

Dossier: «Una visión holística del bienestar: soberanía personal, estado y sostenibilidad» coordinado por Fernando Álvarez

EL BIENESTAR DESDE LA COLECTIVIDAD

Promoviendo el bienestar a través de la vida en comunidad: el 'cohousing' como ejemplo

Fernando Álvarez Gómez

Director del máster universitario en Dirección de Empresas (UOC)

RESUMEN En la búsqueda constante de una vida más plena y satisfactoria, el ser humano ha descubierto que uno de los caminos más efectivos es a través de la vida en comunidad. La vida en comunidad es mucho más que simplemente habitar un mismo espacio físico. Implica un compromiso compartido hacia el bienestar colectivo, donde cada individuo encuentra no solo apoyo emocional, sino también oportunidades para crecer y desarrollarse plenamente. En este artículo exploraremos cómo la interacción social, la colaboración y el sentido de pertenencia a un grupo pueden influir de manera significativa en nuestra calidad de vida y felicidad, centrandó nuestra atención en un modelo particular: el *cohousing*.

PALABRAS CLAVE comunidad; bienestar social; *cohousing*; autocuidado

WELL-BEING FROM THE COMMUNITY

Promoting welfare through community living: cohousing as an example

ABSTRACT In the constant search for a fuller and more satisfying life, human beings have discovered that one of the most effective ways is through community life. Community life is much more than simply inhabiting the same physical space. It involves a shared commitment to collective well-being, where each individual finds not only emotional support but also opportunities to grow and develop fully. In this article, we will explore how social interaction, collaboration and the sense of belonging to a group can significantly influence our quality of life and general happiness, focusing our attention on a particular model: *cohousing*.

KEYWORDS community; social welfare; *cohousing*; self care

Introducción

En la búsqueda constante de una vida más plena y satisfactoria, el ser humano ha descubierto que uno de los caminos más efectivos es a través de la vida en comunidad. Desde tiempos ancestrales, las personas se han reunido en grupos para compartir experiencias, recursos y afectos. Esta unión no solo ha fortalecido los lazos sociales, sino que también ha generado un entorno propicio para el bienestar integral de sus miembros.

La vida en colectividad ha emergido como un paradigma transformador, ofreciendo estrategias innovadoras para el bienestar y la conexión humana. La colectividad es una expresión de unidad y colaboración donde los individuos eligen vivir juntos, compartiendo recursos y experiencias. Entre estas formas de vida comunitaria, el *cohousing* destaca como una modalidad particularmente efectiva, donde la participación activa, el diseño colaborativo y la toma de decisiones conjunta se entrelazan para crear entornos ricos en relaciones significativas. Sin embargo, más allá del *cohousing*, diversas formas de colectividad ofrecen enfoques únicos que contribuyen al bienestar integral de sus miembros.

La vida en comunidad es mucho más que simplemente habitar un mismo espacio físico. Implica un compromiso compartido hacia el bienestar colectivo, donde cada individuo encuentra no solo apoyo emocional, sino también oportunidades para crecer y desarrollarse plenamente. En este artículo exploraremos cómo la interacción social, la colaboración y el sentido de pertenencia a un grupo pueden influir de manera significativa en nuestra calidad de vida y felicidad, centrando nuestra atención en un modelo particular: el *cohousing*.

1. El sentimiento de comunidad

Entendemos por *comunidad* un grupo social dinámico, histórico y culturalmente constituido y desarrollado, que comparte intereses, objetivos, necesidades y problemas, en un espacio y un tiempo determinados y que genera colectivamente una identidad, así como formas organizativas, desarrollando y empleando recursos para lograr sus fines (Montero, 1998). Lo que mantiene unidas a las personas en una comunidad y que permite la realización de acciones colectivas para mejorar su calidad de vida y su bienestar es un sentimiento de comunidad.

El sentido de comunidad se refiere a aquellos sentimientos que unen a los miembros de la comunidad como personas que pertenecen a un grupo y se autodefinen como tal (McMillan, 1986). Es el elemento cohesionador y potenciador de la acción en común. Viene dado por las vivencias que se han compartido como comunidad y, justamente, es aquello intangible que las personas sienten en relación con las otras personas que conforman dicha comunidad. Una comunidad lo es en tanto que este sentimiento mantiene los lazos entre las personas que la configuran.

Al mismo tiempo, el sentido de comunidad es potenciado por la acción comunitaria que se pueda emprender en un momento dado. Los éxitos, fracasos, acontecimientos importantes, fiestas, etc., que se ejecutan conjuntamente van alimentando dicho sentido de comunidad, permiten la sensación de unidad y van generando una percepción de cohesión.

La fuerza que da el sentimiento de comunidad es indispensable para proponer acciones de transformación social en las comunidades. La acción comunitaria es entendida como todas aquellas reflexiones y actividades que se llevan a cabo por parte de los miembros de la comunidad a partir de una organización o grupo comunitario, y que buscan la transformación de situaciones que ellos/as ven como problemáticas (Llena, Parcerisa y Úcar, 2009).

1.1. Beneficios del estilo de vida en comunidad

Independientemente de la forma específica que tome, la vida en colectividad conlleva beneficios universales que contribuyen al bienestar individual y colectivo. Desde el apoyo social hasta la sostenibilidad, la colectividad en sus diversas manifestaciones puede nutrir la calidad de vida de sus participantes. Entre la lista de beneficios que genera la comunidad podríamos destacar:

- Apoyo social: la conexión con otros miembros de la colectividad proporciona un sólido sistema de apoyo emocional y social.
- Compartir recursos: compartiendo recursos como alimentos, espacios y habilidades se pueden lograr mejoras en su eficiencia y sostenibilidad.

- Desarrollo personal: vivir en colectividad puede ser una oportunidad para el crecimiento personal, el aprendizaje continuo y el desarrollo de habilidades interpersonales.

Pero estos beneficios no serían posibles sin unas estrategias concretas que deben generarse entre el colectivo. Entre estas estrategias necesarias para alcanzar el bienestar de la comunidad podemos mencionar:

- Comunicación abierta: es importante generar espacios y momentos que permitan una comunicación clara y abierta para resolver conflictos y fomentar relaciones saludables.
- Participación activa: los miembros de la colectividad deben animarse a participar activamente en decisiones y actividades, promoviendo un sentido de pertenencia.
- Enfoque en la salud mental: la promoción de estrategias para mantener una buena salud mental, como la práctica de la meditación, el yoga o la terapia grupal son necesarias e importantes.
- Sostenibilidad ambiental: adoptar prácticas sostenibles puede contribuir al bienestar individual y colectivo.

1.2. Ejemplos de comunidades

En la actualidad, existen amplios y variados modelos de comunidades que cumplen con las características y los beneficios que hemos detallado anteriormente. Desde las ecoaldeas, las cooperativas, las comunidades de permacultura o las comunidades artísticas hasta el modelo de *cohousing* que explicaremos en el último apartado. A continuación, se muestran diferentes ejemplos con el objetivo de proporcionar una pequeña muestra representativa de cómo diferentes comunidades están abordando con éxito la vida en colectividad.

Ecoaldeas: las ecoaldeas son pequeñas comunidades autosuficientes que viven por y para el medio natural. Entre ellas podemos destacar dos casos:

Findhorn Foundation, en Escocia, que presenta las siguientes características:

- Sostenibilidad integral, la comunidad está comprometida con prácticas ecológicas y sostenibles.
- Espiritualidad y desarrollo personal, integración de principios espirituales y desarrollo personal en la vida cotidiana.
- Educación sostenible, ofrecen programas educativos sobre sostenibilidad y conciencia ambiental.

Damanhur en Italia, con las siguientes características:

- Armonía con la naturaleza, integra prácticas sostenibles y una profunda conexión con la naturaleza en su vida cotidiana.
- Arte y espiritualidad, la comunidad se enfoca en la creatividad, el arte y la espiritualidad como parte integral de su estilo de vida.
- Toma de decisiones consensual, la toma de decisiones se realiza a través de procesos consensuales y asambleas participativas.

Comunidades de permacultura: la permacultura es toda una filosofía de vida sostenible, es un sistema de principios de diseño agrícola, económico, político y social basado en los patrones y las características del ecosistema natural. Es holística, ya que posee multitud de ramas entre las que se incluyen el diseño ecológico, la ingeniería ecológica, el diseño ambiental, la construcción y la gestión integrada de los recursos hídricos, que desarrolla la arquitectura sostenible y los sistemas agrícolas autorregulados inspirados en los ecosistemas naturales. Desde sus inicios, a finales de los años 1970 de la mano del biólogo Bill Mollison, la permacultura se ha definido como una respuesta positiva a la crisis ambiental y social que estamos viviendo. Como ejemplo destacado de este modelo podemos mencionar:

Crystal Waters, en Australia, con las siguientes características propias:

- Diseño sostenible: la comunidad se basa en principios de permacultura para el diseño de la tierra, las viviendas y la gestión de recursos.
- Autosuficiencia alimentaria: fomentan la producción local de alimentos, la agricultura orgánica y la conservación de recursos hídricos.
- Educación ambiental: ofrecen programas educativos sobre permacultura y prácticas sostenibles.

Comunidades intencionales: comunidades diseñadas deliberadamente por sus miembros para crear un entorno social, económico y/o cultural que refleje sus ideales y metas compartidas. Están formadas por grupos de personas que eligen vivir juntas con un propósito o conjunto de valores comunes.

Auroville, en India, que se crea con el objetivo de lograr que exista un lugar en el que se desarrolle una vida comunitaria internacional, donde hombres y mujeres aprendan a vivir en paz, armonía, más allá de todas las creencias, opiniones políticas y nacionalidades. Por eso, entre sus principales características destacan:

- Diversidad cultural, que se logra atrayendo a residentes de todo el mundo, celebrando así la diversidad cultural y espiritual.
- Autosuficiencia, sus miembros se esfuerzan por ser económicamente autosuficientes y sostenibles.
- Experimentación social, buscan nuevos enfoques para la vida comunitaria y la coexistencia pacífica.

Tamera, en Portugal, tiene como objetivo convertirse en un modelo comunitario autosuficiente, sostenible y duplicable para la cooperación no violenta y la cohabitación entre humanos, animales, naturaleza buscando conseguir un futuro de paz para todos. Por ello sus principales características son promover:

- Paz y reconciliación, se centran en la investigación para la paz global y la reconciliación, promoviendo una cultura de cuidado y cooperación.
- Educación holística, ofrecen programas educativos que abordan aspectos emocionales, sociales y ambientales para el desarrollo integral.
- Agricultura regenerativa, incorporan prácticas agrícolas que buscan la regeneración del medio ambiente.

2. El bienestar social

El bienestar social mide los grados de satisfacción de las personas, en relación con sus necesidades comparativas respecto a otros grupos sociales que estiman como semejantes. Se refiere a la calidad de nuestras interacciones y relaciones con los demás, así como al apoyo que recibimos y ofrecemos dentro de una comunidad (Diener, 1999). La vida en comunidad ofrece un escenario propicio para cultivar y promover este aspecto esencial del bienestar humano.

Alcanzar ese bienestar social requiere llevar a cabo diferentes acciones comunitarias que puedan desarrollar sus miembros para conseguir niveles más altos de calidad de vida y, de este modo, paliar las necesidades que perciben y los problemas sociales que puedan tener.

En una comunidad, las personas encuentran un valioso sistema de apoyo emocional. La cercanía física y emocional con los vecinos crea un entorno donde es más fácil compartir preocupaciones, alegrías y desafíos. Estas interacciones cotidianas no solo fortalecen los lazos sociales, sino que también brindan una red de seguridad emocional en momentos de dificultad. El simple hecho de saber que se cuenta con el respaldo y comprensión de los demás puede tener un impacto positivo en nuestra salud mental y emocional.

Mediante el desarrollo comunitario, se pretende generar grados crecientes de bienestar por medio de la participación de los miembros de la comunidad y del fortalecimiento de las redes sociales que permiten la integración de las personas en el ámbito comunitario.

Una comunidad activa y comprometida ofrece innumerables oportunidades para la colaboración y la participación. Como hemos visto en los ejemplos anteriores, desde proyectos comunitarios hasta eventos culturales y actividades recreativas, estos espacios promueven el sentido de pertenencia y la responsabilidad compartida hacia el bienestar de todos. La colaboración en iniciativas locales no solo mejora el entorno físico de la comunidad, sino que también fortalece el tejido social y el orgullo de pertenencia.

La vida en comunidad promueve y refuerza valores sociales positivos como la solidaridad, la cooperación y la responsabilidad compartida. Estos valores no solo benefician a nivel individual, al fortalecer su autoestima y sentido de propósito, sino que también tienen un impacto directo en el bienestar colectivo. Una comunidad basada en la confianza y el apoyo mutuo es un entorno en el que todos pueden prosperar y alcanzar su máximo potencial.

3. El 'cohousing': un cambio de paradigma que la sociedad longeva necesita

La ONU estima que en 2050 el 22 % de los habitantes del planeta serán mayores de 70 años (OMS 2015). En el caso de España, en el que se junta una de las esperanzas de vida más altas del mundo, 83,22 años de media entre hombre y

mujeres, con un descenso continuado de la tasa de natalidad, se producirá un incremento significativo de las personas mayores de 55 años en los próximos años.

Por su parte, un estudio del Instituto BBVA de Pensiones concluye que siete de cada diez personas de entre 44 y 64 años prevén que su vida como jubilado será mucho peor que la de los jubilados actuales. La gran mayoría prevé jubilarse más tarde de lo que es ahora habitual y con una pensión más baja. Al mismo tiempo, un 55 % de las personas encuestadas alberga dudas respecto a si la pensión les cubrirá todo el periodo entre la jubilación y el fallecimiento, lo cual es preocupante si cruzamos ese dato con otro que dice que el 50 % de los *baby boomers* carece de ahorros para su jubilación.

Según estos datos, nos encontraremos en unos años ante una población mayoritariamente longeva, con una vida laboralmente no activa estimada de más de 20 años, con un sistema de pensiones con serias dificultades para ser sostenible, y un modelo de residencias en España que, hoy en día, ya tiene un déficit de 70.000 plazas para cumplir con las recomendaciones de la OMS.

Por ello, una alternativa que cada día toma más fuerza al modelo asistencial actual, y que puede ayudar al cambio de paradigma necesario es el **cohousing**. El *cohousing* (*collaborative housing*) nace en Dinamarca, Suecia y Holanda a principios de los 70 del siglo xx. Es un neologismo que designa un modelo residencial de viviendas colaborativas, un tipo de comunidades autopromovidas y autogestionadas por sus propios residentes, y que se ha ido extendiendo por el mundo, sobre todo, en su versión orientada a las personas mayores, **cohousing senior**, donde cobra más fuerza la idea del «cocuidado».

El *cohousing senior* va más allá de un modelo de residencia o de vivienda, se trata de generar una comunidad de personas mayores que gestionan un espacio donde vivir con independencia y autonomía, en un marco de envejecimiento activo donde la persona es el centro a través de una elección libre, siendo protagonista de su propio devenir, y con la posibilidad de recibir los cuidados necesarios en el momento en el que su situación física o psíquica lo requiera. Esta comunidad, al generar un entorno capacitante, permite atacar las **tres plagas** que el médico geriatra William Thomas identificó en el modelo de atención institucional a mayores: la soledad, el aburrimiento y la impotencia (Glass, 2015).

El periodo medio de maduración de un proyecto de estas características es de unos diez años. Siendo este tiempo una oportunidad de conocimiento, de afirmación y reflexión para trabajar la cohesión del grupo. Precisamente una de las fortalezas del *cohousing* es la flexibilidad que otorga su método de creación participativo, que permite adaptar cada comunidad a sus circunstancias presentes y futuras. Las características básicas que debería incorporar todo proyecto son: equipamientos comunes, viviendas y economías individuales, participación en los gastos comunes según se haya pactado, autogestión de los residentes, sin estructura jerárquica, proceso participativo y objetivos sociales. Para que sea posible alcanzar sus objetivos el grupo no debería ser superior a 30-35 personas.

La sostenibilidad económica en el *cohousing* es crucial para mantener la viabilidad a largo plazo de la comunidad. La transparencia y la participación de todos los miembros en la toma de decisiones financiera son fundamentales para garantizar dicha sostenibilidad. Entre las estrategias que adoptar hay diferentes opciones que pueden coexistir y que cada comunidad deberá adaptar según sean sus necesidades específicas y su contexto local:

- Cuotas de membresía inicial: los miembros contribuyen con una cantidad inicial para financiar la adquisición del terreno y la construcción de las viviendas y las instalaciones comunes.
- Cuotas periódicas: los miembros pagan una cuota mensual o anual para cubrir los gastos operativos y el mantenimiento de las áreas comunes.
- Alquiler de espacios comunes: algunas comunidades generan ingresos alquilando los espacios comunes para eventos, talleres u otras actividades a personas de fuera de la comunidad.
- Costes compartidos: los costes de los servicios se reducen si son compartidos entre los miembros, lo que puede incluir la compra al por mayor de alimentos, servicios de internet, etc.

Otro tema relevante para la sostenibilidad de la comunidad es la cuestión de la herencia de las viviendas, que también puede variar según las reglas y los acuerdos específicos de cada cohousing. Algunas posibilidades serían:

- Herencia directa: la vivienda de la persona fallecida es heredada por sus familiares según las leyes del país. Hay que tener en cuenta que esta opción puede no estar alineada con los objetivos originales de la comunidad, sobre todo si hubo una selección cuidadosa de sus miembros, por lo que podrían establecerse restricciones o requisitos especiales a esta opción.
- Derecho de primera opción para otros miembros: este sistema supone que en caso de fallecimiento de un miembro, los demás integrantes tienen derecho de primera opción para comprar la vivienda antes de que se ofrezca a personas externas a la comunidad. Con ello se persigue mantener la cohesión y continuidad de la comunidad.

- Fideicomiso de la comunidad: existe la posibilidad de optar por establecer un fideicomiso de forma que una entidad posea la propiedad de todas las viviendas dentro de la comunidad. Así, en caso de fallecimiento, la vivienda vuelve al control del fideicomiso y luego será reasignada según los procedimientos acordados por la comunidad.

Es importante que estos temas sean discutidos y acordados por los miembros de la comunidad desde un inicio para evitar conflictos.

Por todo lo señalado, es importante dejar claro que el *cohousing* no es para todo el mundo, porque requiere que los residentes pongan tanta energía en la comunidad como la que esperan recibir de sus vecinos, y no todas las personas están dispuestas a participar en ese esfuerzo. Pero hacerlo es fundamental porque el objetivo principal de este modelo no es el cuidado mutuo, sino que este surge de forma espontánea como resultado de la creación de un ambiente solidario y de vida colaborativa, su fuerza está en la solidaridad y la reciprocidad.

En España, son diversas las experiencias de cohousing senior que van apareciendo, por ejemplo, el proyecto pionero *Trabensol* (Torremocha del Jarama, Madrid), *Profuturo* (Valladolid), *Puerto de Luz* (Málaga, Puerto de la Torre), *La Borda* (Barcelona), *Los Milagros* (Málaga), *La Muralleta* (Santa Oliva, El Vendrell, Tarragona), entre otros. A nivel internacional, podemos destacar el proyecto *Trillium Hollow Cohousing* en Oregón, EE. UU.

Hasta ahora, los proyectos existentes, tanto a nivel nacional como internacional, han demostrado que el *cohousing* es un modelo sostenible de envejecimiento activo, que permite avanzar hacia un cambio de paradigma en la longevidad, superando el modelo asistencialista actual que será en un futuro no muy lejano insostenible social y económicamente.

Conclusiones

La esencia de la vida en colectividad radica en estrategias específicas que promuevan el bienestar emocional, físico y social de todos sus miembros. Desde la comunicación abierta hasta la atención a la salud mental, a lo largo del artículo, hemos repasado las claves fundamentales para cultivar un ambiente propicio para favorecer el bienestar de los participantes en una comunidad.

Si bien la vida en colectividad ofrece innumerables beneficios, también presenta desafíos que requieren atención y resolución. Abordar los problemas comunes como conflictos interpersonales, decisiones grupales y la gestión de recursos es clave para lograr una convivencia exitosa.

Tras destacar las características principales de algunos ejemplos de vida en comunidad, como vías efectivas y significativas para alcanzar el bienestar integral, hemos centrado nuestra atención en el caso del *cohousing*, como ejemplo práctico de una vida en comunidad que promueva el bienestar colectivo.

Referencias bibliográficas

- DIENER, Ed; SUH, Eunkook; LUCAS, Richard; SMITH, Heidi (1999). «Subjective Well-Being: Three Decades of Progress». *Psychological Bulletin*, vol. 125, n.º 2, págs. 276-302. DOI: <https://doi.org/10.1037/0033-2909.125.2.276>
- DURRETT, Charles. (2015). *El Manual del Senior Cohousing. Autonomía personal a través de la comunidad*. Madrid: Dykinson.
- GLASS, Anne P. (2015). «¿Por qué envejecer en comunidad?». *El Manual del Senior Cohousing. Autonomía personal a través de la comunidad*. Madrid: Dykinson
- HOMGREN, David (2002). *Permaculture – principles and pathways beyond Sustainability*. Holmgren Design Services.
- LLENA, Asun; PARCERISA, Artur; ÚCAR, Xavier (2009). «La acción comunitaria algo más que una moda». *10 ideas clave. La acción comunitaria*, págs. 15-40. Barcelona: Ed. Graó.
- McMILLAN, David; CHAVIS, David (1986). «Sense of community: A definition and theory». *Journal of Community Psychology*, vol. 14, n.º 1, págs. 6-23. DOI: [https://doi.org/10.1002/1520-6629\(198601\)14:1<6::AID-JCO-P2290140103>3.0.CO;2-I](https://doi.org/10.1002/1520-6629(198601)14:1<6::AID-JCO-P2290140103>3.0.CO;2-I)

MONTERO, Maritza (1998). «La comunidad como objeto y sujeto de la acción social». En: A. Martín (ed.). *Psicología Comunitaria: fundamentos y aplicaciones*. Madrid: Síntesis.

OMS (Organización Mundial de la Salud) (2015). *Informe mundial sobre el envejecimiento y la salud*. Ginebra: Organización Mundial de la Salud [en línea]. Disponible en: https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/186466/9789240694873_spa.pdf?sequence=1

Cita recomendada: ÁLVAREZ GÓMEZ, Fernando. «Promoviendo el bienestar a través de la vida en comunidad: el cohousing como ejemplo». *Oikonomics* [en línea]. Mayo 2024, n.º 22. ISSN 2330-9546. DOI: <https://doi.org/10.7238/o.n22.2409>



Fernando Álvarez Gómez

falvarezgo@uoc.edu

Director del máster universitario en Dirección de Empresas (UOC)

Profesor de los Estudios de Economía y Empresa de la Universitat Oberta de Catalunya. Director del Máster Universitario en Dirección de Empresas de la UOC. Doctor en Economía Aplicada por la Universitat Internacional de Catalunya. Licenciado en Ciencias Económicas y Empresariales por la UB. Ha cursado el Programa de Dirección y Gobierno de Empresas Familiares del Instituto de Empresa. Investigador del grupo de investigación TAXBusiness. Miembro de la Cátedra de Empresa Familiar y Creación de Empresas de la Universitat Abat Oliba CEU. Sus intereses se centran en cuestiones vinculadas a la economía pública y las empresas familiares.

Los textos publicados en esta revista están sujetos –si no se indica lo contrario– a una licencia de Reconocimiento 4.0 Internacional de Creative Commons. Puede copiarlos, distribuirlos, comunicarlos públicamente, hacer obras derivadas siempre que reconozca los créditos de las obras (autoría, nombre de la revista, institución editora) de la manera especificada por los autores o por la revista. La licencia completa se puede consultar en https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/deed.es_ES.



ODS

