

HÁBITAT INTEGRADO Y VIVIENDA:

Superando la soledad y el envejecimiento pasivo

Autores: Fundación Cohousing Chile

I- La misión y el propósito de la Fundación: Innovación social y cultural para el desarrollo de un hábitat integrado

El envejecimiento poblacional en Chile plantea desafíos significativos que requieren una reevaluación de los modelos de vivienda tradicionales. La Fundación Cohousing Chile emerge como una respuesta innovadora a esta realidad, proponiendo un concepto ampliado de hábitat que trasciende la simple oferta de vivienda para abrazar un enfoque integrado, el cual entrelaza elementos sociales y culturales esenciales para el bienestar de las personas mayores. La inclusión del término "integrado" enfatiza la importancia de una comunidad cohesionada donde el apoyo mutuo y la interacción social son pilares fundamentales. Este enfoque no solo refleja una innovación en la concepción espacial sino también en la reconceptualización de los roles sociales **en** de las personas mayores, promoviendo una participación fuerte y significativa en la sociedad.

a. ¿Por qué hablar de hábitat y no sólo de vivienda? ¿Por qué usamos el adjetivo integrado?

La diferencia entre hablar de "hábitat" en lugar de simplemente "vivienda" es significativa y refleja un cambio de enfoque en la comprensión de cómo las personas interactúan con su entorno y entre sí.

La "vivienda" se refiere en términos específicos a la estructura física en la que una persona vive, como una casa o un apartamento. Se centra, principalmente, en las características físicas del alojamiento, como su construcción, diseño, funcionalidad y disposición espacial. Es un término que a menudo se usa en un sentido limitado y puede ignorar el contexto social y ambiental más amplio en el que se encuentra la vivienda.

Por otro lado, el término "hábitat" abarca mucho más que la vivienda en sí. Incluye el entorno viviente en su conjunto, que incorpora no solo el espacio físico de las residencias sino también los espacios comunes, las infraestructuras de soporte, los servicios comunitarios, el acceso a la naturaleza y los recursos, así como las interacciones sociales y culturales que tienen lugar en y entre estos espacios. Hablar de hábitat implica reconocer la importancia de un entorno que soporte y enriquezca la calidad de vida de las personas, promoviendo relaciones saludables y sostenibles tanto con el medio ambiente como con otras personas.

Además, cuando se discute sobre el hábitat integrado, se reconoce la necesidad de una planificación y diseño que fomente la integración entre diferentes grupos sociales, generaciones y funciones, con el objetivo de crear comunidades más resilientes y armónicas. En el contexto de los desafíos actuales, como el envejecimiento de la población, un hábitat integrado busca ser inclusivo, adaptable y sostenible, permitiendo que las personas envejezcan en su lugar con dignidad y conexión social, en lugar de aislamiento y segregación.

En resumen, mientras que la "vivienda" se enfoca en la concha o caparazón, el "hábitat" considera el organismo viviente en su totalidad, es decir, un enfoque holístico que incluye los espacios de vida, las redes de apoyo social y los sistemas ambientales. Es una distinción que reconoce que las dimensiones físicas, sociales y emocionales de vivir son interdependientes y esenciales para el bienestar humano.

b. ¿Por qué es una innovación social y cultural?

La propuesta de modificar la forma en que las personas mayores viven su vejez a través de comunidades intencionales y colaborativas dentro de hábitats integrados que Fundación Cohousing fomenta, representa, en efecto, una innovación social y cultural de gran importancia y probablemente para Chile de gran dificultad por la cultura actual en la que estamos inmersos, cuando no simplemente hundidos.

Este enfoque no sólo responde a una necesidad demográfica inmediata dada por el envejecimiento de la población y la escasez de opciones distintas a quedarse en un rincón de los hogares de los hijos o de residencias híper costosas o bien, los centros de retiro que hemos visto en el famoso documental ***El Agente Topo***, sino que también aborda aspectos fundamentales de la vida social y personal que son críticos para el bienestar de las personas mayores.

Innovación Social

Desde la perspectiva de innovación social, el Cohousing y los hábitats integrados ofrecen nuevas soluciones a problemas sociales complejos. Estos modelos proporcionan respuestas creativas a la soledad y el aislamiento, comunes entre los adultos mayores, a través de una estructura que promueve la interacción y la cooperación. A diferencia de las respuestas tradicionales, que a menudo implican soluciones institucionales o centradas en el cuidado asistencial, el Cohousing refuerza la autonomía y la participación “fuerte” de los mayores en su comunidad.

Innovación Cultural

Culturalmente, el cambio a un modelo de Cohousing o Vivienda Intencional Colaborativa (VIC) desafía las normas existentes sobre cómo deben vivir las personas mayores. En muchas culturas, como la chilena, existe una tendencia a segregación por edad, con adultos

mayores viviendo solos o en instalaciones dedicadas exclusivamente a ellos. El Cohousing rompe estas barreras, promoviendo comunidades intergeneracionales y un nuevo paradigma en el que la vejez se entiende como una etapa más de la vida, llena de oportunidades para el crecimiento, el aprendizaje y la contribución a la sociedad.

Importancia

La importancia de esta innovación radica en su capacidad para mejorar la calidad de vida, promoviendo un envejecimiento activo y saludable. También tiene el potencial de impactar positivamente en el sistema de salud y en la economía al reducir la necesidad de servicios de salud y cuidados a largo plazo, gracias a un entorno que naturalmente promueve estilos de vida saludables y redes de apoyo social.

En conclusión, la promoción de comunidades intencionales y colaborativas como un hábitat integrado para las personas mayores no es solo una respuesta pragmática a los cambios demográficos sino también un cambio progresivo en cómo la sociedad concibe el envejecimiento, la comunidad y el apoyo mutuo. Representa una transformación profunda que tiene el potencial de mejorar la vida no solo de los adultos mayores, sino de toda la sociedad al fomentar una cultura más inclusiva y solidaria.

II- Comunidades de vivienda intencional colaborativa (o Cohousing en inglés)

El Cohousing se establece como la piedra angular para fomentar un hábitat integrado. Al ser intencional, estas comunidades se construyen sobre la decisión consciente de sus miembros de vivir en un entorno de apoyo y colaboración.

La naturaleza colaborativa del Cohousing refleja una elección por la interdependencia frente a la autonomía aislada, donde las decisiones se toman colectivamente y los beneficios del grupo se priorizan. Esta modalidad contrasta con las residencias tradicionales y el Coliving al fundamentarse en seis pilares: privacidad combinada con comunidad, gestión participativa, diseño arquitectónico orientado a la comunidad, desarrollo sostenible, economía compartida y la promoción de la diversidad y la inclusión.

El Coliving tiene un carácter transitorio que no sirve a las personas mayores que requieren estabilidad. Además, desde el punto de vista de la oferta de infraestructura, el Coliving ofrece un departamento más parecido al de un hotel que normalmente no tiene cocina y sala de estar (o living) para mantener una importante intimidad en los momentos que toda persona requiere. Finalmente, los proyectos de Coliving no se desarrollan desde cero con la participación de los futuros residentes. No hay construcción intencional de la comunidad.

Los beneficios del enfoque de Cohousing (o Vivienda Intencional Colaborativa) incluyen la promoción de la autonomía y empoderamiento de las personas mayores,

contribuyendo a su autovaloración y sentido de propósito, además de facilitar la formación de comunidades intergeneracionales que desafían la soledad y el aislamiento, fomentando la colaboración y el cuidado.

El Cohousing es la herramienta fundacional de la **innovación social y cultural para lograr un hábitat integrado**.

Para explicar mejor la intencionalidad y “colaboratividad” del concepto de Cohousing, es útil desglosar estas dos características y presentarlas de manera clara y aplicable a la vida cotidiana. Aquí te propongo algunas maneras de hacerlo:

Intencionalidad en el Cohousing o vivienda intencional colaborativa

1. **Elección Consciente:** La intencionalidad en el Cohousing se refiere a la decisión deliberada de los individuos de vivir en una comunidad que comparte valores y objetivos comunes. No es una coincidencia residir allí; cada residente ha elegido activamente ser parte de esta forma de vida.
2. **Diseño Participativo:** Los espacios de Cohousing son diseñados intencionalmente con la participación de los futuros residentes para satisfacer necesidades específicas, fomentar la interacción y construir relaciones sólidas entre vecinos.
3. **Compromiso Comunitario:** Las personas en una comunidad de Cohousing se comprometen a participar en la vida comunitaria. Esto incluye la toma de decisiones colectivas, la resolución de conflictos y la contribución al bienestar común.
4. **Valores y Principios Compartidos:** Se enfatiza la importancia de valores compartidos como la sostenibilidad, la inclusión y el respeto mutuo. Estos valores no son implícitos; se articulan y se practican de forma intencionada.

“Colaboratividad” en el Cohousing

1. **Cooperación Cotidiana:** La colaboratividad implica que las tareas diarias, desde la cocina hasta el mantenimiento del jardín, son asumidas colectivamente. Los residentes se unen para manejar los aspectos prácticos de la vida comunitaria.
2. **Apoyo Mutuo:** La colaboración también significa que los vecinos se apoyan mutuamente en tiempos buenos y malos, compartiendo recursos y ofreciendo ayuda práctica y emocional, y en el cuidado de la salud.
3. **Gobernanza Compartida:** En un Cohousing, la gobernanza es un proceso colaborativo. Las decisiones importantes son tomadas en conjunto, a menudo a través de consenso o métodos democráticos, asegurando que cada voz sea escuchada y generando el consenso mediante métodos específicos desarrollados para tales fines.

4. Economía de la Compartición¹: La “colaboratividad” se extiende al compartir bienes y servicios, desde automóviles hasta herramientas, lo que reduce el gasto individual y fomenta una economía sostenible dentro de la comunidad. También en los espacios comunes estarán disponibles lavaderos compartidos, generación de energía compartida, generación de agua caliente compartida y reutilización de aguas grises para riego, entre otras características.

III. Comunidades de Viviendas Colaborativas Intergeneracionales

Las comunidades de vivienda intencional colaborativa (VIC), o Cohousing, no son simplemente espacios de residencia compartida; son ecosistemas ricos que fomentan el crecimiento personal y colectivo, especialmente para las personas mayores. La intencionalidad de estas comunidades se traduce en múltiples beneficios:

- a. **Autonomía y Empoderamiento:** Al promover la autonomía de las personas mayores, el Cohousing invita a cada individuo a redescubrir y desplegar sus talentos y sueños, ahora que sus hijos han crecido e independizado. Es una oportunidad para reflexionar de manera autónoma sobre cómo desean vivir las etapas finales de su vida, priorizando la felicidad y el bienestar personal.
- b. **Protagonismo y Contribución Continua:** La vejez en el Cohousing se entiende como una etapa de reinvento y continua contribución a la sociedad. Desmitifica la noción de que la jubilación marca el fin del aporte individual al bienestar común.
- c. **Prevención del Aislamiento:** La formación de comunidades intergeneracionales atiende directamente la preocupación de no querer ser una carga para los descendientes. Además, según la 6ª Encuesta de Calidad de Vida en la Vejez (2022) realizada por la P. Universidad Católica de Chile, el Cohousing emerge como una solución vital al creciente problema de la soledad y el aislamiento social entre las personas mayores.

Como ya hemos sostenido, el enfoque del Cohousing no es únicamente una cuestión de alojamiento, sino que es también una herramienta poderosa para mejorar la salud y el bienestar general de las personas mayores. Este impacto positivo se manifiesta en varias dimensiones:

- d. **Salud Física:** Los hábitats integrados están diseñados para promover la actividad física, intelectual, cultural y lúdica a través de espacios comunes y jardines. La arquitectura sin barreras y los entornos estimulantes invitan a los residentes a moverse y participar en actividades cotidianas.

¹ RAE - ASALE. 1. f. Acción y efecto de compartir.

- e. **Salud Mental:** La inclusión y el soporte comunitario que ofrece el Cohousing pueden reducir significativamente sentimientos de soledad y aislamiento, factores conocidos que afectan la salud mental. Las interacciones regulares y el sentido de pertenencia pueden ayudar a prevenir la depresión y mejorar la calidad de vida.
- f. **Apoyo Emocional:** Las comunidades de Cohousing proporcionan redes de apoyo emocional naturales, donde los residentes pueden compartir experiencias, celebraciones y preocupaciones, fortaleciendo la resiliencia emocional.
- g. **Autocuidado y Cuidado Mutuo:** En un entorno colaborativo, los residentes pueden compartir la responsabilidad del cuidado, lo que no solo alivia la carga del individuo, sino que también crea un sistema de apoyo que puede adaptarse a las necesidades cambiantes con el tiempo.

IV. Promover desde la sociedad civil las innovaciones políticas, económicas y sociales

La implementación efectiva de comunidades VIC demanda una acción concertada no solo de sus miembros sino también de la sociedad en su conjunto. Las organizaciones civiles juegan un rol crucial en:

- a. **Articulación de colaboraciones:** La formación de alianzas entre diversas organizaciones de la sociedad civil es esencial para fomentar y abogar por cambios legislativos y de políticas que respalden y promuevan el modelo de Cohousing.
- b. **Innovación en el Diseño de Políticas:** La sociedad civil puede liderar la innovación en políticas y programas públicos, proponiendo modelos que faciliten la creación y el sostenimiento de estas comunidades intergeneracionales, fomentando la colaboración público-privada y la participación comunitaria en el diseño de aquellas. Las organizaciones de la sociedad civil están en buena posición para cumplir ese papel debido a que conocen de las necesidades de las personas mayores por su proximidad y trabajo territorial. Sus propuestas de solución suelen anticipar situaciones de crisis.

V. Desafíos y estrategias para la implementación del Cohousing

A pesar de los beneficios que el Cohousing presenta, existen desafíos inherentes en su implementación que requieren estrategias cuidadosas:

- a. **Barreras Culturales:** Cambiar la mentalidad de independencia a interdependencia puede ser desafiante en culturas que confunden su individualismo con un valor como la autonomía personal, pero que es muy distinto a aquel. Es vital desarrollar programas de sensibilización y educación para destacar los beneficios de la vida comunitaria.

- b. **Financiación y acceso:** Garantizar que el Cohousing sea asequible y accesible para personas de diferentes estratos socioeconómicos es un desafío importante. Se pueden explorar modelos de financiamiento alternativos y apoyos gubernamentales para promover la equidad en el acceso.
- c. **Diseño y planificación:** La planificación urbana y las regulaciones de zonificación pueden no estar alineadas con los conceptos de Cohousing. Trabajar con las autoridades municipales y urbanistas para adaptar las regulaciones puede ser necesario para facilitar estos proyectos y hacer posible la creación de hábitats integrados.
- d. **Mantenimiento de la comunidad:** Asegurar la sostenibilidad a largo plazo de las comunidades de Cohousing requiere estructuras de gobernanza sólidas y un compromiso continuo de los miembros de la comunidad.

VI. Requisitos para Formar una Comunidad

- a. **Liderazgo y participación fuerte:** La formación de una comunidad exitosa requiere líderes dedicados y una participación fuerte de todos los miembros. El proceso implica superar el modelo de consumidor pasivo para adoptar roles más activos y colaborativos.
- b. **Cambio Cultural hacia lo Comunitario:** El paso de una sociedad individualista a una basada en principios comunitarios y colaborativos conlleva desafíos culturales significativos. Los miembros deben estar dispuestos a invertir tiempo y esfuerzo en el desarrollo de su comunidad, liderando con el ejemplo y participando en la creación de un entorno de apoyo mutuo.
- c. **Formas de incorporarse a un Cohousing:** En cuanto a las modalidades de acceso al Cohousing, es esencial destacar la flexibilidad y diversidad de opciones disponibles para formar parte de estas comunidades. Las personas interesadas pueden convertirse en residentes adquiriendo una unidad privada, arrendando una, o incluso, mediante la copropiedad del conjunto a través de una sociedad o cooperativa. Esta última opción es particularmente significativa, ya que fomenta un sentido aún más profundo de pertenencia y responsabilidad compartida entre los residentes. La decisión sobre el modelo de propiedad se toma colectivamente en las etapas iniciales de formación del Cohousing, asegurando que todos los participantes estén alineados con los valores y compromisos de la comunidad. Al ofrecer varias vías para unirse a un Cohousing, se democratiza el acceso a esta innovadora forma de vivir, permitiendo que personas de diversos trasfondos económicos y situaciones de vida puedan experimentar los beneficios de una comunidad intencional y colaborativa.
- d. **Transiciones en la vida de las personas mayores:** Un aspecto fundamental a considerar dentro del modelo de Cohousing es la transición que enfrentan los residentes cuando dejan de ser autónomos. La pérdida de autovalencia representa no solo un desafío individual, sino

también comunitario, destacando la importancia de diseñar estrategias de apoyo y cuidado mutuo que se activan a medida que cambian las necesidades de los miembros. Las comunidades de Cohousing están intrínsecamente preparadas para abordar esta realidad, mediante la creación de un entorno solidario donde el cuidado no recae únicamente en la familia directa, sino en toda la comunidad. Esta red de soporte permite que las personas enfrenten los desafíos de la edad con dignidad y sin temor a convertirse en una carga, reafirmando el valor del individuo más allá de su capacidad para ser totalmente independiente. Así, el Cohousing se convierte no solo en un espacio de convivencia, sino también en un compromiso compartido hacia el cuidado y el apoyo continuo, garantizando que todos los miembros puedan vivir plenamente en todas las etapas de la vida.

Para las situaciones más extremas de deterioro cognitivo o bien físico, la comunidad en el momento de su creación debe considerar los protocolos dentro del reglamento que todos han acordado para la eventual derivación de los casos a establecimientos residenciales o de salud especializados. Una de las obligaciones de los creadores de la comunidad y de quienes se integren posteriormente, es el acuerdo explícito con los reglamentos y protocolos comprometidos, mediante la firma de todos los residentes.

VII. Conclusiones

A lo largo de documento sobre hábitat integrado, innovación social y cultural, y Cohousing o vivienda intencional colaborativa (VIC), hemos explorado varios aspectos clave que nos llevan a las siguientes conclusiones:

- 1. Innovación Social y Cultural:** El Cohousing representa una innovación significativa tanto social como culturalmente, al redefinir cómo las personas, especialmente las mayores, pueden vivir de manera más integrada, apoyándose mutuamente en comunidades intencionales y colaborativas de tipo intergeneracional. Esta innovación no solo cambia el enfoque de la vivienda individual hacia la comunitaria, sino que también desafía las normas tradicionales sobre el envejecimiento y la vida de las personas mayores.
- 2. Beneficios Multidimensionales:** Los beneficios de vivir en comunidades de Cohousing son profundos y multidimensionales, abarcando la salud física y mental, la autonomía, el empoderamiento, la autovaloración y la contribución continua a la sociedad. Estos beneficios se extienden más allá del individuo, fortaleciendo el tejido social y promoviendo un sentido de pertenencia y propósito entre los residentes de todas las edades.
- 3. Mitigación de la Soledad y el Aislamiento:** El Cohousing aborda de manera efectiva los problemas de soledad y aislamiento, especialmente críticos entre la población mayor. Al fomentar comunidades intergeneracionales, se promueve la colaboración, la autogestión de la comunidad, el cocuidado y el apoyo mutuo, elementos esenciales para una sociedad más inclusiva y compasiva.
- 4. Desafíos y Estrategias de Implementación:** A pesar de sus claros beneficios, el Cohousing enfrenta desafíos en términos de implementación, incluyendo barreras culturales, financieras y de planificación. La superación de estos obstáculos requiere una acción coordinada entre la sociedad civil, el sector privado y el gobierno, enfatizando la importancia de la colaboración y la innovación en políticas para crear entornos propicios para estas comunidades.

5. Cambio Cultural hacia la Colaboración: La transición hacia una sociedad más comunitaria y colaborativa es tanto un desafío como una oportunidad. Implica un cambio cultural profundo que va más allá de la adopción de nuevas formas de vivienda para abrazar valores de interdependencia, compartición y cuidado mutuo.

En resumen, el Cohousing emerge como una respuesta poderosa y necesaria a los desafíos contemporáneos del envejecimiento y la vida comunitaria, ofreciendo un modelo sostenible que beneficia a individuos y a la sociedad en su conjunto. La adopción y promoción de este modelo requieren esfuerzos concertados y un compromiso con la innovación, la inclusión y la sostenibilidad.