoyo mutuo y con los cuidados que queremos.

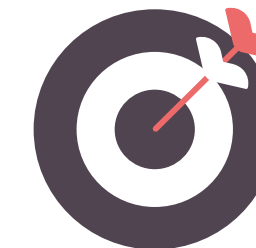
Bloque IV. CONOCIENDO TODOS LOS RECURSOS DISPONIBLES PARA LA ATENCIÓN DE LAS PERSONAS QUE NECESITAN APOYOS O CUIDADOS EN NUESTRA COMUNIDAD.

- 4.1. Recordándonos los derechos y recursos de todas las personas que necesitan apoyo y cuidados y el modo de apoyarnos mutuamente.

- 4.2. Reflexionando y definiendo diversos tipos de apoyos y cuidados y su definición en nuestra comunidad partiendo de nuestros valores.
- 4.3. Articulando los apoyos de familiares y amistades de fuera de la comunidad.
- 4.4. Identificando y optimizando los recursos y los agentes clave para lograr su óptima articulación en nuestra comunidad.
- 4.5. Concretando los apoyos profesionales desde un modelo propio.

Bloque V. PENSANDO Y REDACTANDO NUESTRA PROPIA ESTRATEGIA DE APOYO MUTUO Y COCUIDADOS.

3. En el Anexo 1 se encuentran ampliamente desarrollados cada uno de los temas.



3. OBJETIVOS Y CONTENIDOS DEL TALLER



3.3 Condicionantes adicionales para el adecuado desarrollo del Taller 3

Para entender la propuesta en su conjunto, no basta con nombrar los contenidos de acuerdo con el enfoque expuesto, también es necesario tener en cuenta otros **aspectos o condicionantes**:

1. La temporalización.

Esta *Guía metodológica* puede ser utilizada de diferentes formas. Indudablemente, la temporalización va a ser un elemento clave en su definición. Veamos:

Opción 1: taller completo e intenso en el tiempo. Esta es nuestra propuesta de Taller 3 más completa y requiere de un año natural o de un curso escolar (por ejemplo, de septiembre a junio). Esta es la temporalidad que consideramos adecuada para tratar todos los temas con todos los materiales desarrollados, pero indudablemente se requiere tiempo. El tiempo es imprescindible para que se pueda producir ese proceso de reflexión, de diálogo, de trabajo sobre los diferentes temas, que en sí mismos son complejos y no deben ser excesivamente simplificados.

Esta opción facilita una participación más efectiva de todas las personas participantes y que se generen situaciones de diálogo profundo que mejorará enormemente el conocimiento y la confianza mutua. Además, podremos emplear metodologías participativas y que el contenido pueda ser tratado de forma más completa –abordando muchas dimensiones del ámbito de los cuidados y apoyos mutuos– y de forma progresiva, tanto en complejidad como en profundidad.

Opción 2: taller completo en un tiempo más dilatado. El taller también puede realizarse durante dos años, por ejemplo, y espaciar las tareas para no sobrecargar tanto a los participantes. Esta temporalización también tiene el riesgo de que, al ser más prolongada en el tiempo, pueda cansar a algunas personas.

Tanto en la primera como en la segunda opción el resultado del taller puede llevar a la elaboración de su propia estrategia de apoyo mutuo y cuidados.

Opción 3: realización parcial del taller. También pueden utilizarse partes del taller para hacer sesiones de trabajo con la cooperativa sobre los

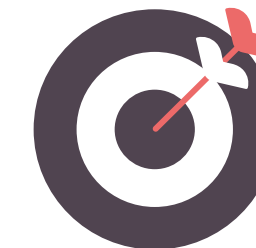
temas propuestos. Esta opción puede ayudar al grupo a avanzar, pero no se alcanzarán los objetivos planteados previamente.

Recomendamos realizar el taller de forma completa (ya sea en la primera o segunda modalidad descritas).

La propuesta de temporalidad de un año para realizar el *Taller 3* permite disponer de tiempo suficiente para el desarrollo de algunos **elementos y aspectos metodológicos importantes** y que se detallan a continuación:

A. DESARROLLO PERSONALIZADO DEL TALLER adaptándolo a los intereses, situación del grupo, sistema de gobernanza y organización interna de trabajo, etc.

B. ENTRENAMIENTO EN EL PROCESO DE TRABAJO DE LA COMUNIDAD, aprendizaje colaborativo y basado en problemas que permita extraer aprendizajes sobre temas complejos y, en cierto modo, “tabú”. Es necesario evolucionar desde un inicio con un enfoque más directivo a otro más abierto y flexible.



3. OBJETIVOS Y CONTENIDOS DEL TALLER

C. CONTENIDOS CONCEPTUALES (EL TEMARIO) DEL TALLER: permiten generar procesos reflexivos que abarcan muchos temas y que, además, son interdependientes y afectan a diferentes dimensiones de las personas y de los grupos. Algunas de las características de los contenidos del taller son: su extensión, su complejidad, su visión global y sistémica de los apoyos y de los cuidados mutuos tanto en el momento actual como para el futuro.

D. ABORDAJE DE LOS DIFERENTES TIPOS DE OBJETIVOS (conceptuales, procedimentales y actitudinales). Se requiere tiempo para la sensibilización y reflexión. Por ejemplo: a veces se puede comenzar un tema desde un abordaje más teórico y luego pasar a su aplicación, a un enfoque más práctico. En otras puede ser a la inversa, partir de la experiencia de las personas y después avanzar hacia la reflexión teórica/conceptual.

E. NIVELES DE PARTICIPACIÓN. El taller requiere diferentes niveles: trabajo y reflexión individual, trabajo en pequeños grupos y de toda la cooperativa.

F. ENTRENAMIENTO EN LOS PROCESOS PARTICIPATIVOS Y DE AUTOGESTIÓN. La metodología requiere cierta capacidad de autoorganización de los grupos, de liderazgo y de coordinación interna para realizar las actividades y tareas planteadas en los plazos previstos y cumplimentar la documentación propuesta. La complejidad de las actividades va en aumento y produce un entrenamiento en la participación. El factor aprendizaje es un elemento importante para terminar de forma exitosa y satisfactoria la tarea final.

G. ALTERNANCIA DE ESCENARIOS Y DE INPUTS, por ejemplo, hay momentos de experiencia y de interacción directa (en los que se reciben *inputs* de la/del profesional acompañante en las sesiones presenciales o de las personas acompañantes en los talleres) junto con espacios de trabajo autogestionado por los propios grupos.

H. TRANSFERENCIAS EN ACUERDOS: DEL DIÁLOGO Y LA DEFINICIÓN DE ACUERDOS A LA ESTRATEGIA COMPARTIDA. Sin un proceso de reflexión pausada y sedimentada sobre estas reflexiones y diálogos

previos, no es posible que la comunidad pueda elaborar de forma consensuada su propia estrategia de apoyo y cuidado mutuo.

I. APRENDIZAJE Y EMPASTE DE LA COOPERATIVA, DE LAS COOPERATIVAS Y DE LAS/LOS PROFESIONALES FACILITADORAS/ES.

2. La secuenciación de contenidos

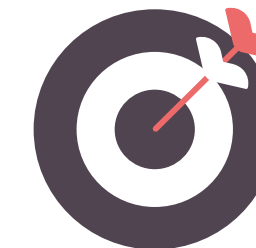
La programación propuesta es amplia y parte de aspectos más generales para ir avanzando hacia aspectos más concretos y que acaban implicando la vida de las personas en el presente y en el futuro⁴. Partiendo de lo que el grupo desea conseguir actualmente, se va avanzando en una reflexión sobre la vida y los procesos de envejecimiento hasta ir construyendo una cultura del apoyo mutuo y de los cuidados, conociendo y apoyándose en los recursos existentes y en los que podrán crearse, de modo que pueda quedar plasmado en la estrategia de apoyo mutuo y cuidados.

3. La tipología de contenidos.

Como ya se ha comentado, el Taller 3 parte de un enfoque multidimensional del aprendizaje, lo que implica que los diferentes contenidos del programa se abordan desde diversas perspectivas complementarias entre sí. De cada tema cabría cuestionarse:

- **¿Se trata de contenidos conceptuales?** Es decir: *¿Sobre este tema creemos que sería bueno conocer y saber más?* Hace referencia a hechos, datos o conceptos que necesitan conocer o saber buscar cuando se necesite.
- **¿Se trata de contenidos procedimentales?** Es decir, en este tema: *¿hay aspectos que tenemos que saber hacer, saber pensar o decidir? En relación con ello: ¿A qué nos deberíamos comprometer personalmente y como comunidad? ¿Qué aspectos podríamos decidir más adelante?* Estos contenidos se refieren al modo de hacer las cosas, a los

4. En el Anexo 1 puede verse el desarrollo de todo el temario propuesto para el Taller 3 en su versión más completa.



3. OBJETIVOS Y CONTENIDOS DEL TALLER

procedimientos o metodologías que incluyen seguir unas normas o unos pasos. Aquí también se tratarán las habilidades y destrezas necesarias para llevar a cabo estas acciones o tareas.

- **¿Se trata de contenidos actitudinales?:** Es decir: *¿Qué valores, actitudes o predisposiciones están relacionados con este tema y consideramos necesarios para convivir y prestarnos apoyos y cuidados?* Estamos hablando del saber ser y el saber estar, actitudes que están detrás de las formas de comunicarnos, comportarnos y que están muy relacionadas con los valores propios y compartidos: respeto, cooperación, generosidad, humildad, etc.

Las competencias clave a las que nos hemos referido previamente se desarrollan abordando contenidos actitudinales y procedimentales más que conceptuales. Existe una coherencia que enmarca lo que consideramos que las personas que forman parte de un proyecto de comunidades intencionales van a necesitar: herramientas y habilidades, pero, sobre todo, actitudes y valores que permitan el buen desarrollo de su proyecto.

4. Flexibilidad y elegibilidad de los contenidos por parte del grupo

La propuesta de contenidos de cada módulo es amplia, siendo algunos esenciales (y, por tanto, son propuestos para ser trabajados en las sesiones presenciales, a ser posible con la presencia de un/a profesional facilitador/a experto/a en el ámbito de la gerontología). Otros contenidos son complementarios, pueden ser elegidos o priorizados o no, según los intereses/conocimientos de cada grupo, del trabajo realizado previamente en estos temas, etc. Veamos dos ejemplos de esta flexibilidad a la que pueden acogerse los grupos:

Ejemplo 1º: **Tema 1.1.- Recordando quiénes somos y cómo hemos llegado donde estamos ahora: nuestra cooperativa** del bloque I, busca iniciar el taller con un “anclaje” al propio proyecto de comunidad intencional. No se trata pues de emplear mucho tiempo en ello, pero sí de identificar la relevancia del taller para la comunidad y para su futuro.

Ejemplo 2º: **el Tema 1.2.- la actividad inicial: “Conócete a ti misma/o”** es una tarea de re-

flexión individual de las personas participantes acerca de aspectos centrales de su identidad, de su proyecto de vida propio. Pero puede tener una segunda parte, si las personas lo desean y se da en el grupo el contexto adecuado para que puedan compartirlo por medio de una dinámica adecuada, a fin de favorecer un conocimiento mutuo más profundo.

El *Taller 3* se presenta de esta forma como un programa marco, pues ofrece una propuesta metodológica que cada cooperativa debe adaptar a sus propios criterios, necesidades, sistemas de participación o estilo de gobernanza.

5. El enfoque psicocéntrico

Este enfoque de aprendizaje activo y participativo nos permite desarrollar un proceso de enseñanza-aprendizaje que se centre verdaderamente en las personas participantes y que aproveche los principios psicológicos del aprendizaje. Esta perspectiva es la alternativa a los enfoques logocéntricos, que han marcado la tradición de la instrucción y de la docencia clásica, que daban un papel de experta a la persona docente, uno mucho más pasivo al alumnado y, además, el

contenido –normalmente de carácter teórico/conceptual–, estaba “por delante” de las personas. Este antiguo enfoque consideraba el conocimiento como algo cerrado que se debe estudiar, memorizar y, de esta forma, aprender.

Desde el enfoque psicocéntrico, se parte de los conocimientos de las personas entendiendo que, en el diálogo con nuevas visiones, es posible ir construyendo nuevos saberes. A partir de dicho enfoque, los contenidos han sido tratados de forma *recursiva*, es decir, en las sesiones del *Taller 3* que hemos llevado a cabo en el proyecto, cada tema no se desarrollaba exhaustivamente la primera vez que se trataba, sino que se buscaba que fuera apareciendo en varios momentos del proceso, matizando aspectos más conceptuales, pero también formas de llevarlo a la práctica y, de este modo, activando actitudes y favoreciendo que conectara con los valores propios. Este proceso se puede generar al combinar Encuentros Generales Presenciales con el trabajo individual y el de los pequeños grupos propuestos.



4. GUÍA METODOLÓGICA DEL TALLER 3



4.1. Bases científicas y éticas en las que se basa el Taller 3 (encuadre teórico)

4.1.1. Cómo queremos vivir, envejecer y apoyarnos

Cómo queremos vivir

Los cohousing sénior –o los intergeneracionales si sus miembros tienen la intención de que sean hogares para toda la vida– son un conjunto de viviendas que comparten equipamientos comunitarios que permiten a sus habitantes envejecer de modo activo, saludable, satisfactorio y con sentido.

En este proyecto intencional de vida colaborativa, la vida privada y la comunitaria conviven de forma armónica y se complementan, pues allá donde no llega una aparece la otra, del modo en que sus protagonistas lo desean y permiten.

Para ello se requiere:

- 1.- Una **estructura física** accesible y capacitante, un diseño arquitectónico intencional capaz de facilitar y promover el encuentro entre las personas que lo habitan.

- 2.- Un **sistema de organización y gobernanza** (entendemos que democrático y autogestionado) capaz de potenciar una verdadera participación activa y que esté preparado para abordar situaciones, desarrollar actividades, iniciativas y relaciones que puedan dar respuesta a las necesidades actuales y futuras de las personas, incluso si se encuentran en situaciones de fragilidad, vulnerabilidad, dependencia o heteronomía.

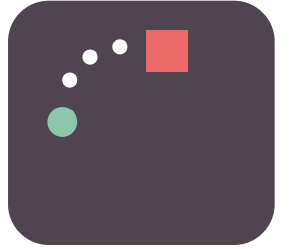
- 3.- Presuponemos que en las comunidades intencionales tipo cohousing las personas participantes han elegido voluntariamente **tejer una relación de apoyo mutuo y cuidado**. Son personas que han mostrado en su elección de proyecto comunitario una predisposición a crear juntas un ambiente enriquecedor, que favorece la buena convivencia cotidiana y el desarrollo del proyecto vital de cada miembro de la cooperativa. Más aún si además se tiene la vocación de vivir en dicho entorno hasta el final.

Cómo queremos envejecer

Un aspecto importante del modelo de envejecimiento que puede encontrarse en los cohousing

sénior tiene que ver con el significado que damos al término activo y a las implicaciones que ello conlleva. Brevemente, podemos decir que el término activo:

1. Expresa la idea de la participación continua de las personas en las cuestiones cotidianas, sociales, económicas, culturales, espirituales y cívicas, sin centrarse exclusivamente en la capacidad para estar física o laboralmente activas.
2. Establece un nuevo modelo de sociedad, en el que las personas han de tener la oportunidad de envejecer siendo protagonistas de su vida, en un quehacer proactivo y no como meras receptoras de productos, servicios o cuidados.
3. Su dinamismo inherente ha de tomar forma de modo diferente en cada persona, atendiendo a los significados íntimos que cada una le atribuye, que hacen que se viva o se sea activa/o de muy diferentes maneras.
4. Implica un enfoque comunitario en el que las/os ciudadanas/os mayores han de tener oportunidad de participar y contribuir en cualquier ámbito de la comunidad de la que forman parte.



4. GUÍA METODOLÓGICA DEL TALLER 3

5. Requiere que la sociedad garantice que las personas de más edad puedan continuar informadas y tomando decisiones, a la vez que vela por que puedan ejercer sus derechos de forma efectiva.
6. Asume un enfoque intergeneracional al reconocer la importancia de las relaciones y de la ayuda que se ofrecen entre sí los miembros de una sociedad, sean de la generación que sean.
7. Desafía la perspectiva tradicional que asocia el aprendizaje a niñas/os o jóvenes, el trabajo a las personas adultas y la jubilación a la vejez. Promueve el desarrollo y crecimiento de la persona a lo largo de todo su curso vital.
8. Requiere un enfoque integral, pues ofrece una visión más completa y global de las personas y de su proceso de envejecimiento.

El *Envejecimiento activo* no puede entenderse como un concepto aislado, ya que su desarrollo requiere de políticas e iniciativas que tiendan a ampliar las posibilidades de las personas para optimizar sus recursos y capacidades. Es imprescindible proporcionar oportunidades de aprendizaje a lo largo de la vida orientadas al empoderamiento de las personas adultas mayores para prevenir la dependencia funcional (promoviendo su

independencia) y la pérdida de su capacidad de decisión y del ejercicio efectivo de sus derechos (favoreciendo su autonomía decisoria o autodeterminación)⁶.

Cómo queremos apoyarnos

Sabemos que hay que ser muy conscientes y conocer los actuales sistemas de cuidados para ser capaces de construir uno que permita **superar algunas de sus lacras**, entre las que mencionamos:

- Una visión del cuidado centrado en la enfermedad, en la dependencia o en la discapacidad.
- Unas relaciones paternalistas y sobreprotectoras, que ponen freno a oportunidades de

Cuando las personas nos encontramos en situaciones de fragilidad o vulnerabilidad es necesariamente más importante que la forma en que recibamos esos apoyos o cuidados mantenga nuestra dignidad, esa visión de nosotras mismas como seres valiosos dignos de ser queridos, capaces, independientemente de nuestras circunstancias.

desarrollo y de libertad de las personas, muchas veces de forma innecesaria e injusta.

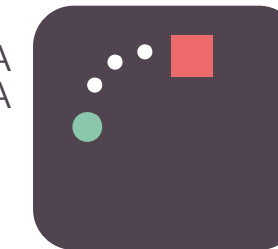
- Sistemas de provisión *institucionalizantes*, donde los cuidados están protocolizados, estandarizados y que homogenizan el trato y limitan las oportunidades cotidianas para las personas que los reciben.
- Una visión físico-sanitaria y limitada que no profundiza en las oportunidades para el desarrollo del bienestar psicológico, afectivo, social o espiritual.
- El criterio de la persona no se tiene en cuenta, ni su percepción de minusvaloración cuan-

do recibe los cuidados, ni la pérdida de su *singularidad* por la tendencia a quedar desdibujada detrás de la etiqueta de las patologías o de las discapacidades.

En el *Taller 3* buscamos que los grupos puedan avanzar **hacia un nuevo modelo de cuidados**:

- Centrado en cada persona y en todas sus necesidades.
- Que le ayude a mantener y optimizar todas sus capacidades.
- Velando por su dignidad y, por tanto, por el ejercicio efectivo de sus derechos.
- Que facilite el logro de una vida con sentido, siguiendo su propio proyecto vital, según su identidad y sus valores.

6. Bermejo García, L. (2006). Aportación de las actividades socioeducativas a la promoción del envejecimiento activo y el empoderamiento de las personas mayores. Estrategias pedagógicas para la intervención con personas mayores en *Los centros sociales de personas mayores como espacios para la promoción del envejecimiento activo y la participación social*. Gobierno del Principado de Asturias, Consejería de Vivienda y Bienestar Social.



4. GUÍA METODOLÓGICA DEL TALLER 3

- Cuidando las oportunidades de vínculo y las relaciones con sus personas queridas y con otras de la comunidad.
- Sabiendo que el entorno físico también favorece y ayuda al cuidado de forma personalizada e integral.
- Que ayude a las personas a *sentirse bien*, con los apoyos necesarios para que puedan tener vidas que ellas sientan que merecen la pena ser *vividas*.

Todo esto va a requerir aplicar tanto la evidencia científica como la experiencia acumulada que existe en el ámbito de la geriatría y de la gerontología aplicada a los cuidados de larga duración y del Modelo de Atención Integral y Centrada en la Persona (AICP).

El taller busca poder aplicar todos estos conocimientos y experiencias en entornos de vida y de convivencia de los cohousing sénior, descubriendo todas las ventajas que tiene envejecer, cuidar y ser cuidada/o en estas comunidades intencionales, puesto que permiten:

- Ser, cuidada/o en tu casa y en tu comunidad.
- Visión de los cuidados y de los apoyos con enfoque de personalización e integral, diseño y prestación de modo progresivo y flexible (no apoyar más de lo necesario).
- Participación de las personas en la organización y la prestación de los cuidados al resto de miembros del grupo. Más posibilidades de reciprocidad y de implicación de las personas cercanas.
- Oportunidad para dar y recibir cuidados: vivencia de interdependencia y sentido de utilidad y de comunidad.
- Mayores oportunidades para el mantenimiento del control sobre la propia vida: respeto a los valores y las decisiones previas y promoción de la autonomía decisoria.
- Más oportunidades de participación y de acción adaptadas a las capacidades de la persona, fomento de su independencia funcional y mayor sentimiento de utilidad.

- Mayores posibilidades de influencia en las personas o entidades proveedoras de cuidados, en el modo en que se presten cuando lo haga personal externo, así como de humanización y personalización.

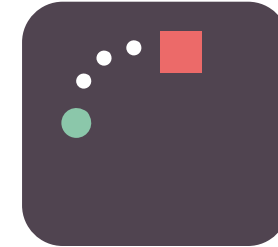
4.1.2. El aprendizaje a lo largo de la vida, desarrollo personal y comunitario de las comunidades de cohousing sénior.

Cuando en esta *Guía* hablamos del aprendizaje a lo largo de la vida nos referimos a procesos de enseñanza-aprendizaje desde el enfoque de la educación tal y como lo definió hace 30 años J. Delors⁷, basado en 4 pilares:

1. Aprender a conocer y adquirir los instrumentos de la comprensión.
2. Aprender a hacer e influir en el entorno propio.
3. Aprender a vivir juntos, a cooperar con los demás participando en las actividades sociales.
4. Aprender a ser personas autónomas y críticas capaces de formular juicios propios y hacer frente a las circunstancias de la vida.

Entrenamiento en participación y diálogo, desarrollando oportunidades para el aprendizaje y el empoderamiento personal y comunitario, generando más conciencia colectiva, vínculos afectivos y compromiso en la comunidad.

7. Delors, J. (1994). Los cuatro pilares de la educación en *La Educación encierra un tesoro*. El Correo de la UNESCO, pp. 91-103.



4. GUÍA METODOLÓGICA DEL TALLER 3

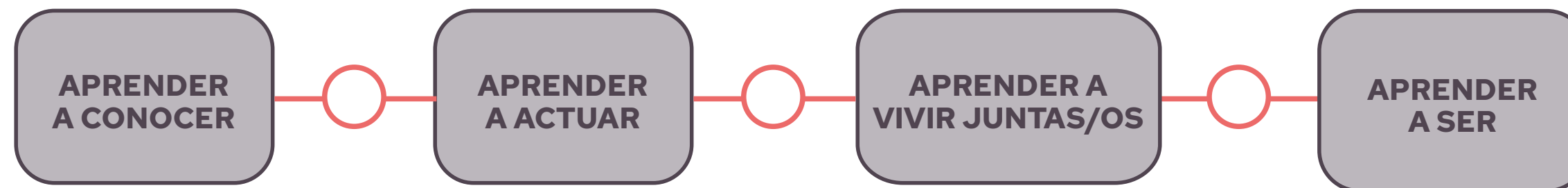


Figura 3: Pilares de la educación para el s. XXI (Delors, 1996)

Desde esta mirada nos parece que el aprendizaje a lo largo de la vida⁸ adquiere una dimensión que encaja precisamente con el objetivo del *Taller 3*, en la medida que busca ofrecer oportunidades para que las personas adultas puedan lograr el máximo desarrollo individual y social. De esta forma, enseñar y aprender se convierten en algo completamente diferente a lo que frecuentemente hemos vivido. Desde este enfoque, aprender es cuestionarse a partir de otros enfoques, ideas o preguntas. Es por ello que el rol de las personas que ejerzan la función de dinamizar estos procesos no será tanto ofrecer información ni contenidos cerrados como facilitar escenarios, momentos y materiales para que puedan darse estas formas de diálogo que enriquezcan el pensamiento individual y grupal, cuidando siempre

las relaciones y garantizando el máximo respeto a las personas y a sus visiones diversas.

A partir de esta idea de aprendizaje a lo largo de la vida, el *Taller 3* busca promover aprendizajes⁹:

- Útiles para la vida, propiciando una actitud proactiva para el control de la propia vida, el ejercicio efectivo de los derechos, la asunción de responsabilidades y el envejecimiento activo.
- Empoderadores, ayudando a adquirir criterios y herramientas para que cada individuo pueda mantener las riendas de su vida. Que potencien la autonomía decisoria ayudando a las personas a optimizar su capacidad de

decisión y de acción. Los aprendizajes empoderadores buscan influir en los diversos aspectos esenciales de la persona: sus sentimientos, sus motivaciones, sus cogniciones y sus acciones.

- Activos, a partir del diálogo y la pluralidad. Aprendizajes que nacen de los conocimientos y experiencias de las personas. Ello implica entrenar y requiere optimizar la capacidad de escucha y de diálogo entre quienes participan para descubrir matices en la realidad, respetando las discrepancias y buscando aprender de ellas. El aprendizaje activo posee una capacidad generadora: estimula la motivación intrínseca por continuar aprendiendo y creciendo, por encontrar

soluciones a posibles problemas y enfrentarse a la vida, todo ello muy adecuado a la realidad del cohousing.

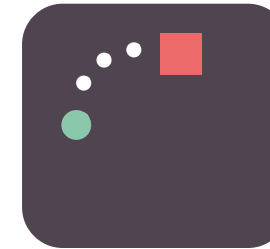
4.2 Aprendizajes y metodología educativa del *Taller 3*

Cuando hablamos de metodologías educativas nos referimos a métodos de enseñanza-aprendizaje con los que se desarrollan las iniciativas socioeducativas. Abarcan un diverso repertorio de situaciones gracias a las cuales podremos facilitar el aprendizaje individual y la creación de ideas y acuerdos colectivos.

Aplicar diferentes metodologías implica utilizar recursos distintos y atribuir papeles muy diferentes a las personas participantes que, en el caso del *Taller 3*, son los miembros de la cooperativa y la persona dinamizadora, si la hubiera.

8. Bermejo García, L. (2011). Aprendizaje a lo largo de toda la vida. Cap. 7 del *Libro Blanco del Envejecimiento Activo*. Madrid: IMSERSO.

9. Bermejo García, L. (2005). Gerontología Educativa. *Cómo diseñar programas educativos con Personas Mayores*. Editorial Panamericana, nº 5 Colección Gerontología Social de la SEGG.



4. GUÍA METODOLÓGICA DEL TALLER 3

Características de los aprendizajes que buscamos provocar en el Taller 3.

I. Aprendizajes constructivistas y significativos.

Las personas construimos activamente nuestros aprendizajes a partir de nuestros conocimientos y experiencias previas y en interacción con otras personas, que a su vez cuentan con sus propios saberes y experiencias. Así, estos nuevos aprendizajes “conectan” con conceptos y estructuras de pensamiento previas¹⁰.

Para lograrlo, en el *Taller 3*, **las metodologías que deben emplearse han de ser necesariamente activas** para favorecer que las personas:

1. Sean el centro del proceso de enseñanza-aprendizaje, sean las protagonistas del proceso, participen y logren un aprendizaje más significativo.
2. Estén mentalmente activas en todo el proceso: conectando, transformando ideas, construyendo nuevos saberes.... Siempre asumiendo que cada sujeto dispone de concepciones robustas sobre el mundo y sobre su realidad en las que queremos influir, pero desde el respeto.

3. Reciban estímulos a nivel emocional y social.

Resulta esencial aprovechar al máximo **el entorno relacional del proceso** de enseñanza-aprendizaje, pues las personas necesitamos dialogar y contrastar para construir nuestro propio saber. Así, en el *Taller 3* se realizará **una secuencia** que permita aprovechar todos los escenarios, dado que las oportunidades de reflexión y comunicación nunca son iguales si estamos en un grupo grande o en otro más reducido. Se trata de aprovechar los beneficios de todos los contextos: la activación individual por medio de la reflexión individual, el trabajo en pequeños grupos y el trabajo de cada persona en las reuniones del conjunto de miembros de la cooperativa.

Para alcanzar los objetivos procedimentales y actitudinales y desarrollar las competencias clave que se marca el *Taller 3* es imprescindible que las metodologías, los modos de desarrollar el proceso y los encuentros sean coherentes con estos objetivos, de forma que se generen aprendizajes significativos, perdurables, útiles y en armonía con los saberes y valores de las personas participantes.

Desde el punto de vista etimológico, la palabra método significa “camino hacia una meta” y, en un sentido más amplio, es el modo razonado de obrar, la manera de ordenar la propuesta socioeducativa para alcanzar los objetivos establecidos.

II. Aprendizajes colaborativos, basados en el diálogo y en el abordaje de situaciones complejas.

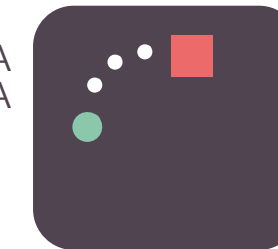
El proceso de trabajo propuesto en esta *Guía* parte del principio de que todas las personas tienen sus propios criterios en relación con los diversos temas contenidos en el taller, si bien el grado de conocimiento, la motivación o predisposición para tratarlos o las competencias para aplicarlos en su vida serán muy diferentes entre todas ellas.

Partiendo de la tradición hermenéutica, se trata de presentar al grupo situaciones complejas (mejor aún si estas situaciones son definidas por sus integrantes) para, a continuación, ir estableciendo un diálogo que permita encontrar posibles soluciones y que estas sean valoradas entre todas/os.

Aquí la figura de la persona dinamizadora y experta en gerontología es importante, tanto para plantear preguntas que guíen el razonamiento, como para introducir elementos o aspectos que ayuden a desarrollar el pensamiento crítico sobre el modelo de relación y de apoyos basados en los derechos, como es la AICP. El aporte de ideas debe favorecer este *razonamiento dialéctico*, que puede enriquecer la *inteligencia colectiva* para enfocar y buscar conjuntamente propuestas de soluciones a los temas o situaciones que se planteen.

En la metodología propuesta¹¹ se aborda un tema intercalando, como sucede en la vida misma, la reflexión (el uso de los contenidos conceptuales) y su aplicación en situaciones o casos prácticos, de manera que se entrenan habilidades y competencias clave. En todo el proceso se debe tener en cuenta el componente de los valores que han de soportar las propuestas. De este modo, se asegura la transferencia de esos conocimientos

10 y 11. Bermejo García, L. Pedagogía gerontológica y buenas prácticas socioeducativas con personas mayores en Bermejo García, L. (Coord.). (2010). *Envejecimiento Activo y Actividades Socioeducativas con Personas Mayores. Guía de Buenas Prácticas*. Editorial Panamericana (pp. 11-35).



4. GUÍA METODOLÓGICA DEL TALLER 3

tos o criterios a nuevos casos o situaciones. Y, al hacerlo en grupo, se entrenan competencias clave como son el conocimiento mutuo, el pensamiento creativo y el afrontamiento de situaciones complejas, todo ello de gran utilidad para la convivencia cotidiana, más aún en un cohousing.

Aprendemos más si reflexionamos primero individualmente, imaginando, creando, compartiendo, pensando y contestando en *voz alta* para, a continuación, seguir pensando en pequeños grupos y colaborando en encontrar acuerdos a partir de todas las propuestas o ideas. Para ello, emplearemos diferentes escenarios de participación y trabajo –en diferentes compañías– y, también, objetivos diferentes: por ejemplo, generar ideas (lo que llamaremos *abrir*) o resumir, concluir o tomar acuerdos (*cerrar*).

III. Aprendizajes favorecedores de pensamiento crítico en relación con los cuidados.

Querer desarrollar el pensamiento crítico implica tratar de mantener una mentalidad abierta, dejando los prejuicios personales o grupales para poder analizar y valorar todo tipo de información. Esta apertura implica autorregulación, no solo intelectual o de las ideas propias, sino

también emocional, permitiendo la discrepancia, sin dejar que la emoción tiña nuestros pensamientos y respuestas.

Este autocontrol emocional y comportamental es muy importante para “cuidar el grupo” y sus relaciones, pues la capacidad de desarrollar el pensamiento crítico no puede implicar conflictos en los vínculos y relaciones en el grupo. Surgirán reflexiones en relación con los cuidados que despierten en las personas participantes recuerdos, situaciones vividas o decisiones tomadas. En este punto es crucial contar con una figura profesional de la facilitación, experta en en cuidados con un enfoque de derechos y AICP, que ayude a avanzar hacia ese pensamiento crítico que buscamos, a la vez que se cuida a las personas y las relaciones entre ellas.

Para ser capaces de resolver situaciones complejas es necesario entrenarse en un pensamiento analítico, que requiere la habilidad de buscar y observar la realidad, de ir más allá de lo evidente, de interpretar, evaluar todas las opciones, no quedarse en las obvias, y además ser capaces de saber comunicar esta información de forma clara, saber compartirla con las demás personas involucradas.

La figura profesional facilitadora puede ayudar a entrenar el pensamiento crítico, por ejemplo, ayudando a que se realicen las preguntas correctas para llegar a la mejor conclusión posible. Para ello, es necesario saber buscar información y analizarla desde diferentes puntos de vista o criterios para luego determinar, de entre todas las opciones posibles, el curso de acción más apropiado.

La complejidad y el modo en que las ideas van surgiendo en el *Taller 3* hace que esa figura profesional facilitadora, experta en el ámbito de los cuidados con enfoque de derechos y de AICP, sea muy conveniente.

La secuencia de estos escenarios relacionales a lo largo del proceso queda plasmada en el siguiente gráfico (ver página siguiente).



4. GUÍA METODOLÓGICA DEL TALLER 3

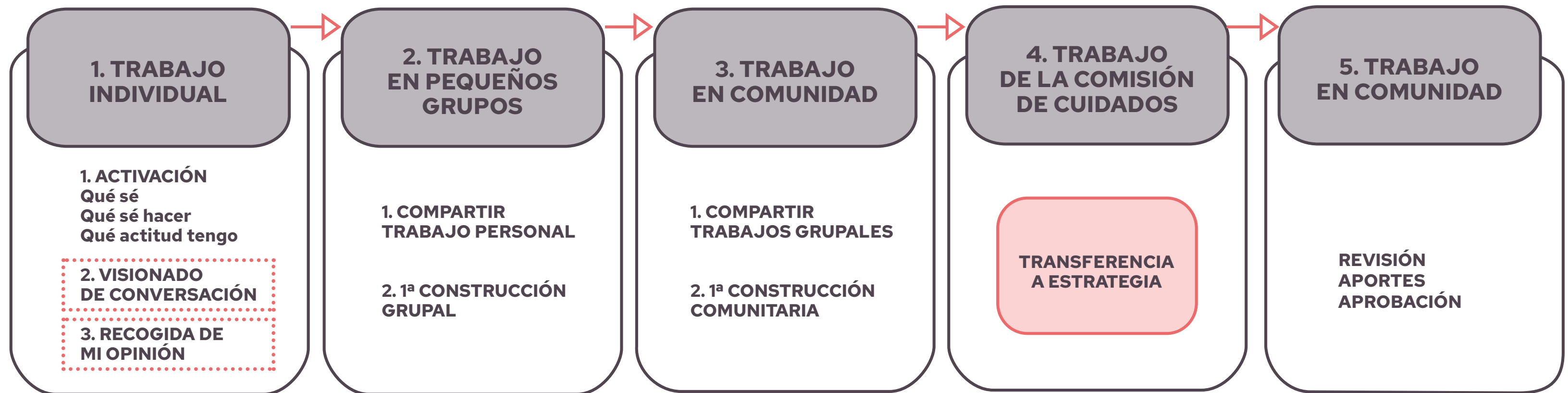
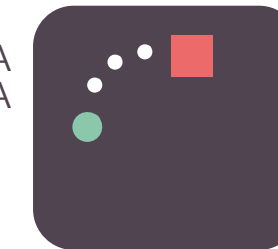


Figura 4: Secuencia de escenarios relacionales del proceso de enseñanza-aprendizaje del Taller 3. Elaboración propia.



4. GUÍA METODOLÓGICA DEL TALLER 3

Se habrá de evitar expresamente que las sesiones del taller sean:

- Más informativas que capacitantes, es decir, que no generen debate, cuestionamiento, que no ayuden a desarrollar criterios para ejercitar la capacidad de elección y acción de las personas ni ofrezcan herramientas prácticas.
- Una mera exposición de personas o profesionales que, conscientemente o no, impongan sus conocimientos, su saber, menospreciando así, implícitamente, la experiencia, conocimientos o valores de las personas participantes.
- Aburridas, con metodologías mal diseñadas, lentas, repetitivas, que hagan entrar en dinámicas poco enriquecedoras y que no favorezcan el disfrute que supone descubrir cosas nuevas en grupo (el placer del encuentro interpersonal fructífero).

4.3. Propuestas prácticas para la organización del Taller 3.

Para el buen desarrollo del taller hace falta la participación de diversas personas. Por una parte, se encuentra el grupo de miembros de

la cooperativa que asume la responsabilidad de los aspectos organizativos del taller. Otras personas ajenas a la cooperativa pueden actuar como profesionales facilitadores/as, distinguiendo, además, dos perfiles diferentes, como explicamos más adelante.

4.3.1. El papel de la comisión de cuidados en la organización del taller

Para un buen desarrollo de este taller es necesario que un grupo de miembros de la cooperativa asuma la responsabilidad de realizar las tareas necesarias para la organización de esta experiencia de aprendizaje. Esta función, delegada por la cooperativa, permite desarrollar aspectos organizativos y metodológicos y que el taller sea una experiencia satisfactoria y productiva para sus participantes. En muchas cooperativas existe una comisión o grupo de cuidados, entre cuyas funciones puede encajar esta responsabilidad. En esta *Guía* nos referiremos a la comisión de cuidados con carácter general, a sabiendas de que pueden tener otras denominaciones. Algunas de las **funciones** que consideramos imprescindibles de esta comisión son las siguientes:

1. Conocer en profundidad y manejar con fluidez toda la información y los materiales disponibles del taller y compartir la filosofía de participación y de aprendizaje propuesta.
2. Explicar al resto de los miembros de la cooperativa la forma de trabajo del taller y recoger sus opiniones y sugerencias para adaptarlo al sistema de gobernanza y de participación del grupo.
3. Proponer un calendario de trabajo a la cooperativa para realizar el taller, conociendo el nivel de actividad de la cooperativa y sus posibilidades reales de dedicar tiempo u otros recursos.
4. Dinamizar y velar por el buen desarrollo de los encuentros o sesiones presenciales que se celebren.
5. Proponer formas de organización de los grupos para las sesiones de trabajo autónomo.
6. Habilitar sistemas adecuados y accesibles para compartir información y documentación con todas las personas participantes y grupos.
7. Recepcionar los documentos que se vayan produciendo en el trabajo de los grupos, en las sesiones de trabajo autogestionado, recoger sus propuestas y acuerdos.
8. Realizar las reuniones o encuentros que sean necesarios para evaluar permanentemente el proceso e ir desarrollando las rectificaciones necesarias para su buen funcionamiento (valorar el ritmo y el esfuerzo de trabajo, el efecto en las personas participantes: motivación, mayor conocimiento mutuo, mejora de relaciones, etc.) y para que el impacto del taller sea tan positivo como sea posible para la comunidad, no solo en términos de resultados o de productos (la estrategia) sino durante todo el camino (cuidar el proceso de convivencia, de trabajo reflexivo, diálogo, toma de acuerdos, etc.).
9. Elaborar una propuesta de borrador de la estrategia de apoyos mutuos y cocuidados.
10. Coordinarse con la figura profesional facilitadora para aunar esfuerzos y coherencia en todo el proceso.

Algunas de estas tareas pueden suponer una responsabilidad compartida con otras personas que se ofrezcan voluntarias para trabajar en ello, o se pueden delegar en otras comisiones o grupos de trabajo. Algunas cooperativas pueden considerar algunas de las funciones descritas de carácter estratégico y, por tanto, propias del



4. GUÍA METODOLÓGICA DEL TALLER 3

consejo rector. El taller también requiere tareas de información y comunicación interna, gestión de locales y de aspectos logísticos, de conexión y convocatoria si hay reuniones virtuales, sistemas para compartir documentos colaborativos en plataformas virtuales, de documentación compartida en medios telemáticos. Digamos que la comisión es la cabeza visible que dinamiza el taller, siendo preferible que haga extensiva esta responsabilidad a tantas personas o subgrupos como sea posible.

Es evidente que este taller supone un esfuerzo por parte de todas las personas que participan en él. El grado de interés y compromiso que demuestren el consejo rector, la propia comisión o grupo de cuidados y, en general, el resto de los miembros de la cooperativa, va a facilitar que este sea un viaje muy enriquecedor y constructivo para esta comunidad intencional.

Cuanto más propio viva el taller la propia cooperativa más exitosos serán su proceso y su resultado.

4.3.2. La participación de profesionales para la facilitación

Desde nuestra experiencia, poder contar con una figura profesional facilitadora resulta importante para un buen desarrollo del *Taller 3*. Hemos identificado dos perfiles diferentes que pueden ayudar en el proceso a la comunidad, si bien no asignamos la misma importancia a ambos.

I. FIGURA PROFESIONAL FACILITADORA DE LA LOGÍSTICA Y LA ORGANIZACIÓN

Esta persona colaboraría con la comisión de cuidados en estas tareas allá donde la cooperativa encuentre dificultades. Algunas de las tareas que podría realizar estarían vinculadas a:

- **Aspectos organizacionales:** colaboración en la organización interna con la comisión de cuidados para desarrollar los sistemas de participación y de comunicación óptimos para la realización del taller.
- **Herramientas telemáticas:** facilitación en aspectos y herramientas telemáticas (convocatoria de reuniones virtuales, uso de documentos compartidos, etc.).

- **Sistematización y recogida de información:** apoyo en las tareas de relatoría, elaboración de conclusiones de reuniones realizadas, sistematización de la información aportada por personas y grupos.

En ocasiones, las cooperativas cuentan con profesionales “de confianza”, que habitualmente colaboran en su proceso de construcción como comunidad intencional. Es importante indicar que esta persona debería realizar las tareas que se le asignen y que faciliten el proceso de trabajo de la comunidad, pero siempre sin restar protagonismo a la comisión de cuidados y a la cooperativa. Recordemos que el proceso debe ser empoderador para sus protagonistas, los miembros de la cooperativa. Es por ello que la/el profesional no debe asumir un rol protagonista.

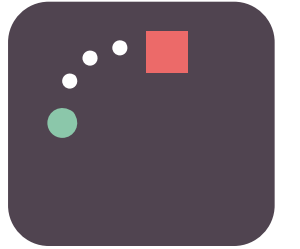
En el caso de que estas tareas las puedan desempeñar sin dificultad miembros de la cooperativa, esta figura es prescindible.

II. FIGURA PROFESIONAL FACILITADORA EXPERTA EN GERONTOLOGÍA (EN CUIDADOS DESDE UN ENFOQUE DE DERECHOS Y AICP).

Esta persona colabora compartiendo su conocimiento y experiencia sobre esta temática y favoreciendo procesos de aprendizaje y acuerdos participativos.

Su presencia en los encuentros generales presenciales puede garantizar que se aborden con hondura las temáticas de mayor complejidad, ayudando a generar reflexiones de calado, con implicaciones en la vida comunitaria (abrir) y ayudar en la búsqueda de ideas compartidas y de acuerdos, sin perder de vista los valores y los derechos (cerrar). Y, todo ello, de modo que este proceso resulte positivo en términos relacionales, de convivencia y de construcción del grupo humano.

Aunque las funciones y roles de ambas figuras de facilitación son muy diferentes, en ambos casos han de tener en cuenta la importancia de que el proceso de facilitación o acompañamiento sea muy cuidadoso, en el sentido de que se mantengan un buen ambiente y la cali-



4. GUÍA METODOLÓGICA DEL TALLER 3

dad de las relaciones entre los miembros de la comunidad. El conocimiento de las personas y las dinámicas de cada grupo y su experiencia en la aplicación de metodologías participativas puede resultar útil si se producen situaciones complejas que requieran de una persona ajena que ayude en el abordaje de los conflictos.

4.4. La hoja de ruta del Taller 3.

4.4.1 ¿Qué es la hoja de ruta del Taller 3?

La hoja de ruta recoge una propuesta para organizar el proceso de trabajo: es una secuencia lógica de objetivos y contenidos, una metodología de trabajo y de utilización de los materiales del taller. Proporciona una serie de recomendaciones metodológicas y organizativas, basadas en nuestra experiencia, que pueden ser de ayuda para un buen desarrollo del Taller 3.

Para recorrer el camino de este taller, se propone alternar tres escenarios de enseñanza-aprendizaje para favorecer que la construcción grupal se realice a partir del propio crecimiento y aprendizaje de cada una de las

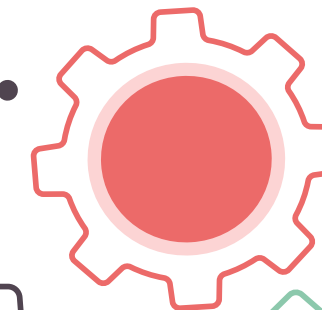
personas participantes y contando con sus aportes. Dar tiempo y propiciar un entorno adecuado para el trabajo y el aprendizaje individual es importante porque, de lo contrario, puede suceder que algunas personas no puedan aportar al gran grupo. Por ello, es importante especificar los diferentes escenarios de aprendizaje:

- El trabajo individual “en casa”.
- El trabajo grupal autónomo en pequeños grupos, las denominadas Sesiones de Trabajo Grupal Autónomo.
- El trabajo en gran grupo, lo que denominamos Encuentros Generales Presenciales.

01

TRABAJO INDIVIDUAL:

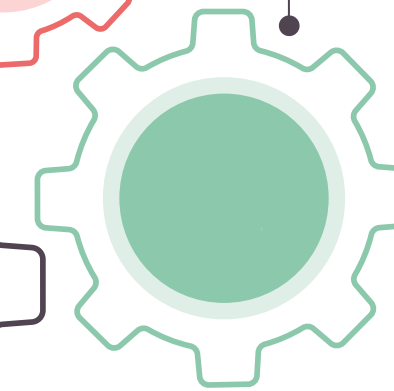
Reflexionar, identificar, denominar



03

TRABAJO EN PEQUEÑOS GRUPOS:

Compartir, dialogar, 1ª construcción



02

TRABAJO EN GRAN GRUPO:

Compartir, dialogar, construcción grupal

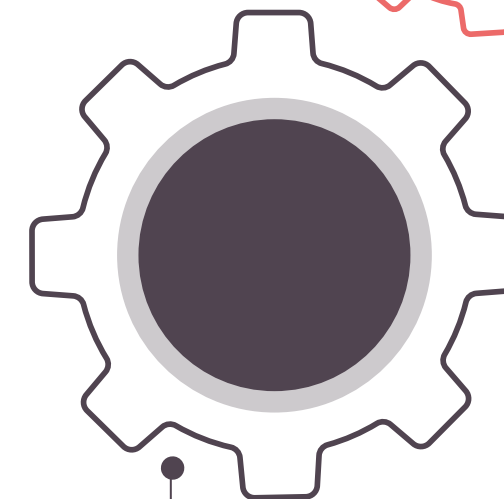


Figura 5: Proceso de trabajo propuesto en el Taller 3 para la construcción comunitaria de la estrategia de apoyos mutuos y cocuidados. Elaboración propia.



4. GUÍA METODOLÓGICA DEL TALLER 3

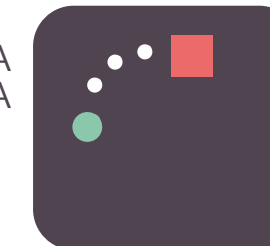
Recordemos que, si bien buscamos desarrollar un trabajo participativo comunitario, este siempre ha de partir del aprendizaje grupal y colectivo, del enriquecimiento que se obtiene de la participación y aportación activa de cada una de las personas que componen la comunidad.

Para la génesis de conocimiento, es necesaria la combinación de distintos momentos. Los diferentes escenarios permiten algo que llamaremos: **momento de abrir y cerrar**.

1. Cuando hablamos de **ABRIR** nos referimos a generar momentos donde se busca dejar volar la imaginación, las ideas locas, la libertad para poder decir lo que se nos ocurre. La apertura de mente y la creatividad son los valores fundamentales en este momento. La interacción está orientada a favorecer la producción de nuevas formas de pensar, de mirar, de actuar...

2. Cuando hablamos de **CERRAR** nos referimos a recapitular, a analizar las ideas generadas, viendo semejanzas y agrupando, para reducir y eliminar lo que se repite o no aporta. Consiste en llegar a conclusiones que pueden compartirse.

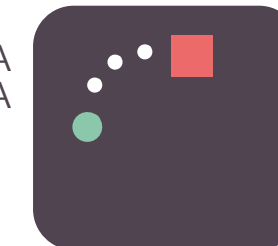
Estos momentos de *abrir* o de *cerrar* se pueden desarrollar en cualquier escenario: a nivel individual, pequeño grupo o gran grupo. En esta *Guía* iremos proponiendo cómo puede usarse en cada uno de ellos.



4. GUÍA METODOLÓGICA DEL TALLER 3

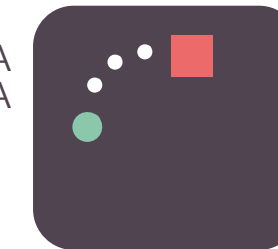
HOJA DE RUTA DEL TALLER 3

DESARROLLO DEL TALLER 3	30	RECOMENDACIONES
BLOQUE I: ACTIVACIÓN		
PREPARACIÓN DEL TALLER 3. Comisión de cuidados (o grupo de personas asignadas por el grupo para ello).	Previo	Trabajo previo del consejo rector, comisión de cuidados y profesionales facilitadores/as.
ENCUENTRO GENERAL PRESENCIAL 1 INTRODUCCIÓN AL TALLER. Contenidos y forma de trabajo.	Mes 1	1.- Se aportan documentos del taller 3 a las personas participantes. 2.- Elegir una conversación para la próxima sesión general. presencial (mes 2). 3.- Se informa de la próxima sesión de trabajo individual; actividad inicial: "Conócete a ti misma/o" Reflexión individual sobre mis valores y mi proyecto de vida.
0.- SESIÓN DE TRABAJO INDIVIDUAL: ACTIVIDAD INICIAL: "CONÓCETE A TI MISMO/A" Reflexión individual sobre mis valores y mi proyecto de vida.	Mes 1	Actividad individual para trabajar en casa.




4. GUÍA METODOLÓGICA DEL TALLER 3

DESARROLLO DEL TALLER 3	30	RECOMENDACIONES
BLOQUE II: PROFUNDIZACIÓN EN LOS CUIDADOS		
<p>ENCUENTRO GENERAL PRESENCIAL 2 Cuaderno de trabajo de la <i>conversación de cuidados</i> elegida para comenzar. Entrenamiento con el trabajo en grupos, los roles de trabajo en equipo, la cumplimentación de los instrumentos.</p>	Mes 2	1.- ¿Por qué, qué, cómo hacer? Presentar el Trabajo Grupal Autónomo. 2.- Practicar la metodología y herramientas propuestas por el grupo con la conversación elegida. 3.- Elegir las siguientes 4 conversaciones para el mes 4. 4.- Solicitar cumplimentación de los documentos correspondientes, en fecha y forma.
<p>SESIONES DE TRABAJO GRUPAL AUTÓNOMO 1 <i>Conversaciones de cuidados (aprox. 4 conversaciones)</i> Cuadernos de trabajo de las <i>conversaciones de cuidados</i> (cumplimentación de los documentos de recogida de la información).</p>	Mes 3	1.- Seguir las indicaciones para el Trabajo Grupal Autónomo.
<p>ENCUENTRO GENERAL PRESENCIAL 3 Puesta en común y consolidación de las ideas clave extraídas de cada una de las conversaciones.</p>	Mes 4	1.- Tratar los 4 temas previstos. 2.- Extraer las ideas clave más valiosas para la comunidad de cada tema y posibles ideas para incluir en la futura estrategia. 3.- Elegir las siguientes 4 conversaciones para este mes.
<p>SESIONES DE TRABAJO GRUPAL AUTÓNOMO 2 conversaciones de cuidados (aprox. 4 conversaciones) Cuadernos de trabajo de las <i>conversaciones de cuidados</i> (cumplimentación de los documentos de recogida de la información).</p>	Mes 5	1.- Seguir las indicaciones para el Trabajo Grupal Autónomo.
<p>ENCUENTRO GENERAL PRESENCIAL 4 Puesta en común y consolidación de las ideas clave extraídas de cada una de las conversaciones.</p>	Mes 6	1.- Tratar los 4 temas previstos. 2.- Extraer las ideas clave más valiosas para la comunidad de cada tema y posibles ideas para incluir en la futura estrategia. 3.- Elegir las siguientes 4 conversaciones para el mes 8.



4. GUÍA METODOLÓGICA DEL TALLER 3

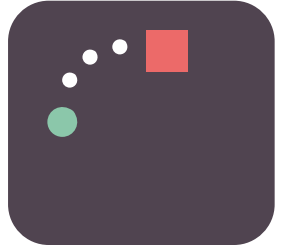
DESARROLLO DEL TALLER 3		RECOMENDACIONES
BLOQUE II: PROFUNDIZACIÓN EN LOS CUIDADOS (CONT.)		
<p>SESIONES DE TRABAJO GRUPAL AUTÓNOMO 3: conversaciones de cuidados (aprox. 4 conversaciones)</p> <p>Cuadernos de trabajo de las <i>conversaciones de cuidados</i> (cumplimentación de los documentos de recogida de la información).</p>	Mes 7	<p>1.- Seguir las indicaciones para el Trabajo Grupal Autónomo.</p>
<p>ENCUENTRO GENERAL PRESENCIAL 5</p> <p>Puesta en común y consolidación de las ideas clave extraídas de cada una de las conversaciones.</p>	Mes 8	<p>1.- Tratar los 4 temas previstos.</p> <p>2.- Extraer las ideas clave más valiosas para la comunidad de cada tema y posibles ideas para incluir en la futura estrategia.</p> <p>3.- Preparación de la sesión 6ª (mes 9).</p>



4. GUÍA METODOLÓGICA DEL TALLER 3

DESARROLLO DEL TALLER 3	30	RECOMENDACIONES
BLOQUE III: ACUERDOS Y ELABORACIÓN DE ESTRATEGIA		
<p>ENCUENTRO PRESENCIAL 6: lo que queremos (Parte I) Temas límites de los cuidados. Definir qué quiero/qué queremos. Puesta en común y consolidación de las ideas clave</p>	Mes 9	
<p>ENCUENTRO GENERAL PRESENCIAL 7: lo que queremos (Parte II) Acuerdos de la comunidad. De las ideas clave a aportaciones a la estrategia de cuidados</p>	Mes 10	
<p>ELABORACIÓN DE LA PROPUESTA DE REDACCIÓN de la estrategia de la comunidad. Comisión de cuidados</p>	Mes 11	Comisión de cuidados.
<p>8ª ENCUENTRO GENERAL PRESENCIAL: Se inicia el proceso de diálogo y de revisión de la estrategia por parte de toda la cooperativa. Aprobación de la estrategia de apoyos mutuos y de cuidados de la comunidad</p>	Mes 12	COORDINADOS por la comisión de cuidados.

Tabla 1: Desarrollo del Taller 3, con una posible calendarización y recomendaciones.



4. GUÍA METODOLÓGICA DEL TALLER 3

4.4.2 Recomendaciones para adaptar el Taller 3 a vuestra realidad.

Este taller es una propuesta que cada grupo ha de poder adaptar a su situación, teniendo en cuenta diferentes elementos. Al menos, deberían revisarse los siguientes:

- **Contenidos:** la comunidad puede optar por dedicar más tiempo a algunos temas, enfoques o aspectos que sean de mayor interés para sus miembros.
- **Metodología:** puede ser que algunos grupos prefieran abordar primero un tema de forma más teórica y reflexiva y, por tanto, empleen más tiempo en el diálogo reflexivo permitiendo a sus miembros conocerse entre sí y avanzar así en las ideas generales de lo que consideran deseable y valioso del apoyo mutuo y los cuidados. En otros casos o temas puede surgir la necesidad de ver más rápidamente su aplicabilidad, por lo que se puede pasar al desarrollo de casos prácticos antes. En todos los supuestos se pueden lograr los objetivos de la sesión.
- **Otros aspectos:** antes de cerrar la propuesta de cómo van a desarrollar el taller, conviene

que la comunidad analice y defina aspectos como:

- ¿Han sido consultadas todas las personas de la comunidad sobre el hecho de desarrollar el taller? ¿Han podido participar las personas socias en la definición del calendario, en la extensión o intensidad del trabajo/esfuerzo que supondrá el desarrollo del taller?
- ¿Cómo va a distribuirse el proceso? ¿Qué opción de desarrollo prefiere la cooperativa?
 - ¿Hacer el taller completo pero en menos tiempo y por tanto de forma más intensa?
 - ¿Empleando los 10-12 meses de la propuesta de temporalidad presentada?
 - ¿Hacerlo en un tiempo más dilatado?
 - ¿Realizar solo una parte del taller y no todo el contenido?, etc.
- ¿Cómo serán estas reuniones? ¿Vamos a realizar algunas virtuales? Valorar ventajas e inconvenientes.
- ¿Cómo valoran las/los participantes la propuesta de realizar un trabajo individual previo a las reuniones grupales (por ejemplo, el visionado de las *conversaciones sobre apoyos y cuidados* realizadas como material de apoyo y cumplimentar las Fichas de trabajo 1-A y 1-B¹²?

- ¿Se dispone o se desea contar con una persona facilitadora experta en Gerontología para el desarrollo del proceso o con una persona que facilite las tareas de coordinación de la comisión de cuidados?

4.4.3 Los Encuentros Generales Presenciales

Cuando hablamos de ENCUENTROS o de SESIONES PRESENCIALES, nos referimos a sesiones donde **participa toda la cooperativa de forma plenaria** y, como su nombre indica, de forma presencial. Nos parece muy importante indicar este carácter presencial y vivencial en la medida que algunos de los propósitos más importantes del taller están relacionados con los objetivos actitudinales y con las competencias clave. Para conseguirlo, el contacto, la convivencia, el diálogo directo y las vivencias más informales entre las personas son imprescindibles y no son sustituibles por las sesiones virtuales.

Estos Encuentros o Sesiones Presenciales pueden tener una **duración variable**, dependiendo de las costumbres y hábitos del grupo, si bien es recomendable que sea intensa para aprovechar

los recursos y el esfuerzo de quienes participan (desplazamientos, etc.). Resulta muy conveniente realizar jornadas completas, de mañana y tarde, para disponer de tiempo para el trabajo grupal y para trabajar en el gran grupo. Las mañanas pueden ser el momento de abrir a las reflexiones, los comentarios y las propuestas y las tardes de terminar, puesto que es conveniente cerrar, concretar contenidos o acuerdos y definir la propuesta concreta para continuar el proceso de trabajo.

9:30/10:00. INICIO: **TIEMPO DE TRABAJO 1**

11:30: DESCANSO

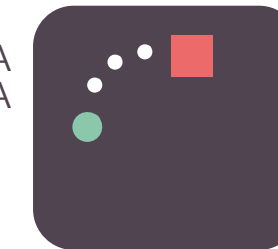
12:00: **TIEMPO DE TRABAJO 2**

14:30: COMIDA

16:00: **TIEMPO DE TRABAJO 3**

18:00/18:30: DESPEDIDA Y CIERRE

12. Anexo 4 B. Ficha de trabajo 1-A. Opinión individual ANTES de ver la conversación (emplear una ficha para cada conversación y para cada persona) y Anexo 4 C. Ficha de trabajo 1-B. Opinión individual DESPUÉS de ver la conversación (emplear una ficha para cada conversación y para cada persona).



4. GUÍA METODOLÓGICA DEL TALLER 3

Es importante que, después de la realización de las sesiones presenciales, la comisión de cuidados se reúna no solo para hacer una valoración de la misma, sino para concretar las próximas actividades o acciones, delimitando aspectos y tareas de organización hasta el siguiente Encuentro General Presencial.

Algunos de los aspectos que pueden desarrollarse de forma coordinada entre la comisión de cuidados y las personas expertas facilitadoras son:

- a) Diseño y previsión general de cada Encuentro General Presencial: objetivos, contenidos sobre los que girará la sesión, la metodología (sistema de participación y de enseñanza-aprendizaje) y distribución del tiempo, distribución de los diferentes roles de coordinación.
- b) Desarrollo positivo, que favorezca la generación de conocimiento colectivo, de aprendizaje individual y de mejora del conocimiento mutuo, de forma que sea una experiencia satisfactoria para todas/os.
- c) Tras su desarrollo: la reflexión sobre lo inicialmente propuesto y lo que finalmente ha sucedido. ¿Ha habido diferencias? ¿Cómo ha

resultado? ¿Hemos aprendido algo de ello para las siguientes? ¿Es interesante introducir elementos diferentes? Análisis reflexivo de la asistencia prevista y la resultante (implicación en el taller), cantidad y calidad de la participación de las personas socias en las sesiones, ambiente generado, resultados en términos de reflexiones planteadas y acuerdos obtenidos.

Factores de éxito: Recomendaciones para la preparación de cada Encuentro General Presencial.

- Colocar **el espacio en forma de círculo, de asamblea** pues, como todos sabemos, la organización del espacio predispone y define el rol que se espera de cada persona en la reunión. Sentarse en círculo motiva a la participación entre iguales.
- Asegurarse de que hay y funcionan adecuadamente **los medios o recursos necesarios para la sesión**: pizarra, papelógrafo, rotuladores, pódiums, ordenador, cañón, etc.
- Recordar y compartir **las normas de participación y diálogo compartidas por el grupo** –si es posible, lo óptimo es que sean definidas por la comunidad– para generar un entorno

seguro (confidencialidad) y garantizar el derecho de todas las personas a poder participar en igualdad de oportunidades.

- **Repartir roles en el grupo** (preferentemente para ser ejercidos de forma rotativa) para lograr sesiones positivas y eficientes. Se proponen al menos los siguientes:
 - **La persona coordinadora de la sesión:** es quien presenta el encuentro. Teniendo claro los objetivos y estructura de la sesión, hace respetar el reparto de los tiempos para cada parte de la misma y está al tanto de que no se olvide nada importante (documentación, acuerdos de cara a la siguiente sesión, etc.). Ayuda a la persona moderadora si es preciso y recoge información de asistencia y participación.
 - **La persona moderadora de la sesión** vela por un reparto equitativo y equilibrado del turno de palabra, para que nadie monopolice el tiempo, y anima y favorece la participación de las/os socias/os con menos facilidad que lo deseen.
 - **Las personas relatoras** toman nota de los aspectos relevantes para, posteriormente, compartirlas con las personas participantes

en un documento resumen. Conviene que sean dos para garantizar la complementariedad y repartir la responsabilidad.

- Recordar que **necesitamos evitar** protagonismos excesivos, formas de comunicación violenta o agresiva entre participantes o que se desvalorice a las personas y, por tanto, que puedan dañarse las relaciones, que se promueva un pensamiento único o se tienda a la simplificación.



4. GUÍA METODOLÓGICA DEL TALLER 3

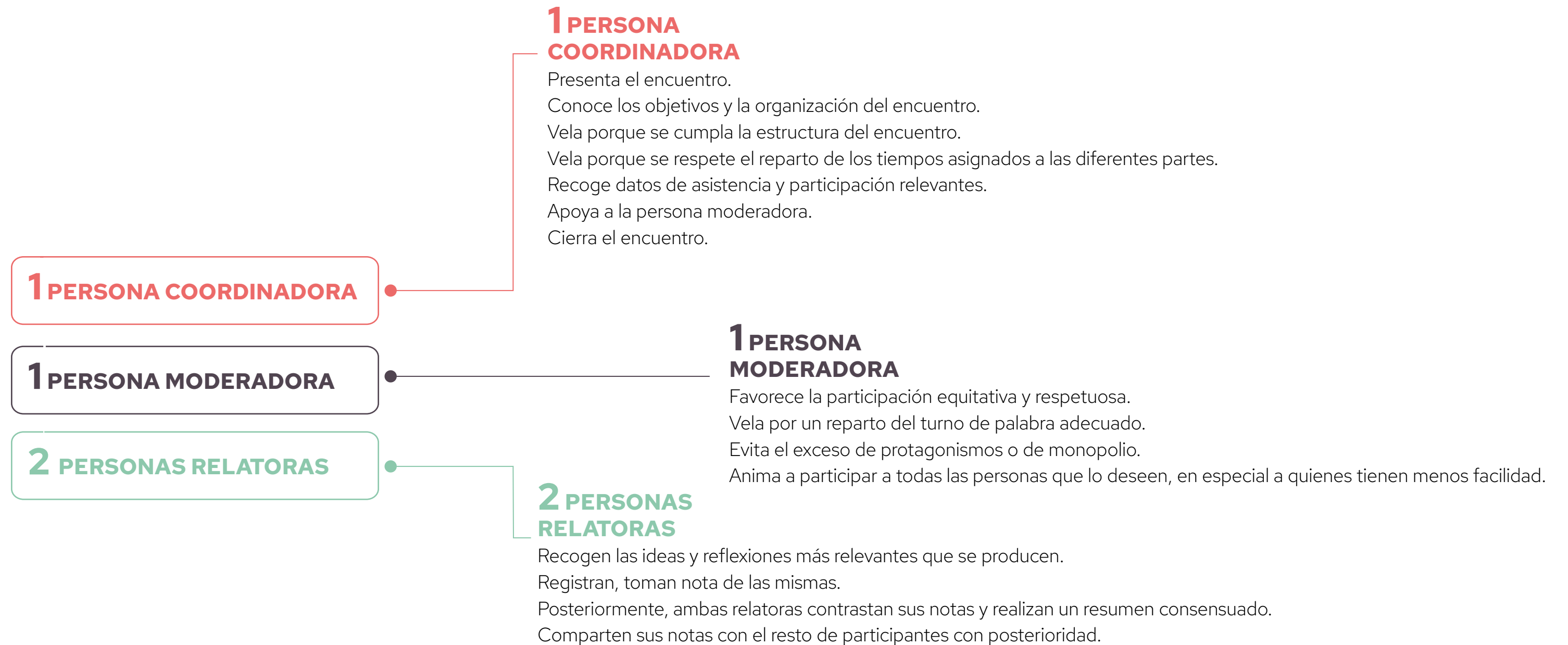
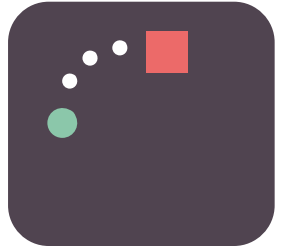


Figura 6: Roles en el grupo para mejorar la participación y la calidad del trabajo grupal. Elaboración propia.



4. GUÍA METODOLÓGICA DEL TALLER 3

Lograr un *buen ambiente* y que sea un tiempo y una experiencia intelectual y emocionalmente satisfactoria depende de todas las personas, pero quienes ejercen la moderación y coordinación tienen una responsabilidad especial.

En el apartado de Anexos se describe una propuesta de contenidos, una forma de trabajo y materiales para este PRIMER ENCUENTRO GENERAL PRESENCIAL de introducción al Taller 3¹³.

4.4.4 Las Sesiones de Trabajo Grupal Autónomo.

Entre los encuentros o sesiones presenciales se propone la realización durante todo el taller de, al menos, **8 Sesiones de Trabajo Grupal Autónomo**, llamadas así porque pretenden que la cooperativa se organice en grupos –como considere más adecuado– y luego cada grupo se organice de modo que pueda realizar las tareas de las actividades propuestas.

Estas sesiones son de **trabajo en pequeños grupos**, proponemos que de entre 4 y 6 miembros aproximadamente. La formación de los

grupos puede hacerse según varios criterios, por ejemplo: quienes vivan más cerca, o con disponibilidad temporal similar; también puede ser recomendable, para propiciar la integración de personas con más y menos tiempo en el proyecto, la mezcla de ellas.

También, para favorecer el conocimiento mutuo de todos sus miembros, es muy conveniente que los grupos cambien durante el proceso y no sean siempre los mismos, de este modo más personas podrán conocerse y dialogar sobre estos temas. Recordemos que las Sesiones de Trabajo Grupal Autónomo se desarrollan en un periodo de cinco meses con tres bloques de trabajo. Si para el grupo no es demasiado complicado, se pueden hacer grupos diferentes para cada uno de estos bloques.

Una vez que están formados los grupos, cada uno podrá organizar la forma de reunirse para realizar la actividad. Estas Sesiones de Trabajo Grupal Autónomo suelen ser presenciales y en algún caso también pueden ser virtuales, si la distancia o la intensidad del trabajo no permitieran siempre la presencialidad. Somos conscientes de que este taller despliega muchas activida-

des y de que se requiere tiempo para realizarlas. Por eso consideramos que se debe ser flexible a la hora de elegir sesiones presenciales para este trabajo grupal y alternarlas con virtuales.

Nos parece interesante recordar algunos aspectos que facilitan el buen funcionamiento de los grupos de trabajo:

- Antes de la Sesión de Trabajo Grupal, preguntarnos:
 - ¿Han podido opinar/participar todas las personas de los grupos sobre el modo de organizarse para el trabajo (forma de reunión, días, horario, etc.)?
 - ¿Todo el mundo dispone de la información necesaria sobre el trabajo previsto: la definición de la tarea, la forma de trabajar, los materiales (conversaciones y fichas que se deben cumplimentar para recoger el trabajo realizado)?
- Al comenzar la Sesión de Trabajo Grupal, hacer:
 - Recordatorio del objetivo y metodología de la sesión especificando los temas y el tiempo asignado a cada uno.
 - Reparto de roles en el grupo: quién va a

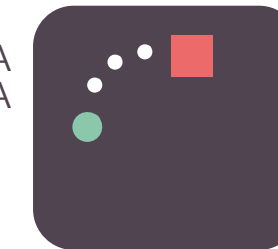
tomar notas, quién va a moderar, quién va a controlar los tiempos, quién va a registrar el resultado del trabajo del grupo, y quién va a compartir las ideas en el Encuentro General Presencial.

- Antes de finalizar:
 - Dejar perfectamente claro si queda trabajo pendiente de realizar para la próxima reunión de grupo o Encuentro General Presencial.

4.4.5 ACTIVIDADES y MATERIALES para las Sesiones de Trabajo Autónomo

Cada actividad propuesta viene acompañada de diversos documentos para estimular y guiar estas sesiones. Las llamamos **FICHAS DE TRABAJO** y, al tiempo que orientan y estructuran el trabajo reflexivo, permiten recoger el resultado del mismo, tanto a nivel individual como grupal. Esta recogida sistemática de información facilita su puesta en común en el gran grupo y favorece que las ideas y propuestas acordadas puedan transferirse más fácilmente a la estrategia de

13. Véanse los anexos 2 A y 2 B.



4. GUÍA METODOLÓGICA DEL TALLER 3

apoyos mutuos y cocuidados que la cooperativa puede terminar elaborando.

A fin de favorecer la coordinación y dinamización del trabajo de todos los grupos para cada actividad, se ofrecen:

1. Documentos destinados a las *personas coordinadoras del Taller 3 (grupo o comisión de cuidados)*, quienes, como ya se ha comentado, asumen la responsabilidad de coordinar el proceso de participación y aprendizaje de cara al resto de miembros de la cooperativa. Se trata de una versión de la documentación de carácter más organizacional y metodológica, para que puedan cumplir adecuadamente su papel. Si la cooperativa desea que participe una figura profesional facilitadora en el desarrollo del taller, sería bueno que también conozca y emplee esta documentación.
2. Documentos de trabajo para ser entregados directamente a las/os cooperativistas.

ACTIVIDAD INICIAL: "CONÓCETE A TI MISMA/O"

Se trata de un **trabajo individual**, que puede ser de ayuda para aquellas personas que deseen hacer una reflexión sobre sus valores propios. Es una oportunidad para ahondar en lo que es importante para cada persona, en cómo somos cada una/o y en cómo nos vemos a nosotras/os mismas/os en este momento preciso de nuestra vida.

Parte de la idea de que, clarificando los valores propios, podremos ser coherentes con ellos más fácilmente y, por lo tanto, que sintamos que nuestra vida tiene más sentido. Esta actividad, en principio, no está pensada para ser compartida en pequeños grupos o en gran grupo y no tiene un plazo marcado para su realización.

Puede resultar útil para el autocrecimiento, en tanto que propicia la reflexión sobre los valores y el proyecto de vida propio y ayuda a identificar aspectos aplicables en la vida de cada persona y en el grupo, tanto en la fase de creación del colectivo como en el futuro, cuando compartan la vida en el cohousing¹⁴.

"CONVERSACIONES sobre APOYOS Y CUIDADOS"

Se ofrece material audiovisual de apoyo, que incluye doce *conversaciones sobre apoyos y cuidados*¹⁵ y un vídeo a modo de presentación, que ha sido elaborado expresamente para el *Taller 3* contando con personas expertas a nivel nacional en cada una de las materias seleccionadas. El formato empleado responde a la necesidad de abordar los temas con profundidad, en un tono de diálogo cercano, poniendo como destinatarias a personas mayores que quieren compartir su vida en un cohousing. Estas doce conversaciones permiten tratar muchos de los temas del taller y extraer ideas y acuerdos que podrán trasladarse a la futura estrategia.

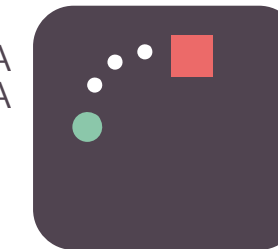
Los temas seleccionados son muy diversos y muchos de ellos pueden resultar complicados para algunas personas, incluso puede ocurrir que alguna persona no desee abordar alguno/s. Por ello, se recomienda libertad para participar o no en las reuniones en las que se traten.

También puede ser prudente comenzar por aquellos temas que sean vistos por la coopera-

tiva como menos delicados, para que el proceso se inicie de manera más sencilla. Es necesario que la cooperativa (o, en su defecto, la comisión de cuidados) establezca el orden de los temas para que todos los grupos los aborden en el mismo orden. De esta forma, cada tres o cuatro conversaciones trabajadas, se puede realizar una sesión general presencial en la que toda la cooperativa trabaje sobre esos temas que han sido tratados previamente de forma individual y en los grupos.

14. Puede verse la ficha de trabajo de esta actividad inicial en el Anexo 2.

15. Con 16 personas expertas de diferentes disciplinas de la GERIATRÍA Y LA GERONTOLOGÍA. Dada la importancia de incorporar la perspectiva de diferentes disciplinas para abordar el tema de los cuidados desde una perspectiva integral, se elaboraron 12 conversaciones sobre cuidados con 16 personas expertas con perfiles profesionales diversos, que van desde la enfermería a la antropología, trabajo social, psicología, filosofía, medicina (especialistas en geriatría y en psiquiatría), ingeniería, economía o derecho, procedentes de diversas CC. AA.



4. GUÍA METODOLÓGICA DEL TALLER 3

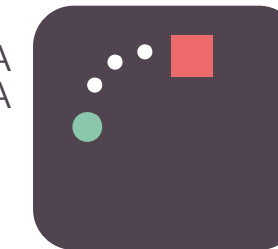
Los **contenidos de las conversaciones**¹⁶ son los siguientes:

Introducción a las conversaciones sobre apoyos y cuidados.¹⁷

- A. El papel de la prevención en la calidad y en el proyecto de vida de las personas a medida que envejecemos. ¿Merece la pena cuidarse?
- B. Sentido de vida y dimensión espiritual: ¿Qué son y cómo se manifiestan en las personas y en la comunidad?
- C. La tecnología como aliada para una buena vida en casa y en el cohousing. ¿Qué puede aportar y cómo sacarle el máximo provecho cuando se necesitan apoyos o cuidados?
- D. ¿Cómo ejercer la autonomía decisoria/autodeterminación ahora, por si después no puedo? Vivir con apoyos y derechos, aportaciones del nuevo marco normativo (la Ley 8/21).
- E. Derechos y prestaciones sociales. Vivir con apoyos: ¿A qué tengo derecho en situación de dependencia?
- F. Comprender, acompañar y convivir con personas con deterioro cognitivo. ¿Cómo favorecer unas relaciones positivas y una buena vida para todas las personas?
- G. Actitudes y habilidades para el buen acompañar. ¿Cómo adaptarse y cómo acompañarnos en procesos de pérdida y de duelo?
- H. ¿Qué significa el derecho a la muerte digna? Llegar al final de la vida con apoyos y derechos: aportaciones del nuevo marco normativo (la Ley 3/21).
- I. ¿Es posible vivir y recibir cuidados hasta el final en el cohousing? El papel de los cuidados paliativos domiciliarios.
- J. ¿Cómo nos acompañamos al final de la vida? La importancia de las despedidas: ceremonias, ritos y rituales.
- K. Apoyos y cuidados mutuos comunitarios. ¿Qué son y qué aportan las Ciudades Compasivas?
- L. Los costes económicos de los cuidados. Reflexiones sobre la gestión económica de los cuidados.

16. Puede consultarse la relación completa de personas expertas participantes y sus enlaces para ser visualizados en el Anexo 4 A. Relación de *conversaciones de cuidados*.

17. Breve vídeo presentación: ofrece una visión general y explica los diferentes ámbitos que abordan las conversaciones y que reflejan las características y dimensiones del modelo de apoyos mutuos y cocuidados que deseáramos favorecer desde el programa Comunidades de Cuidados.



4. GUÍA METODOLÓGICA DEL TALLER 3

¿Cómo trabajar con las conversaciones sobre cuidados?

A continuación se ofrece una secuencia para organizar y sistematizar la participación y el trabajo utilizando los vídeos de las conversaciones. Se han preparado fichas de trabajo específicas para trabajar con estas conversaciones para recoger las reflexiones que susciten en los tres momentos que se detallan en las próximas líneas.

Esta secuencia de trabajo permite reflexionar sobre cada tema e identificar cuánto de interesante o de valioso es para cada persona y cada grupo, así como ir avanzando hacia qué tipo de implicaciones puede tener para el proceso de construcción de la comunidad en el presente y para la convivencia en el futuro:

1. TRABAJO INDIVIDUAL (TI): Antes de ver la conversación, los participantes pueden reflexionar individualmente sobre el tema que trata, identificando: qué sabe sobre ese tema (por lecturas, uso de internet, medios de comunicación, etc.)¹⁸; qué sabe hacer en términos prácticos sobre ello (por experiencia, por personas cercanas, etc.); en

qué medida lo considera importante y qué actitud tiene hacia el tema (si le interesa, le apetece hablar de ello o no, etc.).

Después puede ver la conversación. Y, a continuación, recoger sus opiniones en tres niveles: a título individual (para mi vida), comunitario (pensando en la cooperativa) y social (desde el punto de vista de toda la sociedad)¹⁹. En esta activación individual (abrir) se favorece que las personas participantes puedan responder preguntas como: ¿Cómo me resuena el tema? ¿Qué sé? ¿Qué sé hacer? ¿Qué actitud tengo hacia este tema? Y después de ver la conversación, permite individualmente volver a concretar, a cerrar.

2. TRABAJO EN PEQUEÑOS GRUPOS

(Sesiones de Trabajo Grupal Autónomo): Es un espacio para compartir las reflexiones individuales y enriquecerlas a través del diálogo. Se recogerá en un documento diseñado con ese fin²⁰ para reflejar la pluralidad y riqueza de las opiniones de los miembros de cada grupo. Esta dinámica permite compartir (abrir a otras perspectivas individuales) y luego volver a cerrar.

3. TRABAJO DE TODA LA COMUNIDAD

(Encuentros Generales Presenciales): Estos encuentros sirven para compartir las ideas trabajadas en los grupos y dialogar para encontrar ideas compartidas y acuerdos. Para facilitar el diálogo general, la comisión de cuidados puede haber recopilado toda la información de los grupos y haber hecho un compendio de todas las respuestas para llevarlas a estas sesiones²¹. A partir del trabajo realizado en el encuentro presencial, se podrán recoger los acuerdos finales para tener más sistematizadas las ideas, de forma que se puedan transferir a la estrategia de cuidados que se redacte al final del *Taller 3*²². Con esta secuencia de trabajo se vuelve a *abrir* al compartir en el grupo grande y enriquecerse con las perspectivas de los otros grupos y a *cerrar*, en este caso gracias al ejercicio de concreción y sistematización de acuerdos.

18. Anexo 4 B. Ficha de trabajo 1-A. Opinión individual ANTES de ver la conversación (emplear una ficha para cada conversación y para cada persona).

19. Anexo 4 C. Ficha de trabajo 1-B. Opinión individual DESPUÉS de ver la conversación (emplear una ficha para cada conversación y para cada persona).

20. Anexo 4 D. Ficha de trabajo 2. Sumatorio de las respuestas de los miembros de cada grupo de trabajo (una ficha para cada conversación y grupo).

21. Anexo 4 D. Sumatorio de las respuestas de los miembros de cada grupo de trabajo (una ficha para cada conversación y grupo).

22. Anexo 4 E. Ficha de trabajo 3. Respuesta final de la comunidad después del Encuentro General Presencial (una ficha para cada conversación).



5. CONCLUSIONES



5.1 Recomendaciones para la implementación del Taller 3

Después de la experiencia de trabajo con siete cooperativas en Comunidades de Cuidados, sabemos que hay aspectos que influyen en el buen desarrollo del *Taller 3*, entre los que destacan los siguientes:

1. **La situación de la cooperativa en relación con su propio proceso de cohousing.**
Elegir el momento adecuado para realizar el *Taller 3* es primordial. No es nada recomendable iniciarlo, por ejemplo, en momentos de gran estrés de la cooperativa, cuando esta tiene la necesidad de dar respuesta a otros temas urgentes e importantes que requieren tiempo, energía y generan preocupación a sus miembros. Es aconsejable esperar a un mejor momento y no hacerlo cuando, por ejemplo, están sucediendo abandonos de miembros o de "figuras clave" de la cooperativa; momentos de decisiones económico-financieras o problemas graves con otros agentes imprescindibles (con la Administración, con la empresa constructora, etc.) y que pueden implicar graves consecuencias para las personas participantes.
2. **Características de la cooperativa.**
 - a. **Importancia y valor otorgado al tema de los cuidados por la mayoría de cooperativistas.** Por supuesto, si el interés es alto, será más fácil comprometerse a realizar el taller. Pero si no es así, tal vez sea conveniente alargar el Bloque I, de activación, para que las personas socias se sientan más interesadas e implicadas en participar antes de comenzar.
 - b. **Características de la comunidad y de sus recursos.** Es necesario tener en cuenta múltiples factores, como el tamaño del grupo, la cercanía o dispersión de las personas socias, su facilidad para quedar para las actividades presenciales (en función de los horarios, de poder contar o no con medios de transporte, etc.), la capacidad de convocatoria para realizar actividades de forma regular, su voluntad de participar de forma activa y comprometida para cumplir las tareas propuestas, su capacidad para organizarse de forma autónoma y para el reparto del trabajo grupal, la disponibilidad de espacios adecuados para el trabajo en grupos pequeños y en gran grupo, etc.
3. **El estilo y la capacidad de trabajo de la comisión de cuidados.**
 - a. El interés y motivación de sus componentes hacia el tema del *Taller 3*.
 - b. La dedicación, organización interna y reparto del trabajo en el grupo o comisión para realizar las tareas de coordinación que se requieren.
 - c. La eficacia del sistema de comunicación con el resto de las personas socias y los grupos de trabajo.
 - d. La legitimidad de la comisión o grupo de cuidados frente al resto de miembros de la cooperativa y de sus órganos de gobernanza (consejo rector, asamblea u otras comisiones).
 - e. La capacidad para la recopilación y gestión de la información y de la documentación que se genere.
4. **La posibilidad de la cooperativa de contar con figuras profesionales facilitadoras con dos perfiles diferentes**, descritos previamente en esta *Guía*:
 - a. Un perfil que optimice aspectos organizacionales y de logística.



5. CONCLUSIONES

b. Otro perfil que comparta conocimiento y experiencia sobre cuidados con enfoque de derechos y AICP, favoreciendo procesos de aprendizaje y la consecución de acuerdos participativos.

5.2 Conclusiones finales

A partir de la experiencia de la que disponemos, hemos desarrollado una serie de *APRENDIZAJES* que compartimos a continuación y que favorecen el logro de los objetivos del *TALLER 3*.

1. Es importante propiciar que **todas las personas de la cooperativa se impliquen y se puedan apropiar del proceso**. Solamente participando activamente, aportando sus ideas y dialogando se puede construir el conocimiento compartido que se busca. Todas las personas son necesarias e importantes en esa construcción, todas las visiones, aunque sean muy diferentes, son imprescindibles, porque representan la pluralidad que existe en cualquier grupo humano y que es necesario contemplar para poder avanzar en una cultura compartida de los cocuidados y apoyos mutuos.
2. También es importante que **la participación sea estable**. Cuando, por ejemplo, aparecen en el proceso personas que no han participado previamente, se produce un desajuste que hay que tener en cuenta y determinar de qué forma se les puede ofrecer una introducción o explicación que les ayude a situarse, puesto que, con toda seguridad, les surgirán dudas tanto en relación con el propio proyecto, como con la falta de una mirada completa del proceso y del sentido del *Taller 3*.
3. **Muchos temas de los propuestos en el Taller 3 no son fáciles de tratar**, algunos pueden ser vistos como un tabú en nuestra sociedad. Otros pueden generar pudor o temor en las personas. Otros están tremendamente ideologizados o politizados y también se requiere de habilidad para ser tratados en un grupo grande sin que nadie se sienta violentado o incómodo. Por todo ello, es especialmente importante favorecer un escenario organizado y seguro en el que puedan ser tratados con la suficiente profundidad, pero sin riesgo de que las relaciones se dañen.
4. Realizar el *Taller 3* implica un profundo trabajo de reflexión, diálogo, deliberación y toma de decisiones. **Este proceso de aprendizaje participativo es muy valioso en sí mismo**, por cuanto favorece el desarrollo de las *competencias clave* imprescindibles para la convivencia en general y, muy especialmente, en los cohousing. Es muy importante cuidar el proceso y las relaciones durante el mismo. Recordemos que lo más importante que tiene una comunidad son los vínculos entre las personas y su deseo de seguir adelante juntas.
5. **La construcción de una cultura del cuidado en una comunidad de cohousing** requiere de un trabajo comunitario que empieza por una reflexión individual y que continúa forjándose en pequeños grupos, para terminar en el gran grupo. Este modo de trabajar es un entrenamiento para ser capaces de afrontar las dificultades que irán apareciendo en el proyecto de vida compartida. Solo si existe una voluntad expresa y compartida de querer vivir juntas/os hasta el final, se podrá construir una cultura y una forma de organización que lo permita.
6. Algunas de las ideas o propuestas que se planteen en el Taller 3 pueden no ser fáciles de asumir en un primer momento, porque chocan con prejuicios o estereotipos sociales hacia las personas mayores más frágiles o en situación de dependencia o heteronomía. Los prejuicios y estereotipos también se manifiestan en las personas que forman parte de estas comunidades. A veces, las formas que el grupo encuentra para afrontar las necesidades de apoyos o cuidados son muy similares a aquellas que queremos superar, fundamentalmente porque son el único modo que hemos conocido de abordar los cuidados. Es muy importante conocer y dialogar sobre diferentes alternativas y llegar al fondo de los valores que se encuentran detrás de los modelos de relación y de atención.
7. Cada comunidad deberá valorar si va a priorizar y **construir un modelo de cuidados coherente y favorecedor del ejercicio efectivo de los derechos de quienes forman el grupo, del respeto a la dignidad de las personas** y, por tanto, si considera necesario abordar una perspectiva ética. Cada grupo ha de clarificar si desea poner en prác-



5. CONCLUSIONES

tica un sistema de relación y de apoyos que, basado en el Modelo de Atención Integral y Centrada en la Persona, permita vidas significativas a las personas que necesiten apoyos o cuidados de su comunidad. Ello implica evitar sistemas de relación o de organización *institucionalizantes* y considerar los criterios y valores de las personas que necesitan apoyos, buscando su bien, así como el bien común. Todo esto va a requerir, sin duda, desarrollar el *Taller 3* de forma completa, dedicando suficiente tiempo a los temas y, además, asegurándose de que se dispone de los recursos humanos que favorezcan que pueda darse ese cambio de paradigma. De acuerdo con nuestra experiencia, durante el proceso reflexivo y constructivo que supone el *Taller 3* es muy necesario contar con una persona facilitadora experta en el ámbito de los cuidados con enfoque de derechos y AICP.

8. Construir una cultura de los cuidados en el cohousing basada en este modelo de derechos y AICP **implica un cambio de mirada y también de lenguaje**. De este modo, hay más posibilidades de tomar conciencia de que se está construyendo algo nuevo, algo

que identificamos y diferenciamos de otros modos de relación o de apoyos/cuidados que no queremos.

9. Si además toda la reflexión, ideas y acuerdos se acaban plasmando en la **estrategia de apoyos mutuos y cocuidados**, la vivencia del logro reforzará al grupo y a su proyecto. Es importante la constancia y el rigor en el desarrollo del taller, sin tomar atajos metodológicos que limiten los efectos positivos de este proceso de aprendizaje compartido.
10. Consideramos que es negativo para una cooperativa no llegar a terminar el *Taller 3* si se lo había propuesto o no elaborar ningún documento, si se pensaba hacerlo. Es preferible **dimensionar la capacidad de trabajo en el momento presente y ajustar la expectativa de la comunidad**. Si la comunidad (o la comisión de cuidados) valora que no pueden realizarlo de forma completa, es preferible elegir algunos temas de las conversaciones —y que sea decidido entre todas las personas—, y dejar el resto de contenidos para otro momento. Y, de igual forma, es mejor hacer el esfuerzo de redactar un documento

sencillo, pero que quede como producto del conocimiento e inteligencia colectiva generada, que no hacer ninguno. Como instrumento vivo que es, siempre puede ir completándose a medida que se trabajen otros temas.

11. Es bastante posible que, como resultado del *Taller 3*, la comunidad se dé cuenta de que es conveniente **revisar el sistema de gobernanza** u otros documentos que existían previamente y que no reflejan todo lo aprendido ni la cultura de cocuidados que se ha ido construyendo. La necesidad de incluir ideas o propuestas nuevas, de utilizar un lenguaje más apropiado —dado que se tiene más afilado el pensamiento—, son efectos muy positivos de este aprendizaje compartido. Es importante que todo el mundo viva estas posibles modificaciones en los documentos de la cooperativa como demostración del avance y de la mejora del proyecto.
12. El producto “Estrategia de cocuidados” (con la denominación que la cooperativa desee) será el documento que finalmente recoja de manera consensuada los acuerdos adoptados por la comunidad en relación con el

marco de convivencia y apoyo mutuo, los principios que los sustentan, las diferentes acciones, de carácter más estratégico, táctico u operativo y la temporalización de las mismas, etc. Dicho texto, para cuya redacción ofrecemos una guía²³, es necesariamente un plan sujeto a cambios y bien puede contener tanto los aspectos consensuados como los que se seguirán trabajando en el futuro. El *Taller 3* habrá de servir, por tanto, como un paso más en un proceso participativo de construcción colectiva que continuará toda la vida de la comunidad de cohousing y que es, de hecho, la esencia de este modelo residencial y de estilo de vida.

23. Comunidades de Cuidados. 2024. *Estrategia de Apoyo y cocuidados en comunidades de cohousing para toda la vida. Una guía*.



6. GLOSARIO DE TÉRMINOS



ACTITUDES EDADISTAS. Son pensamientos y creencias negativas sobre las personas basadas únicamente en su edad, de forma intencionada o no. Suelen conducir a comportamientos que discriminan.

AICP (también aparece nombrada en ocasiones como ACP, aunque en esta *Guía* nos parece importante no perder de vista la integralidad como uno de los componentes esenciales del modelo). La Atención Integral y Centrada en la Persona 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.

AISLAMIENTO SOCIAL. Falta de relaciones sociales y presencia de sensaciones de soledad

y desconexión. El aislamiento social aumenta y empeora los problemas de salud física y mental de quien lo padece. El edadismo puede contribuir al aislamiento social reduciendo las oportunidades de participación social y perpetuando estereotipos negativos.

AUTONOMÍA. Es la facultad humana para gobernar las propias acciones, la propia vida. Implica ejercer la voluntad propia. Su opuesto es la heteronomía, que se refiere al hecho de ser gobernada/o por otras personas, que deciden por mí.

DEPENDENCIA. Indica la necesidad de ayuda que requiere la persona para realizar las actividades cotidianas para vivir.

EDADISMO. Se trata de una discriminación por razón de edad, especialmente de las personas mayores o ancianas. Está relacionado con la forma en que percibimos la vejez, con las ideas limitantes y homogeneizadoras de las personas mayores, según las cuales lo que a estas personas les define es su edad.

ESTEREOTIPOS EDADISTAS. Se trata de generalizaciones que se aplican sobre un grupo de personas basadas en su edad; no suelen ser

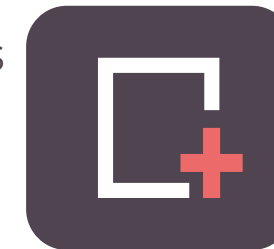
ciertas pero sí perjudiciales, porque dan una imagen negativa de este grupo social.

HETERONOMÍA. Es la pérdida de la facultad humana de gobernar las propias acciones. En su origen etimológico, significa que "las/los demás" toman las decisiones por una/o, que es gobernada/o por otras personas.

INDEPENDENCIA. Es la capacidad de la persona para desempeñar las funciones relacionadas con la vida diaria (capacidad de vivir en la comunidad), recibiendo poca o ninguna ayuda. Su opuesto es la dependencia.

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"²⁴.

24. 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)*.



7. ANEXOS

RELACIÓN DE ANEXOS:

ANEXO 1. CONTENIDOS/TEMAS del Taller 3

ANEXO 2. PRIMER ENCUENTRO GENERAL PRESENCIAL

Anexo 2 A: Propuesta de encuentro

Anexo 2 B: Ficha de trabajo. Autocuestionario

ANEXO 3. ACTIVIDAD INICIAL

“Conócete a ti misma/o”.

Anexo 3 A: Breve descripción

Anexo 3 B: Ficha de trabajo

ANEXO 4. CONVERSACIONES DE CUIDADOS

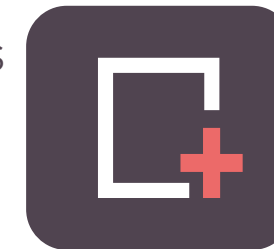
Anexo 4 A. Relación de *conversaciones de cuidados*.

Anexo 4 B. Ficha de trabajo 1-A. Opinión individual ANTES de ver la conversación (emplear una ficha para cada conversación y para cada persona).

Anexo 4 C. Ficha de trabajo 1-B. Opinión individual DESPUÉS de ver la conversación (emplear una ficha para cada conversación y para cada persona).

Anexo 4 D. Ficha de trabajo 2. Sumatorio de las respuestas de los miembros del grupo (una ficha para cada conversación y grupo).

Anexo 4 E. Ficha de trabajo 3. Respuesta final de la comunidad tras el trabajo en el Encuentro General Presencial (una ficha para cada conversación).



7. ANEXOS

ANEXO 1. DESGLOSE DE LOS TEMAS QUE PUEDEN TRATARSE EN EL TALLER 3

Bloque I.- PARTIENDO Y REPASANDO LO ESENCIAL. QUIÉNES SOMOS Y QUÉ QUEREMOS CONSEGUIR

1.1 Recordando quiénes somos y cómo hemos llegado donde estamos ahora.

1. Nuestro proyecto: ideas clave que nos definen. Quiénes somos y cómo hemos llegado a serlo.
2. Tomando conciencia de *nuestro ecosistema* (comunidad y entorno de los que formamos parte) y del compromiso que tenemos con él.

1.2 Autoconociéndonos mejor.

- A. **Cada persona es DIFERENTE: reflexión y elaboración del proyecto de vida propio.**
 - a. Proyecto de vida: metas, objetivos y acciones.
 - b. Ecosistemas personales: pareja, familiares....
 - c. Identidad y biografía.
- B. **Compartiendo sobre cada una/o (hoy y cara al futuro)** para la construcción compartida.
 - Lo que es *importante para cada una/o*: expectativas, deseos, miedos relativos al proyecto de vida buscado.
 - Los valores, metas y objetivos compartidos.

1.3 Reflexionando sobre el apoyo mutuo para hacer posible nuestro proyecto de vida individual y compartido.

- A. **Reflexionando sobre la base de todo: apoyos y cuidados cotidianos** para quienes, teóricamente, "no los necesitamos".
 - a. Reconocimiento de vulnerabilidad e interdependencia en todas las personas.
 - b. Estilos de relación y comunicación que *nos hacen mal o bien*.
 - c. Estrategias actuales y mejora de estas desde una mirada del *cuidado mutuo*. Compartiendo expectativas: *¿Qué significa "estar por los demás y que los demás estén por mí"?*
 - d. Actitudes necesarias para la convivencia y los apoyos mutuos.

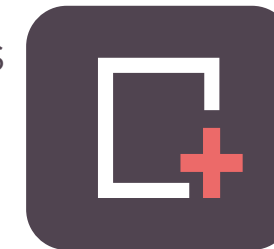
1.4 Anticipándonos para prepararnos ante situaciones futuras complejas.

- A. **Mirando hacia dentro como comunidad.** Revisión de nuestro actual estilo de:
 - a. Participación e implicación de los miembros.
 - b. Liderazgo, coordinación o dinamización.
 - c. Comisión de apoyos y cuidados: *¿Existe? ¿Cómo funciona? ¿De qué se encarga?*
- B. **Construyendo propuestas de mejora** de estos ejes desde una perspectiva autocrítica y constructiva.

Bloque II.- HABLANDO DE LA VIDA Y DE LOS PROCESOS DE ENVEJECIMIENTO

2.1 Ahondando en aspectos clave del envejecimiento individual y grupal.

- A. **Hablemos de nosotras/os:** *¿He/hemos pensado anteriormente en el tema del envejecimiento? ¿Es un tema que suelo tratar con mis amistades, familiares, otras personas de la comunidad? ¿Me gusta hablar de ello? ¿Por qué?*
- B. **Reflexiones sobre los marcos y modelos teóricos en la percepción individual y social del envejecimiento:**
 - a. Qué es *envejecer bien*, calidad de vida o lo que las personas mayores precisamos para tener una **vida buena**. Las necesidades de todos los seres humanos.
 - b. Saber más acerca de los medios y recursos necesarios para envejecer bien.
 - c. El conocimiento a nuestro servicio: evidencias sobre cómo han de ser los recursos/lugares de vida para tener esa *vida buena* cuando se necesitan apoyo/cuidados. AICP.
 - La integralidad y la personalización. Dimensiones y su desarrollo en cada persona.
 - Evolución del modelo relacional y asistencial.
 - La importancia del entorno como apoyo y estímulo para esa *vida buena*.
 - d. Reflexiones e ideas clave. Apoyos y cuidados desde una perspectiva integral: reflexiones y construcción de una visión compartida.



7. ANEXOS

2.2 *Envejecer bien: profundizando en el papel y las posibilidades del autocuidado y de la prevención en el envejecimiento.*

A. ¿Determinismo o capacidad de control?

- Miedos y temores personales. Necesidad y percepción de control. De la independencia a la dependencia. De la autonomía a la heteronomía.
- Ideas y sentimientos compartidos por los miembros de la comunidad.

B. La responsabilidad personal y la colectiva.

C. ¿Qué podemos y queremos hacer cada cual? ¿Y como comunidad?

- Aspectos para abordar relativos a la prevención.
- Implicaciones en la organización: espacios, actividades, alimentación, etc.

2.3 ¿Podemos prepararnos para el futuro? Imaginando hipótesis de situaciones de dependencia o enfermedad que pueden producirse.

A. Las necesidades de apoyo o cuidado: causas, características y peculiaridades.

B. Riesgos y síndromes frecuentes en situaciones de envejecimiento o de enfermedad.

C. Procesos complejos de duelo y adaptación a las *pérdidas*.

D. En relación con personas con grandes necesidades de apoyo, de cuidados intensos o de personas con *enfermedad avanzada*.

- ¿Existe el derecho a la muerte digna? El final de vida: aspectos básicos de la Ley que regula la eutanasia (Ley Orgánica 3/2021).
- Aspectos básicos de la Ley 8/2021 (que reforma la legislación civil para el apoyo de las personas con discapacidad).
- Expectativas, temores y experiencias de cuidados de "gran complejidad en mi/nuestra casa".

E. Instrumentos para ejercer el derecho de cómo ser cuidado hasta el final y cómo morir:

- Manifestar mis deseos: cómo y para qué hacer un testamento vital.
- Respeto y aplicación de mis deseos en nuestro grupo/comunidad de cuidados.

F. Atención al final de la vida. Integralidad y personalización.

- Cuidados paliativos
- Acompañamiento (individual/grupal) a la persona con enfermedad avanzada y a sus allegados/as. Despedidas y ritos.

G. Vivencia y expresión de la espiritualidad: faceta individual y comunitaria.

2.4 Imaginándonos y planeando cómo afrontaríamos la irrupción de la demencia en el ámbito personal, en pareja y en la comunidad.

A. Qué sabemos de la demencia y de las personas que la padecen: mitos y realidades. ¿Qué necesitamos saber verdaderamente?

B. Acompañamiento y abordajes no farmacológicos de las personas con deterioro cognitivo en la comunidad. Solidaridad en la práctica: iniciativas que podrían desarrollarse para "cuidar /apoyar a las personas vecinas cuidadoras".

C. Tecnología al servicio del apoyo y los cuidados de personas con deterioro cognitivo.

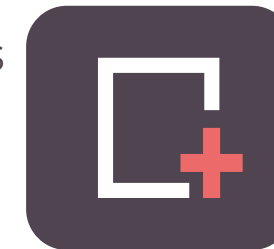
D. Situaciones complejas que pueden comprometer la convivencia. Los límites ante situaciones complejas causadas por los comportamientos derivados de enfermedades (neurodegenerativas, mentales, etc.).

Bloque III.- AVANZANDO Y CONSTRUYENDO UNA CULTURA DEL APOYO MUTUO Y DE LOS COCUIDADOS VIVIENDO EN NUESTRA COMUNIDAD

3.1 Conociéndonos y construyendo una cultura de apoyo mutuo y con los cuidados que queremos.

A. Compartiendo expectativas, deseos y miedos relativos al presente y al futuro: a las necesidades de *cuidado mutuo* o a las situaciones de fragilidad o dependencia.

- Valores, metas y objetivos compartidos en relación con los apoyos y cuidados.
- ¿Qué espera la comunidad de mí? Y yo, ¿qué espero de la comunidad?
- ¿Qué competencias, habilidades, experiencias puedo poner al servicio de las demás personas? ¿Y ellas?



7. ANEXOS

- B. Conociendo más sobre el afrontamiento y acompañamiento a las personas en situación de dependencia o con heteronomía de nuestra comunidad: si yo estuviera en esa situación, ¿me gustaría que me apoyaran en mi *proyecto de vida*? ¿Cómo? ¿Cómo apoyar a otras personas en su proyecto de vida? IDENTIFICAR/IMAGINAR tareas, funciones, que podremos necesitar/prestar en la convivencia diaria:
- Necesidades de apoyo que podemos/deseamos prestarnos entre nosotras/os y recursos propios o banco de talentos del que disponemos.
 - Necesidades de apoyo que NO podemos/NO deseamos prestarnos entre nosotras/os.
 - Especificación de qué acordamos hacer, qué no hacer y qué es lo que tal vez haremos.
- C. Pensando qué recursos (formales e informales) necesitaremos y cómo los buscaremos (a título personal y de forma comunitaria).

3.2 Reflexionando acerca del concepto *institucionalización* y su relación con la cultura y el entorno de apoyo mutuo y de cuidados que queremos.

- Pensando en las implicaciones de la institucionalización como estrategia de organización y de gestión de las situaciones de dependencia/heteronomía en relación con los derechos de las personas a asumir riesgos, etc.
- Entorno y relaciones (personales y grupales) respetuosas, satisfactorias, empoderadoras y capacitantes.
- Identificando posibles situaciones que pueden darse en nuestro entorno de cohousing. ¿Qué quiero? ¿Qué queremos? ¿Qué NO?
- Evita la institucionalización aplicando la AICP en el entorno de vida de los cohousing.

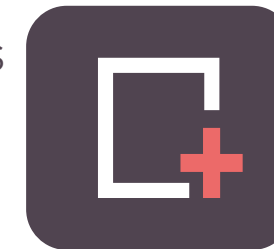
3.3 Facilitando la coherencia para construir una cultura de apoyo mutuo y con los cuidados que queremos.

- Revisando nuestro sistema de relación, comunicación y de gobernanza actual, identificando nuestros puntos fuertes y reforzándolos.
 - Estilos y vías de comunicación y relación.
 - Estructuras de participación, información y toma de decisiones. Trabajo en equipo/s. Apoyar a quienes tienen más dificultades para la participación efectiva.
 - Reparto de funciones, roles y tareas.
 - Compatibilizar la necesidad individual y diversa de paz/soledad con la vida comunitaria.
- Revisando nuestro diseño del espacio en nuestro proyecto de cohousing,
 - ¿Llegamos a tiempo? ¿Hemos pensado en ello en el diseño? ¿Cómo lo hemos resuelto?
 - ¿Es necesaria/deseable la creación de espacios específicos para atender otras necesidades?
 - ¿A qué otras soluciones han llegado otras comunidades más veteranas?
- Definiendo qué información personal necesitaremos y queremos compartir en relación con los apoyos y cuidados que queremos prestarnos.
 - Diseñando sistemas de gestión de información y documentación que garanticen deseos personales, derechos, aspectos legales, etc.

Bloque IV.- CONOCIENDO TODOS LOS RECURSOS DISPONIBLES PARA LA ATENCIÓN DE LAS PERSONAS QUE NECESITAN APOYOS O CUIDADOS EN NUESTRA COMUNIDAD

4.1 Recordándonos los derechos y recursos de todas las personas que necesitan apoyo y cuidados y el modo de apoyarnos mutuamente.

- Aspectos éticos y legales que conviene recordar.
- Derechos sociales y prestaciones que se pueden solicitar.
- Soluciones y experiencias diversas de las que podemos aprender: compartiendo con otras comunidades de cuidados.



7. ANEXOS

4.2 Reflexionando y definiendo diversos tipos de apoyos y cuidados y su definición en nuestra comunidad partiendo de nuestros valores.

- A. El grupo o comisión de apoyos y cuidados mutuos:
- Procurando una visión transversal y que cuente siempre con las propias personas que necesitan apoyos.
 - Posibles contenidos de la comisión: objetivos, tareas, roles de cara al resto de miembros o la gestión futura de la organización de apoyos/cuidados.
- B. El papel de los diversos agentes del ecosistema en nuestros apoyos/cuidados:
- El papel de la vecina/o como persona voluntaria ¿apoyo libre y espontáneo/organizado? ¿Límites?
 - El papel de la red personal de apoyo (familia y amistades).
 - El papel de los animales de compañía.
 - El papel de la persona profesional.
 - El papel de la comunidad (de sus recursos y agentes): asociaciones, etc. El valor de la participación y la convivencia intergeneracional.
- C. El papel de la Administración: derechos sociales y marco normativo de la comunidad autónoma. Opciones para recibir las prestaciones y servicios a las que se puede tener derecho según la Ley de Promoción de la **Autonomía Personal** y Atención a las Personas en Situación de Dependencia (39/2006):
- ¿Podría solicitar nuestro cohousing ser un *“equipamiento de bienestar social, un alojamiento colaborativo para la promoción de la autonomía personal y atención a la dependencia”*? Si es que sí: requisitos según el régimen de autorización y acreditación de la comunidad autónoma.
 - Condiciones materiales.
 - Condiciones organizativo-funcionales.
 - Recibir los servicios en *mi casa-cohousing*: ¿Se podrían agrupar y optimizar las prestaciones de diferentes individuos del cohousing?
 - Valoración de las diferentes opciones por parte de las personas de la cooperativa.

D. Propuestas diversas y estilos de prestación de apoyos:

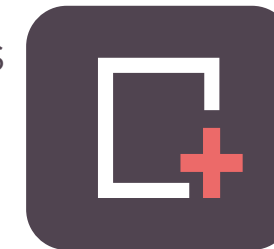
- Fondo para cuidados o “para la dependencia”.
 - Definición: ¿Para qué tipo de gasto/compra/inversión sería este fondo?
 - Forma de ingreso/reparto.
 - Reparto de tareas de apoyo: bancos de tiempo, etc.
 - Nuestra capacitación y formación permanente como recurso para nuestro proyecto.
 - Uso de la tecnología como recurso para el apoyo/cuidado.
- E. Situaciones muy complejas o los límites del apoyo mutuo y del cocuidado en el cohousing.
- Situaciones de dependencia severa o heteronomía ¿Delimitaciones en el marco normativo de la cooperativa?

4.3 Articulando los apoyos de familiares y amigos de fuera de la comunidad.

- A. Estilo de implicación y colaboración que podemos/deseamos favorecer con nuestros familiares (decisiones sobre contribución económica, cuidados, o cuando la persona ya no puede...). ¿Representación legal?
- B. ¿Podrían/pueden establecerse unos límites establecidos por la comunidad?

4.4 Identificando y optimizando los recursos y los agentes clave para lograr su articulación efectiva en nuestra comunidad.

- A. Análisis de los recursos comunitarios existentes (sanitarios, sociosanitarios, sociales, culturales, etc.) y posibilidades de uso.
- B. ¿Posible influencia en *figuras clave* del sector profesional o político de nuestro entorno para optimizarlos?
- C. Alianzas con entidades públicas y privadas. Avances en el logro de autorizaciones pertinentes.



7. ANEXOS

4.5 Concretando los apoyos profesionales desde un modelo propio.

- A. Situaciones que cambian, respuestas evolutivas: cuidados y apoyos de carácter simple, intermedio o avanzado. Características y necesidades en cada circunstancia.
- B. Sistema de articulación de los apoyos y cuidados. Cómo combinar:
 - a. Deseos y acciones de autocuidado personales (yo me encargo de...) y los cuidados que nos prestamos (los que compartimos).
 - b. Los recursos/apoyos de carácter informal entre personas miembro de la comunidad y los de carácter profesional.
- C. ¿Es posible prestar cuidados complejos sin convertirnos en una institución o *sanitarizar* inadecuadamente la vivienda compartida?
- D. Gestión de los apoyos/cuidados: el papel de las/los profesionales en los apoyos y cuidados en nuestra comunidad.
 - a. ¿La autogestión es compatible con la figura profesional?
 - b. La figura de gestor/a de casos.
 - c. La gestión de los recursos de apoyo comunes.
- E. Gestión económica del cuidado: costes y posibles servicios financiados por parte de la propia persona y/o por la comunidad (gestión práctica alineada con nuestros valores).
 - a. **Costes fijos.** ¿Son diferentes atendiendo a criterios/características de las personas (situación económica, ahorros, número de personas en la vivienda, etc.) o son iguales para todas las personas?
 - b. **Costes variables.** Los necesarios para algunas personas que los necesitan. ¿Son sufragados por todas las personas o por quienes los emplean?
 - c. ¿Qué podría/querríamos que **sufragara el grupo** (parcial o totalmente)? ¿Y qué no?
 1. Sistemas para la capitalización de la comunidad y el pago de la gestión de los cuidados.
 2. Sistemas/criterios para el reparto de costes. ¿Cuota de cuidados igual para todo el mundo o por tramos de edad?
 3. ¿Sistema de reconocimiento de deuda?

Bloque V.- PENSANDO Y REDACTANDO NUESTRA PROPIA ESTRATEGIA DE APOYO MUTUO Y COCUIDADOS

5.1 Introducción: El sentido de la estrategia. Importancia del qué y del cómo ha de construirse.

5.2 Cuidados en el cohousing sénior.

5.2.1 Qué entendemos por cuidados

5.2.2 Diferentes formas de cuidados en el cohousing sénior.

- A. Mi propio cuidado (los autocuidados).
- B. Los apoyos y cuidados de mis vecinas/os (los cocuidados).
- C. Los apoyos de mi entorno afectivo (familiares y amistades que no viven conmigo).
- D. Los apoyos de otras personas de la comunidad (los apoyos comunitarios).
- E. Los cuidados profesionales.

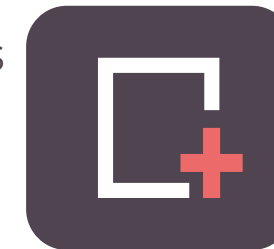
5.3 Cuidados en el cohousing sénior en el marco del proyecto que las Administraciones requieren.

5.3.1 Características generales que definen los alojamientos colaborativos.

- A. Nuestra visión de las personas y de vivir en comunidad.
- B. Nuestro sistema de participación y gobernanza.
- C. Nuestro modo de ver y desarrollar los cuidados de larga duración en el cohousing sénior.

5.3.2 Condiciones materiales. Cuidando el diseño del entorno físico.

5.3.3 Condiciones organizativo-funcionales.



7. ANEXOS

ANEXO 2. PRIMER ENCUENTRO GENERAL PRESENCIAL

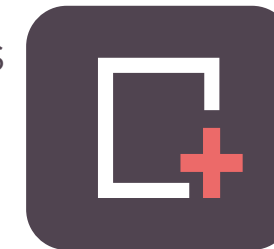
ANEXO 2 A. Propuesta de diseño.

OBJETIVOS

- Activar intelectual y emocionalmente a las personas participantes, que puedan descubrir lo interesante del taller: que identifiquen lo que *les resuena* a nivel personal e identifiquen lo que puede ser valioso para la comunidad.
- Tener una visión completa, sistémica, de todos los posibles temas a tratar y hacerlo de forma participativa y dialogada, mezclándose para hablar de los temas (de una forma muy breve y motivadora, para quedarse con ganas de tratarlos).
- Iniciar la aproximación conceptual al tema de los cocuidados y apoyos mutuos.
- Presentar la SESIÓN DE TRABAJO INDIVIDUAL: ACTIVIDAD: "CONÓCETE A TI MISMA/O". Reflexión individual sobre mis valores y mi proyecto de vida.

GUION

9:30/10:00. INICIO: TIEMPO DE TRABAJO	<ol style="list-style-type: none"> 1. Disposición en Asamblea: Comisión de cuidados: saludos y bienvenida. Presentación del <i>Taller 3</i>. 2. Trabajo Individual: autocuestionario sobre cuidados y apoyos. 3. Trabajo en Pequeños Grupos: el autocuestionario.
11:30. DESCANSO	
12:00. TIEMPO DE TRABAJO	<ol style="list-style-type: none"> 4. Trabajo en Pequeños Grupos: haciendo a medida el <i>Taller 3</i>. Aproximación al temario. <i>Análisis reflexivo participativo del contenido propuesto</i>. 5. Encuentros Generales Presenciales. Puesta en común (<i>opiniones y reflexiones</i>) sobre los temas: <i>¿son pertinentes, interesantes o no para nuestra comunidad?</i>
14:30. COMIDA	
16:00. TIEMPO DE TRABAJO	<ol style="list-style-type: none"> 6. Trabajo en Pequeños Grupos: aproximación a los conceptos: cuidados, apoyos, cocuidados, autocuidados, etc. 7. Encuentros Generales Presenciales: puesta en común: nuestra visión de los cocuidados.
18:00/18:30. DESPEDIDA Y CIERRE	<ol style="list-style-type: none"> 8. Comisión de cuidados: próximos pasos. Presentar SESIÓN DE TRABAJO INDIVIDUAL. ACTIVIDAD: "CONÓCETE A TI MISMA/O" Reflexión individual sobre mis valores y mi proyecto de vida. 9. Despedida y cierre.



7. ANEXOS

ANEXO 2 B. FICHA DE TRABAJO para el primer Encuentro General Presencial

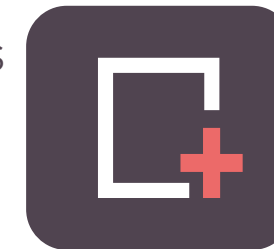
AUTOCUESTIONARIO PARA PARTICIPANTES EN EL TALLER 3. *Hablando del apoyo mutuo y los cuidados en el entorno de un cohousing*

PENSANDO A TÍTULO PERSONAL

1. Temas que me interesan y que me gustaría que hablásemos en el taller.
2. Temas que me preocupan especialmente y creo importante que tratemos.
3. Temas que no me gustaría se tratarán en el taller.

PENSANDO EN LA COMUNIDAD: EN SU PRESENTE Y EN SU FUTURO

4. Temas que ayudarían a cuidarnos mejor en el momento actual del proyecto.
5. Temas que ayudarían a cuidarnos mejor en el futuro.
6. Temas que creo que NO sería bueno para la comunidad que se trataran en el taller.



7. ANEXOS

ANEXO 3. ACTIVIDAD INICIAL. “CONÓCETE A TI MISMA/O”

ANEXO 3 A. ACTIVIDAD INICIAL: BREVE DESCRIPCIÓN.

“CONÓCETE A TI MISMA/O”: REFLEXIÓN INDIVIDUAL SOBRE MIS VALORES Y PROYECTO DE VIDA.

¿POR QUÉ SE PROPONE ESTA ACTIVIDAD?

Las hipótesis sobre las que se propone esta actividad:

- 1.- El aforismo “Conócete a ti misma/o” continúa siendo un principio valioso, que nos abre la puerta hacia la mejora/perfeccionamiento de la persona, partiendo de cómo somos y cómo deseamos ser.
- 2.- La reflexión sobre los valores propios es una oportunidad para ahondar en lo que es *importante para cada persona*, en cómo somos cada una y en cómo nos vemos a nosotras mismas en este momento de nuestra vida.
- 3.- Clarificando los valores propios podremos más fácilmente ser coherentes con los mismos y, por lo tanto, que nuestra vida tenga *más sentido*.
- 4.- Una comunidad que quiere favorecer vínculos profundos de apoyo mutuo y cocuidado podrá conseguirlo con mayor facilidad y éxito si sus miembros se autoconocen bien, si han trabajado previamente a título individual y si, de alguna forma, comparten –se conocen entre sí lo suficiente– sus valores y proyecto de vida.

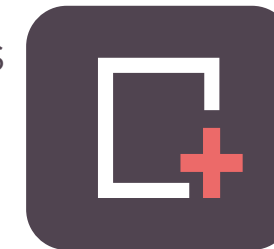
BREVE DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD:

Se trata de una propuesta que las personas y la cooperativa en general deberán decidir si desean o no que sea compartida en el grupo. Se trata de un **trabajo personal** que puede ser de ayuda para aquellas personas que lo desean. Si en alguna comunidad alguien decide que debe compartirse, es importante saber que ello puede resultar violento, pues esta información es muy personal. Sería más prudente hacerlo, por ejemplo, empleando una dinámica de grupo, por parejas²⁵, eligiendo cada participante la información que desea compartir.

Para realizar esta actividad puede consultarse su ficha de trabajo:

- 1º. Se ofrece una INTRODUCCIÓN con una definición, una propuesta conceptual del concepto VALORES y la relación entre los valores y el proyecto de vida.
- 2º. Se proponen una SERIE DE VALORES que están relacionados con el autocrecimiento y una serie de preguntas que ayudan a reflexionar sobre cada uno de ellos.
- 3º. La tarea propuesta es que la persona pueda ir leyendo cada apartado y piense y anote sus propias conclusiones, tratando de ver qué implicaciones puede tener cada valor:
 - 1 - En el momento actual de vuestro grupo, en el que todavía no estáis conviviendo.
 - 2- En el futuro, cuando estéis compartiendo vuestra vida en el cohousing.

25. Explicación de la dinámica de grupo: *Pasear y emparejarse*. Comienza la dinámica con todas las personas participantes paseando por la sala. Se juntan por parejas y están entre 6 y 8 minutos intercambiando información con esa pareja (la mitad de tiempo para cada persona que exponga lo que quiera de sí misma/o). Transcurrido ese tiempo, se ponen a caminar de nuevo de forma individual y se emparejan con otra persona para volver a hacer lo mismo. En una hora pueden llegar a producirse al menos 5 o 6 encuentros. Esta dinámica resulta menos invasiva y, por tanto, más prudente para que las personas puedan compartir información de sí mismas de una forma más segura.



7. ANEXOS

ANEXO 3 B. ACTIVIDAD INICIAL: FICHA DE TRABAJO. "CONÓCETE A TI MISMA/O" REFLEXIÓN INDIVIDUAL SOBRE MIS VALORES Y PROYECTO DE VIDA.

I INTRODUCCIÓN

1.1 Los valores o "lo que a la persona le importa"

- Los *valores* hacen referencia a lo importante para la persona.
- Son principios fundamentales que están conectados con nuestra esencia y nuestra identidad y que pueden guiarnos y motivarnos en nuestro viaje por la vida.
- Se relacionan con nuestros deseos más profundos: cómo queremos ser, qué merece la pena para nosotras/os, cómo nos queremos relacionar con el mundo y con otras personas, qué cualidades queremos encarnar en cada una de nuestras acciones.
- Es la concreción de metas, objetivos y acciones que se encuentran conectados con los valores personales, considerados estos como *lo importante* para la persona y como direcciones hacia las que orientamos la vida y en las que sentimos satisfacción vital.
- Incluye tanto las decisiones tomadas por la persona como las expectativas que posee sobre sí misma en relación con su entorno.

1.2 Relación entre valores y proyecto de vida

El conjunto de propósitos, objetivos, metas, actividades y expectativas que dan sentido a la vida de cada persona están conectados con sus valores que, desde la base de la ética, la justicia y los derechos humanos universales, sirven de guía para mantener la dirección que desea y vivir una vida con significado.

Valores de crecimiento.

1. Autocuidado y salud

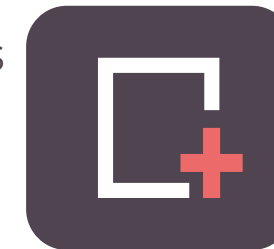
- ¿Cómo de importante es la salud física para ti? ¿Qué papel juegan la salud y la comida saludable en tu vida? ¿Por qué quieres cuidar tu cuerpo y la salud? ¿Qué significa para ti hacerlo a través de la dieta, el ejercicio u otras actividades?
- ¿Qué pequeñas acciones realizas intencionadamente para cuidar tu salud?
- ¿Qué cosas no estás dispuesta/o a hacer para mantenerte saludable?
- ¿Cómo aceptas que otras personas tengan una forma diferente de entender estos valores del autocuidado y la salud?

2. Ocio y tiempo libre

- Qué hay detrás de tu tiempo de ocio actualmente: ¿Cómo te gusta emplearlo? Identifica tus preferencias y la intensidad y espacio que te ocupan ahora (relajarte, divertirse, retarte a ti misma/o, desarrollar nuevos intereses, etc.).
- ¿Cómo describirías esta parte de tu vida si fuera exactamente como te gustaría?
- ¿Qué tipo de intereses, actividades o aficiones te encantaría cultivar o explorar si pudieras?
- ¿Qué tipo de actividad siempre has querido realizar, aprender o desarrollar y hasta ahora no la has realizado?
- ¿Qué cualidades te gustaría que tuviesen tus momentos de ocio?

3. Trabajo y carrera profesional

- ¿Cómo deseas o te gustaría utilizar tus habilidades, capacidades, conocimientos, talentos, etc. de manera productiva cuando la actividad laboral ya no sea una realidad en tu vida? ¿Qué crees que te aportaría?
- ¿Cómo de importante es continuar desarrollando acciones, roles o tareas relacionadas con tu antigua profesión?
- ¿Qué harías si pudieses hacer cualquier cosa? Describe un trabajo o esfuerzo que sería perfecto para ti.



7. ANEXOS

4. Creatividad

- ¿Qué hay en tu vida que te hace sentir como un/a artista? ¿Te consideras una persona creativa? Y no solo referido a los medios tradicionalmente artísticos, puede ser en otras muchas formas de ejercer la creatividad (cocinar, escribir, arreglar cosas, etc.). ¿Qué lugar ocupan las actividades creativas en tu vida? ¿Son importantes para ti?
- ¿Qué actividades o tareas te gusta realizar para que tu esfuerzo se convierta en algo nuevo?
- ¿Cómo aceptas que otras personas tengan una forma diferente de entender este valor de la creatividad?

5. Crecimiento personal y aprendizaje

- ¿Te atrae el conocimiento y aprender sobre cosas nuevas? ¿Te gusta aprender nuevas habilidades?
- ¿Te atrae profundizar en áreas de conocimiento o desarrollar habilidades que ya tienes?
- ¿Has notado si en algún tipo de contextos o situaciones te es agradable aprender y en cuáles no tanto? ¿Identificas aspectos que te frenan, que no deseas en este ámbito?
- ¿Te gusta compartir aquello que conoces (saberes, formas de hacer, etc.) para que otras personas puedan aprenderlas?
- ¿Respecto a qué temas, áreas o ámbitos te gusta seguir aprendiendo?

6. Familia

- ¿Cómo de importante es la familia para ti? ¿Cómo de importantes son las relaciones familiares y compartir tiempo con tus personas allegadas?
- Piensa en diferentes roles: como madre/padre, pareja, hermana/o, hija/o, abuela/o, etc. ¿En cuáles te sientes más cómoda/o y por qué?
- ¿Qué aspectos de la relación de pareja te parecen más importantes, necesarios, valiosos? ¿Qué cualidades destacarías de una relación de pareja ideal para ti?
- ¿Qué cualidades te gustaría potenciar como madre/padre? ¿Qué aspectos crees que deberías pulir, mejorar? ¿Coinciden con las cualidades que te gustaría potenciar como abuela/o? Y en este rol: ¿Qué aspectos crees que deberías pulir, mejorar?

- ¿Qué cosas se te dan bien (por tu carácter, personalidad, habilidades, experiencias previas, etc.) en el área de las relaciones familiares?
- ¿Hay algo que te falte en este ámbito?

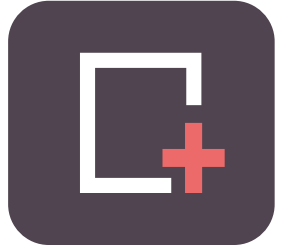
7. Amistades y otras relaciones sociales

- ¿Son las relaciones sociales importantes para ti? ¿Qué tipo de relaciones te gusta tener? ¿Eres de tener muchas/os amigas/os o de tener menos, pero con una relación más profunda?
- ¿Qué cualidades valoras y te gustaría desarrollar, ofrecer como amiga/o? ¿Qué tipo de actuaciones son las que pueden hacer que se quiebre/rompa una amistad?
- ¿Cómo serían las interacciones con tus amigas/os si fuesen ideales según tu propio sentido/criterio de la amistad?
- ¿Qué se te da bien en este ámbito de las amistades y de las relaciones sociales?
- ¿Cómo te gustaría contribuir en las relaciones en tu entorno, de qué modo?
- ¿Qué te faltaría en este ámbito en estos momentos?

8. Comunidad y voluntariado

- ¿Ser parte de una comunidad, pertenecer a algo más grande, es importante para ti? ¿Te importa marcar la diferencia, resaltar en tu comunidad?
- ¿Qué tipo de persona o qué cualidades te gustaría potenciar y que los demás vieran en ti?
- ¿Qué te gustaría compartir (de tus habilidades, intereses, pasiones, de lo que se te da bien) con el resto de miembros para mejorar vuestra comunidad de cohousing?
- ¿Qué es lo que más te motiva en esta idea de crear comunidad?
- ¿Qué huella te gustaría dejar en las demás personas, cómo te gustaría ser recordado en la comunidad de cohousing a la que perteneces?
- ¿Notas que te faltan cosas en este ámbito?

26. Este documento no pretende recoger todos los posibles valores que son importantes para ti, pero a partir de estas preguntas, si lo deseas, puedes avanzar en el conocimiento sobre tu persona, en el aquí y ahora.



7. ANEXOS

9. Tratarse bien a una misma/o

- ¿Cómo de importante es para ti ser amable consigo misma/o?
- Habitualmente ¿crees que te tratas amorosamente a ti misma/o? ¿Y en situaciones difíciles?
- ¿Cómo cambiaría tu vida si te trataras con más amabilidad en determinados momentos y ante pensamientos y recuerdos complicados?
- ¿Crees que es importante moverse, avanzar en esta dirección?
- ¿Qué sería, cómo sería para ti darte a ti misma/o un trato bondadoso en situaciones complicadas? ¿Cómo sería para ti, qué caracterizaría a una persona que es modelo/ejemplo de amabilidad ante su propia vulnerabilidad o ante sus momentos más difíciles?

10. Entorno y naturaleza

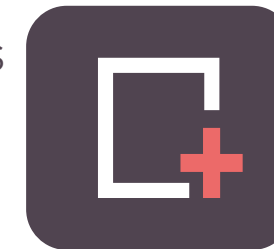
- ¿Cuidar la naturaleza y el planeta es algo importante para ti? ¿Te gusta hacerlo? ¿Estar en contacto con el mundo natural es importante? ¿Te gustaría dejar tu huella en la conservación del planeta? ¿Cómo te gusta contribuir a tu entorno? ¿Qué tipo de acciones realizas ya para contribuir a ello?
- ¿Qué tipo de cualidades personales te gustaría potenciar en esta área? ¿Cómo tus habilidades, ideas, pueden ayudar a influir en el entorno?
- ¿Qué te faltaría en esta área para ti?

11. Espiritualidad

- ¿Hay cosas más allá o más grandes que la propia vida que te importen o te inspiren?
- ¿Te consideras una persona espiritual o trascendente?
- Ahora mismo, ¿la espiritualidad juega algún papel en tu vida? Si es que sí, ¿cómo se manifiesta? ¿En qué tipo de acciones o momentos lo desarrollas?
- Si este ámbito está en tu vida, ¿qué crees que aporta?

MIS REFLEXIONES SOBRE **CÓMO SOY Y LO QUE ES IMPORTANTE PARA MÍ**²⁶:

26. Este documento no pretende recoger todos los posibles valores que son importantes para ti, pero a partir de estas preguntas, si lo deseas, puedes avanzar en el conocimiento sobre tu persona, en el aquí y ahora.



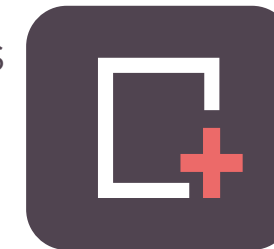
7. ANEXOS

ANEXO 4. CONVERSACIONES DE CUIDADOS**ANEXO 4 A. RELACIÓN DE CONVERSACIONES DE CUIDADOS.****RELACIÓN DE CONVERSACIONES: TÍTULO, PERSONA EXPERTA, ACCESO²⁷.**

INTRODUCCIÓN A LAS CONVERSACIONES SOBRE APOYOS Y CUIDADOS²⁸.	Lourdes Bermejo	enlace
1. El papel de la prevención en la calidad y en el proyecto de vida de las personas a medida que envejecemos. ¿Merece la pena cuidarse?	Naiara Fernández	enlace
2. Sentido de vida y dimensión espiritual ¿Qué son y cómo se manifiestan en las personas y en la comunidad?	Marije Goikoetxea	enlace
3. La tecnología como aliada para una buena vida en casa y en el cohousing. ¿Qué puede aportar y cómo sacarle el máximo provecho cuando se necesitan apoyos o cuidados?	Miguel Ángel Valero	enlace
4. ¿Cómo ejercer la autonomía decisoria/autodeterminación ahora, por si después no puedo? Vivir con apoyos y derechos, aportaciones del nuevo marco normativo (la Ley 8/21).	Natalia Rosset	enlace
5. Derechos y prestaciones sociales. Vivir con apoyos: ¿A qué tengo derecho en situación de dependencia?	David Ávila	enlace
6. Comprender, acompañar y convivir con personas con deterioro cognitivo. ¿Cómo favorecer unas relaciones positivas y una buena vida para todas las personas?	Elena Fernández Gamarra	enlace
7. Actitudes y habilidades para el buen acompañar. ¿Cómo adaptarse y cómo acompañarnos en procesos de pérdida y de duelo?	Cristina Coca Miguel Á. Martínez Antón	enlace
8. ¿Qué significa el derecho a la muerte digna? Llegar al final de la vida con apoyos y derechos: aportaciones del nuevo marco normativo (la Ley 3/21).	Pilar Cartón / Brígida Argote	enlace
9. ¿Es posible vivir y recibir cuidados hasta el final en el cohousing? El papel de los cuidados paliativos domiciliarios.	Cristina Borruell	enlace
10. ¿Cómo acompañarnos al final de la vida? La importancia de las despedidas: ceremonias, ritos y rituales.	Josep París	enlace
11. Apoyos y cuidados mutuos comunitarios. ¿Qué son y que aportan las Ciudades Compasivas?	Naomi Hasson	enlace
12. Los costes económicos de los cuidados. Reflexiones sobre la gestión económica de los cuidados.	Maite Ferré / Misael Narro	enlace

27. Todos los vídeos se encuentran disponibles en el canal de YouTube de Comunidades de Cuidados: <https://www.youtube.com/@comunidadesdecuidados>

28. Breve video/presentación: ofrece una visión general y explica los diferentes ámbitos que abordamos con las conversaciones y que vienen a reflejar las características y dimensiones del modelo de apoyos mutuos y cocuidados que deseáramos favorecer desde el programa Comunidades de Cuidados.



7. ANEXOS

ANEXO 4 B. Conversaciones de cuidados. FICHA DE TRABAJO 1-A*Opinión individual ANTES de ver la conversación**Conversación con _____*

Una forma de activarme antes de ver la conversación es pensar unos minutos sobre las siguientes preguntas:

- ¿Creo que dispongo de suficiente información sobre este tema? ¿Tengo facilidad para informarme más, para acceder a fuentes de información sobre este tema? ¿Creo que sería bueno para mí conocer y saber más sobre este tema? **(EL SABER)**.
- ¿Sabría llevar a la práctica, aplicar en mi vida o en la vida futura en el cohousing ideas de este tema? ¿Sé los pasos a seguir o cómo hacerlo? ¿Sería útil saber ponerlo en práctica? **(EL SABER HACER)**
- ¿Qué actitud tengo hacia este tema: me interesa, me motiva? ¿Es importante este tema para mí? ¿Sería bueno que despertase en mí una mejor predisposición, que me interesase más? **(EL SABER SER)**

ANEXO 4 C. Conversaciones de cuidados. FICHA DE TRABAJO 1-B*Opinión individual DESPUÉS de ver la conversación**Conversación con _____***I.- PENSANDO EN MÍ MISMA/O, A TÍTULO PERSONAL**

1.-

2.-

3.-

II.- PENSANDO EN LA COOPERATIVA, COMO GRUPO

4.-

5.-

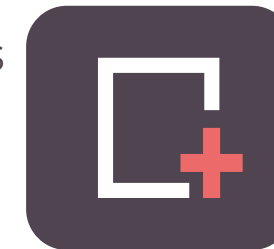
6.-

Opción A.-**Opción B.-****III.- PENSANDO EN LA COMUNIDAD SOCIAL**

7.-

8.-

Nombre y apellidos**Cooperativa****Fecha**



7. ANEXOS

ANEXO 4 D. Conversaciones de cuidados. FICHA DE TRABAJO 2

Sumatorio de las respuestas de los grupos.

Conversación con _____**I.- PENSANDO EN NOSOTROS/AS MISMAS/OS, A TÍTULO PERSONAL**

- 1.-
- 2.-
- 3.-

II.- PENSANDO EN LA COOPERATIVA, COMO GRUPO

- 4.-
- 5.-
- 6.-
- Opción A.-
- Opción B.-

III.- PENSANDO EN LA COMUNIDAD SOCIAL

- 7.-
- 8.-

Cooperativa	
Fecha	

ANEXO 4 E. Conversaciones de cuidados. FICHA DE TRABAJO 3

RESPUESTA FINAL de la comunidad tras el trabajo en el Encuentro General Presencial

Conversación con _____**I.- PENSANDO EN NOSOTROS/AS MISMAS/OS, A TÍTULO PERSONAL**

- 1.-
- 2.-
- 3.-

II.- PENSANDO EN LA COOPERATIVA, COMO GRUPO

- 4.-
- 5.-
- 6.-
- Opción A.-
- Opción B.-

III.- PENSANDO EN LA COMUNIDAD SOCIAL

- 7.-
- 8.-

Cooperativa	
Fecha	

CRÉDITOS

IMPULSO A LAS
COMUNIDADES
DE COHUSING
EN PROCESO



Octubre de 2024

Elaborada por 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

Autoría:

Lourdes Bermejo García, Asociación Jubilares

Aportaciones:

Javier del Monte Diego, Asociación Jubilares

Edición:

Isabel Cartón Álvarez, Asociación Jubilares

Imágenes:

Comunidades de Cuidados

Diseño y maquetación: www.tripl3salto.es

Cómo citar:

Bermejo, L. (direc.) (2024) Cuidados en el cohousing. *Guía metodológica para el desarrollo de un taller de cuidados en comunidades de cohousing*. Madrid: Comunidades de cuidados.



**Comunidades
de cuidados**

Un proyecto de:

Asociación
Jubilares

MAYORES
UDP

Andecha
participación y trabajo comunitario

Financiado por:

Financiado por
la Unión Europea
NextGenerationEU

R
Plan de
Recuperación,
Transformación
y Resiliencia

MINISTERIO
DE DERECHOS SOCIALES, CONSUMO
Y AGENDA 2030