

UNIVERSIDAD DE OVIEDO

Facultad de Formación del Profesorado y Educación

**MÁSTER UNIVERSITARIO EN INTERVENCIÓN E  
INVESTIGACIÓN SOCIOEDUCATIVA**

**Curso 2022-2023**

---

**“CONSTRUYENDO CONEXIONES”.**

**Propuesta pedagógica de intervención socioeducativa  
para el apoyo de un proyecto de *cohousing*  
*intergeneracional***

**“CONSTRUYENDO CONEXIONES”.**

**Pedagogical proposal of socio-educational intervention  
to support an intergenerational cohousing project**

---

**Autor/a: Pablo Bermúdez Caso**

**Tutor/a: Susana Torío López**

**Julio de 2023**

## RESUMEN

A lo largo de los años, las costumbres, los valores y la conciencia social han experimentado cambios significativos, rompiendo así con parte de los prejuicios y estereotipos relacionados con los diferentes estratos poblacionales de la sociedad española, tanto entre la población más joven como en la denominada tercera edad. No obstante, el difícil acceso al mercado laboral, las cada vez más frecuentes desigualdades sociales a lo largo de todas las capas generacionales y los preocupantes problemas climáticos dificultan el avance hacia una sociedad inclusiva plena de derechos. Por todo ello, el presente Trabajo Fin de Máster desarrolla una propuesta socioeducativa para dar respuesta a las necesidades sociales y tecnológicas tanto de los jóvenes como de nuestros mayores en términos de vivienda y relaciones sociales, apoyando a través del programa “Construyendo Conexiones”, la creación y el establecimiento de nuevos proyectos de *cohousing intergeneracional*. Se propone atenuar las diversas dificultades iniciales que pueden surgir a la hora de poner en marcha un proyecto de este tipo a la par que brindar de apoyo al proyecto para que cumpla sus objetivos y alcancen sus metas mientras se mantiene la creación y gestión de un pódcast comunitario como un componente fundamental para la difusión del proyecto y fomentar el intercambio de experiencias y aprendizajes entre ambas generaciones. En el documento, se presenta la propuesta detallada junto con los materiales esenciales requeridos para llevar a cabo la implementación del proyecto en viviendas colaborativas.

**PALABRAS CLAVE:** *Cohousing intergeneracional*, Estereotipos, Vivienda autogestionada, Nuevas Tecnologías, Pódcast.

## ABSTRACT

Over the years, customs, values and social awareness have undergone significant changes, thus breaking down some of the prejudices and stereotypes related to the different population strata of Spanish society, both among the younger population and the so-called elderly. However, the difficult access to the labor market, the increasingly frequent social inequalities across all generational strata and the worrying climate problems hinder progress towards an inclusive society full of rights. Therefore, this Master's Thesis develops a socio-educational proposal to respond to the social and technological needs of both young people and our elders in terms of housing and social relations, supporting through the "Construyendo Conexiones" program, the creation and establishment of new intergenerational cohousing projects. It is proposed to mitigate the various initial difficulties that may arise when setting up a project of this type while providing support to the project to meet its objectives and achieve its goals while maintaining the creation and management of a community podcast as a key component for the dissemination of the project and to promote the exchange of experiences and learning between both generations. In the document, the detailed proposal is presented along with the essential materials required to carry out the implementation of the project in collaborative housing.

**KEY WORDS:** Intergenerational cohousing, Stereotypes, Self-managed housing, New technologies, Podcast.

# ÍNDICE

<b>INTRODUCCIÓN</b> .....	<b>5</b>
<b>I. MARCO TEÓRICO</b> .....	<b>7</b>
1.1 LA VEJEZ EN EL SIGLO XXI: HACIA UNA NUEVA “CULTURA DEL ENVEJECIMIENTO” .....	7
1.2 JUVENTUD: EL ACCESO A LA VIVIENDA ENTENDIDO COMO UNA PROBLEMÁTICA SOCIAL .....	10
1.3 COHOUSING: UN MODELO DE VIVIENDA ALTERNATIVO .....	15
1.4 LA SITUACIÓN DEL <i>COHOUSING INTERGENERACIONAL</i> .....	20
1.5 PÓDCAST EDUCATIVO COMO VALOR AÑADIDO AL PROCESO CONVIVENCIAL .....	25
<b>II. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN SOCIOEDUCATIVA: “CONSTRUYENDO CONEXIONES”</b> .....	<b>30</b>
2.1 JUSTIFICACIÓN DE LA PROPUESTA .....	30
2.2 DESTINATARIOS .....	31
2.3. NECESIDADES A LAS QUE SE PRETENDE DAR RESPUESTA .....	32
2.4. OBJETIVOS DEL PROGRAMA .....	33
2.5. CONTENIDOS A DESARROLLAR .....	33
2.6. METODOLOGÍA .....	34
2.6.1. Desarrollo de la propuesta .....	37
2.7. RECURSOS .....	56
2.8. TEMPORALIZACIÓN .....	57
2.9. EVALUACIÓN .....	59
<b>III. CONCLUSIÓN</b> .....	<b>60</b>
<b>REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS</b> .....	<b>62</b>
<b>ANEXOS</b> .....	<b>66</b>
ANEXO 1: TRÍPTICO DE BIENVENIDA (JORNADA DE BIENVENIDA) .....	66
ANEXO 2: ACTIVIDAD – PREGUNTAS ALEATORIAS (JORNADA DE BIENVENIDA) .....	68
ANEXO 3: CUESTIONARIO DE EVALUACIÓN INICIAL (JORNADA DE BIENVENIDA) .....	70
ANEXO 4: ACTIVIDAD – “AFÁN DE SUPERACIÓN” (JORNADA DE BIENVENIDA) .....	73

ANEXO 6: CASO – SIMULACIÓN DE UNA ASAMBLEA (TALLER DE INICIACIÓN AL ASAMBLEARISMO).....	75
ANEXO 7: TARJETAS DE ROLES – SIMULACIÓN DE UNA ASAMBLEA (TALLER DE INICIACIÓN AL ASAMBLEARISMO).....	76
ANEXO 8: FICHA EJEMPLIFICATIVA – “PROBANDO EL SUPRARRECICLAJE” (TALLERES SOBRE AUTOGESTIÓN Y AHORRO ECOLÓGICO).....	78
ANEXO 9: GUION EJEMPLIFICATIVO – “PRESENTACIÓN DE LOS ‘LIBROS VIVIENTES’” (BIBLIOTECAS HUMANAS).....	79
ANEXO 10: EJEMPLO DE ITINERARIO – PLANIFICACIÓN DE LA SALIDA (RUTAS DE SENDERISMO).....	80
ANEXO 11: EJEMPLO DE CARTEL – “NOCHES DE CINE COMUNITARIO” (NOCHES COMUNITARIAS).....	81
ANEXO 12: CERTIFICADO DE PARTICIPACIÓN INDIVIDUAL (JORNADA DE DESPEDIDA).....	82
ANEXO 13: CUESTIONARIO DE SATISFACCIÓN FINAL (JORNADA DE DESPEDIDA).....	83

## INTRODUCCIÓN

El presente Trabajo de Fin de Máster se adentra dentro del mundo del *cohousing intergeneracional*, un modelo convivencial que ha ido ganando popularidad en nuestro país durante los últimos años. Este modelo destaca por promover la interacción y la creación de comunidades formadas por dos estratos poblaciones totalmente opuestos, el de las personas mayores y el de los jóvenes, quienes conviven de forma colaborativa compartiendo espacios comunes, recursos y experiencias de vida a través de la colaboración y el apoyo mutuo.

En este contexto y a través del marco teórico, se explora la situación actual de ambos colectivos junto a la del propio *cohousing* y de su situación internacional, destacando la idea de que la vejez puede ser vista desde una perspectiva positiva y enriquecedora lejos de los estereotipos negativos que se les asocia, haciendo palpable su capacidad de influir y contribuir en la vida comunitaria, así como acentuando los numerosos desafíos a los que se enfrenta la juventud en la actualidad. Estos desafíos suponen problemas como el del acceso a la vivienda y la falta de oportunidades, restringiendo su capacidad de contribuir al crecimiento y progreso de la comunidad.

La estructura del trabajo se divide en tres grandes apartados. En una primera parte, se encuentra la Fundamentación teórica donde se aborda de manera detallada la situación de la vejez y de la juventud, así como los principios fundamentales del *cohousing intergeneracional* y su posición en el ámbito internacional, estatal y autonómico, finalizando con una revisión al pódcast dentro del proceso socioeducativo.

En un segundo apartado y a través del programa “*Construyendo Conexiones*”, se buscará ofrecer un apoyo integral a aquellas asociaciones o cooperativas que desean iniciar su propio proyecto de *cohousing intergeneracional*, proporcionándoles herramientas, conocimiento y la motivación necesaria con el objetivo de promover una convivencia autogestionada y el intercambio intergeneracional atenuando las dificultades iniciales, fomentando la cooperación mediante actividades planificadas y el uso de las TICs para evitar la estereotipación y lograr los objetivos de la comunidad ya preestablecida. En este apartado se recogen, además, la justificación de la propuesta, los destinatarios, las necesidades a las que se pretende dar respuesta, los objetivos del programa, la metodología a utilizar, basada en la Investigación Acción Participativa (IAP), los recursos necesarios tanto en cuanto a materiales fungibles no reutilizables englobando todo tipo de material de oficina o material creativo como los materiales inventariables reutilizables que facilitarán la organización de talleres y reuniones, los materiales técnicos destinados al correcto funcionamiento del pódcast y los recursos humanos, compuestos por profesionales. También se incluirá la temporalización y la evaluación, que consta de un proceso evaluativo llevado a cabo en tres fases: evaluación final, evaluación procesual y evaluación final, el cual nos permitirán analizar y constatar la eficacia de la propuesta en cuanto al cumplimiento de sus objetivos, así como identificar posibles áreas de mejora y realizar las modificaciones pertinentes para

futuras implementaciones. La evaluación será, por tanto, una herramienta fundamental para medir el impacto de las acciones de la propuesta y garantizar una adaptación y mejora del programa.

El tercer apartado se destina exclusivamente a la reflexión final a modo de conclusión, donde se plantean consideraciones para la implementación futura de la propuesta, explorando sus posibles beneficios. Finalmente, se cierra el documento con los materiales y las referencias bibliográficas consultadas en la elaboración del Trabajo.

## **I. MARCO TEÓRICO**

### **1.1 LA VEJEZ EN EL SIGLO XXI: HACIA UNA NUEVA “CULTURA DEL ENVEJECIMIENTO”**

Actualmente se podría decir que la sociedad en la que vivimos se encuentra dentro de un mundo con creciente complejidad e incertidumbre. A lo largo de los últimos años se han visto un sinnúmero de cambios relacionados con la forma de vida de aquellos que la componen, tanto en cómo están formadas las familias como en costumbres, valores y todos aquellos factores o pilares que marcan la naturaleza de la misma. El trato y la conciencia que se tiene sobre las diferentes etapas de la vida no ha sido la excepción, pues desde hace años también se ha impulsado una conciencia crítica que se encargó de romper toda barrera existente sobre el concepto de vejez y sobre todas aquellas concepciones de índole principalmente negativa que la acompañaban a modo de prejuicios o estereotipos.

Limón (2018) hace especial hincapié en el gran envejecimiento al que se ven abocadas todas las sociedades desarrolladas, siendo cada vez mayor dentro de los estratos poblacionales. Por un lado, una sociedad envejecida supone un logro, pues eso significa que con los años se ha llegado a avanzar lo suficiente dentro de un modelo de bienestar social y de salud. No obstante, y si bien lo positivo de haber logrado dicha longevidad es sin duda un gran avance, esto también supone un nuevo reto a la hora de abordar satisfactoriamente las demandas y las necesidades que surgen dentro de esta etapa. Un dato a tener en cuenta para respaldar esta información es que, según el Instituto Nacional de Estadística (2021a), en España un 19,77% de la población total supera los 65 años de edad, componiendo una quinta parte del país y habiendo aumentado el porcentaje en relación a los datos obtenidos el año anterior. A modo de contraste y obteniendo los datos del mismo lugar, un 29,6% de nuestra población tiene entre 0 y 29 años, lo que sugiere que nuestra población está muy envejecida ya que el número de niños y jóvenes, si bien es superior, no es tan dispar del de los mayores.

De esta forma, el llamado envejecimiento activo o envejecimiento saludable viene precedido, tal y como señala Rojas (2018), en un aumento de la calidad de vida de las personas, así como del considerable aumento de la esperanza de vida gracias a la mejora de la higiene, nutrición y del acceso global a ciertos aspectos importantes como la medicina y la educación, entre otros. Todo ello nos permite envejecer durante más tiempo (al vivir más) y hacerlo de una mejor forma en comparación con tiempos anteriores. Por tanto, para favorecer un envejecimiento saludable y fomentar una nueva cultura del envejecimiento, es importante llevar a cabo diferentes actividades que desembocarán en buenas condiciones físicas y mentales, así como mantenernos activos y autosuficientes dentro de lo posible. Tanto los avances tecnológicos, especialmente en el ámbito sanitario y medicinal como la buena predisposición del personal sanitario en

base a superar el reto que supone el facilitar un envejecimiento saludable que asegure el bienestar físico, mental y social, son factores claves en este asunto.

El libro verde sobre el envejecimiento de la Comisión Europea (2021) constituye una fuente fundamental para comprender los conceptos y enfoques relacionados con el envejecimiento de la población y la promoción de un envejecimiento activo. En él se destaca la importancia de la llamada “economía plateada” como un concepto clave en el envejecimiento activo en el que se reconoce a las personas mayores como un recurso valioso y activo en términos de participación económica, empleo, emprendimiento y consumo. La economía plateada implica aprovechar el potencial económico de las personas mayores, fomentando su participación activa en la sociedad y contribuyendo al crecimiento económico sostenible. Las personas pertenecientes a la tercera edad también son, a su vez, consumidores de servicios, siendo grandes consumidores en diversos sectores de la economía. Por ello, es esencial adaptar los servicios y productos a la necesidad y preferencias de este grupo demográfico, garantizando la accesibilidad, la calidad y una atención centrada en el individuo con tal de lograr una sociedad inclusiva.

Además del potencial económico de las personas mayores, la Comisión Europea (2021) también enfatiza en la participación social de éstas, subrayando que los mayores han de ser reconocidos como ciudadanos activos y plenos, con derechos y responsabilidades dentro de la sociedad, lo que implica eliminar las barreras que limitan su participación en la vida comunitaria, cultural, política y social así como garantizar el aprendizaje a lo largo de la vida y la promoción de la salud y bienestar a través de la implementación de una mayor atención médica con mejores políticas de salud adaptadas garantizando un envejecimiento saludable y activo.

De acuerdo con Serra y Mora (2017), es muy común ver cómo las personas mayores son vistas en la sociedad occidental como agentes pasivos de su propia realidad, habiendo perdido aquel viejo status que se le otorgaba antaño relacionado con la sabiduría y transmisión de cultura. La nueva visión que se genera sobre este colectivo es la de que, una vez la persona trabajadora llegue a jubilarse, ésta dejará de tener interés pasando a considerarse improductiva, reduciendo de esta forma su actividad e importancia social.

Sin embargo y pese a que es bien sabido que la jubilación y pérdida de ese status puede llegar a suponer un paso atrás en muchos aspectos tal y como se mencionaba anteriormente, eso no quiere decir necesariamente que los mayores no quieran o puedan continuar con un estilo de vida semejante al que tenían previamente. Torío et al. (2018) sostienen que a pesar del concepto claramente deficitario de la vejez que únicamente tiene en cuenta el deterioro, la dependencia, la enfermedad, improductividad e inactividad, existe la posibilidad de seguir siendo productivo, llevando a cabo



actividades que lo sean y contribuyendo al bienestar comunitario y familiar, así como seguir expandiendo todo aquello relacionado con la sabiduría y autoconocimiento personal. Envejecer no es perder, sino un cambio.

Rojas (2018) señala que la vejez no es una etapa de declive inevitable, sino una oportunidad para el crecimiento personal y el logro de nuevas metas. Para ello, es esencial adoptar una actitud positiva frente al envejecimiento y reconocer las oportunidades que nos ofrece esta etapa vital, adaptarse a los inevitables cambios físicos y emocionales y buscar formas de mantener nuestra autonomía e independencia por encima de todo. Tanto el ejercicio físico regular como la estimulación intelectual a través del aprendizaje continuo y la adquisición de nuevas habilidades con tal de mantener una mente ágil y activa, son dos piezas cruciales dentro de este nuevo enfoque. Asimismo, Rojas destaca la importancia de mantenerse al día con los avances tecnológicos, aprender nuevos idiomas, mantener relaciones sociales significativas y participar en programas educativos para mayores con tal de estimular el cerebro y promover un envejecimiento saludable, entre otros.

Un nuevo “modelo de desarrollo” que busca establecer una nueva cultura del envejecimiento, contrario al modelo deficitario tradicional, ha empezado a emerger con fuerza durante este siglo XXI. Martín (2000) propone una perspectiva más positiva que destaca el potencial de desarrollo y bienestar de esta etapa de vida, buscando valorar y reconocer las capacidades, contribuciones y conocimientos de las personas mayores en la sociedad desde un punto de vista más inclusivo en el que se promueve la cohesión social y el enriquecimiento intergeneracional, superando los estereotipos y prejuicios arraigados a la vejez y promoviendo una concepción más amplia y positiva que reconozca la diversidad y capacidad de adaptación de las personas mayores. La educación en la vejez cumple un papel fundamental para su desarrollo y bienestar tal y como señala Serdio (2008), quien defiende una educación en la vejez inclusiva, flexible y adaptada a los intereses y a las capacidades de cada individuo, promoviendo su participación activa y su desarrollo personal así como la importancia de utilizar tecnologías de la información y la comunicación como herramientas para facilitar el acceso a la educación y el intercambio de conocimientos en las personas mayores.

Esta nueva cultura del envejecimiento tratará, por tanto, de redefinir la vejez como una etapa diferente de la vida llena de posibilidades y de oportunidades a través de un cambio de paradigma reflejado tanto en las actitudes individuales como en las políticas públicas. En relación a esto último, Moreno (2004) resalta la relevancia de las políticas sociales inclusivas que promuevan la igualdad de oportunidades y la no discriminación por motivos de edad con tal de garantizar el bienestar y la calidad de vida de las personas mayores.

## **1.2 JUVENTUD: EL ACCESO A LA VIVIENDA ENTENDIDO COMO UNA PROBLEMÁTICA SOCIAL**

Si bien el concepto de juventud y el cuándo uno es joven o deja de considerarse joven es algo muy ambiguo y debatido, dentro del ideario colectivo de las sociedades humanas, la edad suele ser el factor determinante de la pertenencia a este grupo tal y como se puede comprobar en la categorización realizada por la Organización Mundial de la Salud (1986) en su 39ª Asamblea Mundial de la Salud en Ginebra o un año antes la propia Organización de las Naciones Unidas en el año 1985 durante su Tercera Comisión. En el primer caso, la OMS (1986) reconoció que todas aquellas personas que se encuentran en edades comprendidas entre los 10 y los 24 años se consideran jóvenes, mientras que la ONU (1985) definió el concepto de juventud como aquel periodo comprendido entre los 15 y los 24 años de edad a través de la Declaración sobre los Principios Fundamentales de la Juventud en el marco del Programa de Acción Mundial para los Jóvenes.

Entrando en profundidad sobre qué se considera como juventud y en relación y citando al prestigioso sociólogo francés Bourdieu (1990), éste defiende que aquellas divisiones en clases definidas por la edad, que suelen recibir el nombre de generaciones, son muy variables y objeto de manipulaciones. Estas divisiones se construyen socialmente en la lucha entre jóvenes y viejos, siendo las relaciones entre la edad social y la edad biológica algo muy complejo. Siempre se es viejo o joven para alguien y estas divisiones suelen ser una forma de imponer límites e imponer un orden en el que mantenerse ocupando su lugar.

Por su lado, Margulis y Urresti (1998) sostienen que, pese a que la edad y sexo han sido utilizados en todas las sociedades como base de las clasificaciones sociales, existen diversas maneras de ser joven dentro de la heterogeneidad que se observa en el plano económico, social y cultural. Del mismo modo, una persona puede poseer la condición de juventud, pero puede no ser juvenil.

De igual modo, Balardini (2000) reconoce la existencia de dificultades conceptuales a la hora de tratar el término de juventud desde su surgimiento, pues siempre ha habido jóvenes, pero no siempre ha existido la llamada juventud. Se puede afirmar que la mayoría de jóvenes son pobres, al igual que se puede decir que la mayoría de pobres son jóvenes. La juventud como tal es un producto histórico resultado de las relaciones sociales, las relaciones de poder y las relaciones de producción que terminan generando este actor social, siendo un producto de la sociedad burguesa y capitalista. Nuevamente, siempre hubo jóvenes, pero no juventud.

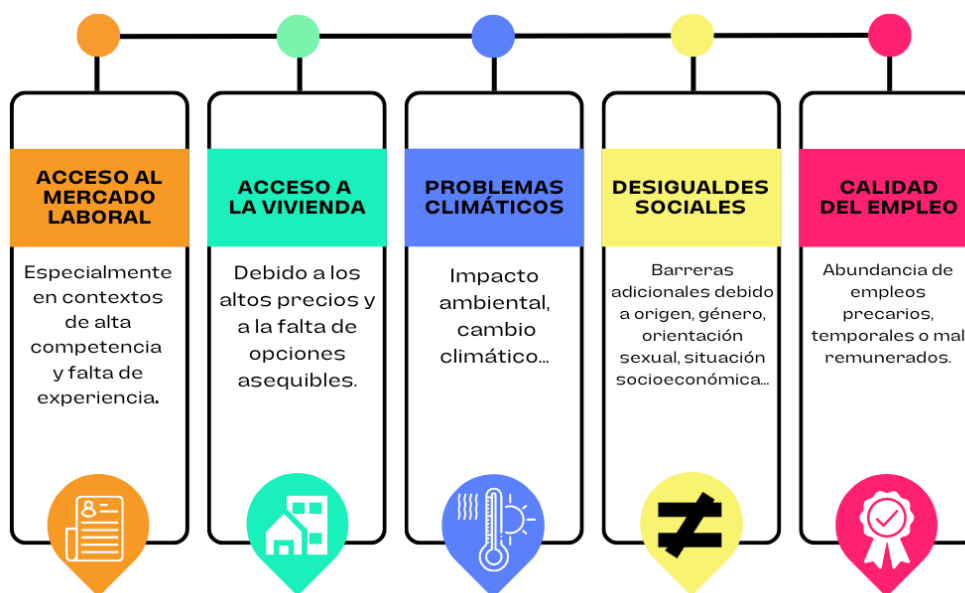
En base a las opiniones y a las definiciones de ciertos organismos internacionales, se puede deducir que, evidentemente, el definir un concepto como

juventud se convierte en algo extremadamente complejo. Al no existir una definición internacional y universal aceptada sobre el grupo de edad que comprende el concepto que tenemos de juventud, se termina por aceptar la división por edad con fines estadísticos. Esta aceptación o definición entrecomillada de juventud también define, a su vez, el periodo de la niñez.

La Organización de las Naciones Unidas (1985) concluye, en relación con el término de juventud o joven, que éste suele variar de un país a otro y de un autor a otro, siendo los factores institucionales, socioculturales, económicos y políticos los que lo determinan. Los jóvenes, además, inmersos en diversas problemáticas y desafíos como el acceso a la educación, la salud, el empleo, la igualdad de género y muchos otros más, requieren de oportunidades y soluciones justas para convertirse de esa forma en una fuerza positiva del desarrollo que les brinde oportunidades para prosperar y contribuir a una economía productiva. Pero para ello se necesita el acceso a un mercado laboral que sea capaz de absorberlos en su tejido y proporcionarles empleos de calidad que puedan otorgarles la suficiente economía como para romper con sus preocupaciones y formar una familia o, al menos, emanciparse del núcleo familiar.

### Figura 1

*Las cinco mayores preocupaciones de la juventud en España*



Tal y como recoge la reciente macroencuesta que presume de ser la mayor encuesta realizada hasta el día de hoy en España que ha sido llevada a cabo por el medio digital Playground (2021) y cuyo proyecto recibe el nombre de “El Futuro Es Ahora”, donde un total de 11.854 jóvenes de entre 15 y 30 años respondieron a todo tipo de cuestiones relacionadas principalmente con el ámbito social y político, los jóvenes

españoles colocan el acceso a la vivienda en tercer lugar con un 8,84% tras ser preguntados por sus principales preocupaciones.

Denche (2017) plantea que los jóvenes son los mayores demandantes de vivienda mientras que, a su vez, es el colectivo más perjudicado entre los desajustes del mercado residencial y laboral, convirtiendo una hipotética emancipación en todo un reto que han de afrontar. El camino o transición a la vida adulta tiene que venir precedido de, en primer lugar, una autonomía económica lo suficientemente poderosa como para poder costear la entrada a un piso o, en su defecto, los cada vez más caros y abusivos precios de los alquileres, donde en algunas de las grandes ciudades su precio se dispara hasta lo absurdo. En segundo lugar, una vez obtenida esa autonomía económica su proceso de emancipación debe culminar con la independencia de la familia de origen abandonando la residencia familiar.

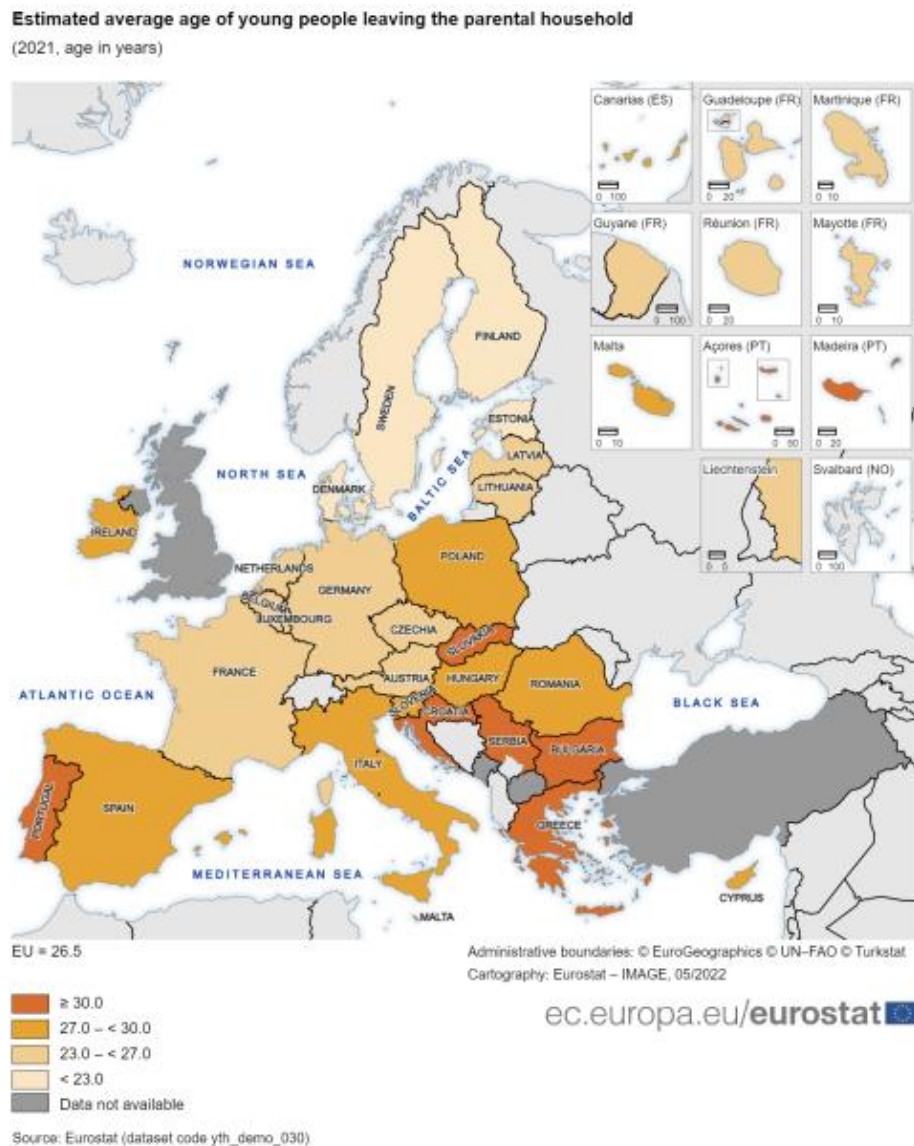
Sin embargo, todo este fenómeno se ha visto retrasado durante los últimos años por dos motivos principales. El primero de ellos son los cada vez más prolongados periodos de formación, que a su vez retrasan la incorporación de los jóvenes al mercado laboral. Es bien sabido que antiguamente con la Ley de Ordenación de la Enseñanza Media de 1953, por poner un ejemplo, el Bachillerato en España habría quedado dividido en dos etapas empezando la primera a los 10 años y obteniendo el título con 16 años, edad a la cual acceden actualmente los educandos a ésta misma formación, terminando alrededor de los 18 años. Además, por aquel entonces no todo el mundo accedía a dichos estudios, por lo que una gran parte de la población terminaba la escuela a una edad muy temprana, dedicándose más tarde al aprendizaje de un oficio para incorporarse lo antes posible al mercado laboral y poder ayudar en la economía del hogar. Tiempo más tarde llegó la Educación General Básica (más conocida como E.G.B) con la Ley General de Educación del año 1970, donde la escolarización obligatoria se extendía hasta los 14 años a través de un total de 8 cursos. Nuevamente y tal y como se ha podido ver en los dos ejemplos mostrados, el equivalente actual a dichos estudios termina siempre al menos dos años más tarde de lo que terminaba años atrás, demostrando que cada vez la edad de finalización de los estudios se prolonga más y más en el tiempo.

El segundo factor importante que sufre la juventud hoy día en relación con los estudios no es otro que el de la sobrecualificación laboral debido a la alta demanda de empleo y a la falta de éste especialmente desde la crisis económica de 2008, donde se produjo un fuerte aumento del paro afectando a millones de personas. Hoy día y pese a que todo apunta a que, poco a poco, la tendencia parece estar cambiando al apostar cada vez más por la Formación Profesional (FP) tal y como señala López (2023) en un artículo periodístico a raíz de lo comentado en el programa televisivo Espejo Público donde se destaca el considerablemente aumento de alumnos matriculados en esta opción académica así como el aumento de inversión por parte del gobierno, una gran parte de

Suecia con 19 años mientras que la más alta se registró en Portugal con 33,6 años, siendo en España de media a los 29,8 años de edad, un dato claramente superior a lo que supone la media europea, que se sitúa en los 26,5 años ver –ver Figura 2-.

**Figura 2**

*Edad media a la que los jóvenes abandonan el hogar paterno en países de la UE con datos del año 2021*



*Nota.* Datos expresados en años. Reproducida de Estimated average age of young people leaving the parental household, de Eurostat, 2022. ([https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=Age\\_of\\_young\\_people\\_leaving\\_their\\_parental\\_household&olid=572375#Geographical\\_differences](https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=Age_of_young_people_leaving_their_parental_household&olid=572375#Geographical_differences))

los trabajadores jóvenes realizan tareas que habitualmente están a un nivel inferior en relación a su nivel de formación, creando un bucle constante que incita a seguir estudiando para seguir adquiriendo conocimientos y así poder competir con aquellos que por sus estudios deberían de estar dedicándose a otras funciones.

Siguiendo nuevamente con el pensamiento de Denche (2017), las condiciones precarias de empleo, los salarios muy bajos y el sobreprecio de las viviendas tanto como propiedades como por alquiler, son otros de los indicadores que dificultan la emancipación juvenil. Los contratos temporales, cada vez más presentes en la actualidad, implican una inestabilidad laboral poco propicia de cara a afrontar todos los peligros que ello supone en relación al abandono de la vivienda familiar sumado a un alto precio de alquiler y venta de viviendas y a unos salarios que, en muchos casos, ni siquiera son suficientes para nada más allá de poder satisfacer las necesidades básicas del individuo.

La búsqueda de la estabilidad habitacional está determinada por tener una vivienda en propiedad, lo que quiere decir que la emancipación únicamente tendrá lugar cuando se tenga una seguridad laboral, una renta familiar lo suficientemente alta como para poder pagar los alquileres o los pagos mensuales de las hipotecas y según quien, un plan de pareja de convivencia consolidado donde ambos miembros contribuyen activamente a ello. Con una economía familiar empobrecida y con alto riesgo de caer en la exclusión social tras el aumento del precio de la vivienda, solo unas condiciones muy favorables de financiación podrían permitir este supuesto, pudiendo caer en la incertidumbre e, incluso, en endeudamientos.

Analizando los datos relativos a la edad media de emancipación del hogar familiar a través de las estadísticas ofrecidas por Eurostat (2022), es importante mencionar que, según los datos recopilados, se observa una tendencia generalizada de retraso en la edad de emancipación de varios países europeos. Los resultados revelan que la edad promedio de salida del hogar familiar ha aumentado significativamente con las últimas décadas, lo que hace que los jóvenes prolonguen su estancia retrasando su proceso de independencia. Además, se observan diferencias significativas entre los países europeos en cuanto a la edad de emancipación. Algunos países presentan una edad más temprana de salida del hogar, mientras que en otros se registra un retraso considerable. Estas diferencias pueden ser atribuidas a diversas variables, como el nivel de desarrollo económico, las políticas familiares y la estructura social de cada país.

De este modo, los países que registraron edades medias más altas a la hora de emanciparse del hogar familiar fueron Portugal, Croacia, Eslovaquia, Grecia y Bulgaria en contraposición con Estonia, Dinamarca, Finlandia y Suecia, quienes mostraron edades promedio más jóvenes cercanas a los 23 años (Eurostat, 2022). La edad media más baja de los jóvenes que abandonan el hogar de sus padres y madres se registró en

En conclusión, el estudio de Eurostat destaca el retraso en la edad de emancipación de los jóvenes en Europa. Estos hallazgos subrayan la importancia de comprender los factores socioeconómicos y culturales que influyen en esta tendencia, así como la necesidad de políticas que fomenten la autonomía y la independencia de los jóvenes en el proceso de transición hacia la vida adulta.

En pos de evitar la exclusión social y suplir las necesidades básicas de cada individuo, el tener o no vivienda se vuelve algo fundamental. Además, y siendo algo de gran relevancia, las consecuencias demográficas causadas por la lenta emancipación de la que se ha venido hablando hasta ahora afectan a la fecundidad, pues aquellos jóvenes que no pueden abandonar el domicilio familiar y formar un núcleo familiar propio al margen de sus progenitores o cercanos muy difícilmente podrán asumir todos los costes que supone tener hijos e hijas en relación a lo económico y, también, lo temporal.

### 1.3 COHOUSING: UN MODELO DE VIVIENDA ALTERNATIVO

Últimamente el modelo de vivienda tradicional se está viendo afectado por las nuevas alternativas en auge que plantean diferentes metodologías a lo que hasta ahora el convivir con un núcleo cerrado de familiares en un espacio concreto. Una de esas alternativas no es otra que el *cohousing*<sup>1</sup>. En lo referido a este tipo de vivienda alternativa que busca el bienestar social y emocional de sus integrantes a través de la vida comunitaria y de su propia autogestión, es importante ponernos en contexto echando la vista atrás para conocer más acerca de su origen:

En los últimos años, diferentes medios de comunicación social en prensa y televisión se hacen eco de una nueva modalidad convivencial “*Cohousing*” que se presenta como una alternativa a los formatos de convivencia usuales ya sea en el formato de establecimientos residenciales centros gerontológicos o a la vivienda tradicional. Son experiencias prácticamente desconocidas que están cobrando notoriedad y que tratan de responder y canalizar una preocupación y un deseo de las personas mayores a la hora de imaginar sus trayectorias vitales en la etapa final de la vida que, alude a proyectos y/o servicios que aportan una experiencia de vejez alternativa y apuestan por la mejora de las condiciones de vida de las personas mayores (Torío et al, 2018, p. 81).

Teniendo en cuenta lo anterior y de acuerdo con Garay et al. (2018), el término conocido como *cohousing* es un modelo de vivienda comunitaria que trata de solucionar los diferentes problemas de contaminación, elevados costos de suelo o renta, la falta de

---

<sup>1</sup> Para más información sobre esta temática consultar: <http://ecohousing.es/>, donde se puede obtener información sobre los diferentes proyectos activos de vivienda colaborativa en España, así como información general sobre este modelo de vivienda. La asociación jubilaes es un buen ejemplo de lo que conlleva una experiencia *cohousing*: <http://www.jubilaes.es/>

asistencia a la población vulnerable y otras problemáticas. Además, estos lugares fomentan y favorecen diversos comportamientos sociales que desencadenan actitudes positivas y generan un ahorro de recursos tanto monetarios como de tiempo a todos los miembros de la comunidad. En contra de la propiedad privada, nos encontramos con que se trata de la fórmula en la que cada propietario tiene un área privada como familia o individuo pero que a su vez también tiene espacios comunes diseñados por los propios usuarios en los que participar activamente a diario.

En cuanto a su origen, Torío et al. (2018) enfatizan que el *cohousing* surgió en Dinamarca en la década de 1980, expandiéndose más tarde a los países nórdicos, EE. UU y Canadá principalmente en familias insatisfechas por las soluciones que les daban sus gobiernos en materia de vivienda. Fueron precisamente estas propias familias las que se juntaron en comunidades que convivían en apartamentos y en zonas comunes para todos los miembros de la comunidad, siendo diseñadas y gobernadas por los propios residentes.

Además, otros autores también han afirmado lo siguiente sobre su origen, concordando con el inicio de este tipo de vivienda alternativa comunitaria:

A movement that began in Europe has taken hold in North America because it provides some real answers for the increasing number of people who stop to look at where and how they live and at their impact on the environment. Cohousing is a way for a group of people to work together to develop places to live that offer both privacy and community with the values of an old-fashioned neighborhood-safety, independence, mutual concern. Many of these new ventures are up and running and many more are in the planning stages. Delivering more bang for the buck, this innovative approach to housing is challenging the formidable housing problems we face, and it is succeeding. (McCammant y Durrett, 1994, p. 6)<sup>2</sup>.

---

<sup>2</sup> Traducido como: “Un movimiento que comenzó en Europa se ha afianzado en América del Norte porque proporciona algunas respuestas reales para el creciente número de personas que se detienen a mirar dónde y cómo viven y su impacto en el medio ambiente. La covivienda es una forma de que un grupo de personas trabajen juntas para desarrollar lugares para vivir que ofrezcan privacidad y comunidad con los valores de un vecindario antiguo: seguridad, independencia, interés mutuo. Muchas de estas nuevas empresas están funcionando y muchas más están en las etapas de planificación. Ofreciendo más por el dinero, este enfoque innovador de la vivienda está desafiando los formidables problemas de vivienda que enfrentamos, y está teniendo éxito”.



Si hablamos de *cohousing* es imposible hacerlo en singular ya que existen diferentes tipos (intergeneracional, LGTB friendly, de mujeres, urbano, senior) y cada uno cuenta con sus propias características distintivas -ver Tabla 1-.

**Tabla 1**  
*Tipos de cohousing existentes*

TIPOS DE COHOUSING	DESCRIPCIÓN
<i>Cohousing multigeneracional o intergeneracional</i>	Modelo de vivienda colaborativa en el cual personas de diferentes edades y etapas de la vida deciden residir juntas en un espacio común. Este enfoque fomenta la interacción social, el apoyo mutuo y el intercambio de conocimientos entre los residentes de distintas generaciones. El objetivo principal del <i>cohousing</i> multigeneracional es crear una comunidad inclusiva y enriquecedora que promueva la convivencia y el bienestar de todos sus miembros aprendiendo los unos de los otros.
<i>Cohousing LGTB friendly</i>	Forma de vivienda colaborativa que se caracteriza por ser un lugar agradable para las personas LGTB, donde puedan sentirse respetadas y donde se les trate por igual sin ningún tipo de juicio moral. Este tipo de <i>cohousing</i> tiene como objetivo proporcionar un entorno seguro y libre de discriminación para las personas LGTB, donde puedan vivir de forma auténtica y plena. Se enfoca en crear una comunidad solidaria que respeta y valora la diversidad de orientaciones sexuales e identidades de género. El colectivo LGTB engloba a Lesbianas, Gais, Bisexuales y Transgénero, aunque en los últimos años han ido surgiendo diferentes ampliaciones incluyendo a los intersexuales, queer, asexuales y kink.
<i>Cohousing de mujeres</i>	El <i>cohousing</i> de mujeres es un modelo de vivienda colaborativa en el cual un grupo de mujeres (ya sea solteras, divorciadas o viudas) deciden vivir juntas en un entorno comunitario. Este enfoque surge como respuesta a la necesidad de crear espacios seguros y empoderadores para las mujeres, donde puedan compartir recursos, experiencias y apoyo mutuo. El <i>cohousing</i> de mujeres se basa en la solidaridad y la sororidad, promoviendo la autonomía y la participación activa de las residentes en la toma de decisiones y en la gestión de la comunidad.
	El <i>cohousing</i> urbano se refiere a la implementación de comunidades colaborativas en entornos urbanos densamente poblados. Este modelo de <i>cohousing</i> se adapta a las características

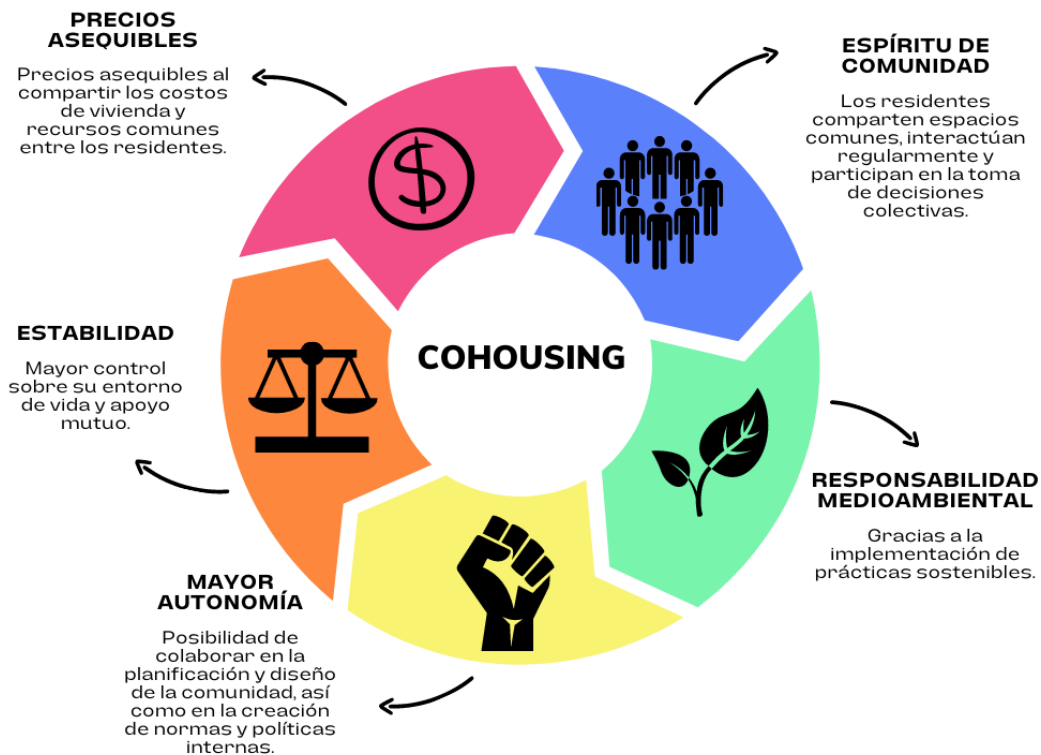
<b><i>Cohousing urbano</i></b>	y desafíos de las áreas urbanas. El <i>cohousing</i> urbano busca aprovechar los recursos disponibles en la ciudad y fomentar la participación ciudadana en la planificación y el diseño de los espacios habitables. Éste suele desarrollarse, generalmente, en urbanizaciones.
<b><i>Cohousing de mayores o sénior</i></b>	El <i>cohousing</i> de mayores o sénior es un tipo de vivienda colaborativa dirigido a personas de edad avanzada que superan los 50 años de edad. Este enfoque busca ofrecer un entorno adecuado para el envejecimiento activo y saludable, fomentando la participación social, el cuidado mutuo y la calidad de vida de los residentes mayores. El <i>cohousing</i> de mayores se basa en la idea de que vivir en comunidad puede proporcionar beneficios significativos en términos de apoyo emocional, seguridad y actividades de ocio adaptadas a las necesidades y preferencias de las personas mayores.

Siguiendo la línea de pensamiento de Torío et al. (2018), los proyectos *cohousing* cuentan con varias particularidades, las cuales se caracterizan principalmente por ser procesos coparticipativos donde todos sus integrantes participan y se implican en las decisiones, la disposición física y la comunicación y ayuda vecinal; sugiere un efecto de comunidad dentro de unas instalaciones comunes además de las privadas en las que todos los miembros del proyecto pueden estar y utilizar, así como modificar o mejorar, la propia autoadministración donde son los propios residentes los que gestionan las problemáticas y desafíos comunitarios que pueden llegar a surgir con el paso del tiempo así como por la posesión de una estructura no jerárquica, democrática y consensuada. Además, la economía, por otra parte, sigue siendo independiente sin contar los gastos comunes.

Entendido el concepto y su origen, es importante enfocarse en los beneficios de este nuevo modelo de convivencia que busca romper con lo privado y rotar hacia un lugar más colectivo y autogestionable repleto de zonas comunes y de desafíos que abordan los propios integrantes del mismo. No se trata ni de compra ni de alquiler, sino que normalmente se basa en la cesión de uso en la mayoría de sus proyectos.

**Figura 3**

*Principales beneficios y características de un proyecto cohousing*



El vivir en comunidad de forma colaborativa trae ciertas ventajas, como lo pueden ser los precios asequibles, donde son los propios integrantes quienes invierten en mantener a flote la comunidad y/o mejorarla, la responsabilidad medioambiental eficiente y sostenible, el espíritu de comunidad donde los vecinos se conocen y fortalecen sus relaciones huyendo del individualismo intrínseco dentro de nuestra sociedad occidental y la estabilidad de compartir un proyecto con personas con la misma filosofía de vida y de sentir ese arropamiento por parte de los demás. Si bien este tipo de propuestas están cogiendo fuerza mayormente en grupos de personas mayores, la población joven también puede llegar a convertirse en grandes beneficiarios de este tipo de proyectos, cada vez más comunes dentro de nuestro país.

En este Trabajo Fin de Máster, se desarrolla una propuesta innovadora que tiene como objetivo promover y fomentar la convivencia intergeneracional reconociendo la importancia de crear espacios y comunidades que faciliten la interacción, así como el intercambio entre diferentes generaciones. Por ello, nos sumergimos en el siguiente apartado para explorar y destacar ejemplos significativos de esta interesante y enriquecedora tipología de *cohousing*.

#### **1.4 LA SITUACIÓN DEL *COHOUSING INTERGENERACIONAL***

A lo largo de la historia de España han ido surgiendo numerosas agrupaciones de personas en materia de vivienda que reciben el nombre de cooperativas. Dentro de esas cooperativas, es importante diferenciar la existencia de dos tipos diferentes, las llamadas cooperativas tradicionales y las cooperativas de cesión de uso. De acuerdo con Etxezarreta et al. (2018) y, en lo referido a las cooperativas de viviendas tradicionales, la generación de este tipo de cooperativas se vio claramente influenciada con la burbuja inmobiliaria y las consecuencias derivadas por ésta en cuanto a la crisis inmobiliaria española de 2008-2014 se refiere, donde la vivienda en España alcanzó precios muy elevados hundiendo al país en una crisis social, económica e institucional.

Debido a estas circunstancias, el número de cooperativas de vivienda fue en aumento, cumpliendo el papel de la promoción, construcción y venta por un precio menor a los miembros de la cooperativa hasta desaparecer tras la entrega de las propiedades. De esta forma y tal y como señala Simón (2020) sobre los aspectos financieros de estas cooperativas, dentro del *cohousing* se puede dar la opción de que exista un constructor encargado de la adquisición del suelo y construcción de las viviendas siguiendo las indicaciones de los impulsores, o bien mediante la financiación plena del proyecto entre los miembros de la cooperativa o bien que sea el constructor el que ejecute el proyecto sin la participación de los usuarios, que serán invitados más tarde a formar parte de la agrupación.

Siguiendo con el pensamiento de Etxezarreta et al. (2018) nos encontramos con que generalmente estas cooperativas surgían como una opción muy atractiva para aquellos estratos sociales más desfavorecidos que encontraban en ellas la posibilidad de poder entrar dentro del mercado de la vivienda con mayor facilidad y menor presupuesto económico ahorrándose el beneficio empresarial del promotor inmobiliario a la vez que se fomentaba la participación democrática de los socios en la toma de decisiones relativas al proyecto.

Sin embargo y debido al contexto social, este tipo de cooperativa más tradicional pronto se vio sobrepasado por las cooperativas de vivienda en régimen de cesión de uso, quienes adquirieron una gran relevancia en el ámbito del *cohousing*. Simón (2020) recoge que el modelo de cooperativa de viviendas en régimen de cesión de uso no solamente es el más acogido a la hora de plantear una convivencia autogestionada, sino que también es el que más se entrega a los propios valores del *cohousing* en contraposición con el ánimo de lucro que generalmente se encuentra detrás del modelo de cooperativa tradicional de una u otra forma. En este modelo, Etxezarreta et al. (2018) reconoce que las cooperativas mantienen la propiedad de las viviendas, ofreciendo a sus socios el derecho de uso a cambio de un alquiler o renta; es decir, el usuario no es propietario del inmueble, sino residente en la comunidad.

Este modelo de cesión de uso está muy extendido en países como Dinamarca o Uruguay a través de los modelos Andel y FUCVAM<sup>3</sup>, modelos que tal y como señalan de Molina y Valero (2021), protege la vivienda de la especulación al recaer la propiedad del inmueble en la propia cooperativa. El primero de ellos, el modelo Andel, surge en Dinamarca en los años setenta como respuesta al desagrado que sentía gran parte de la población por las viviendas convencionales al no dar una respuesta adecuada a sus necesidades. En lo relativo al modelo FUCVAM, Valenzuela (2018) indica que su nacimiento tiene lugar en Uruguay durante los años setenta en medio de la lucha popular a favor de los derechos sociales, pasando por toda una dictadura y las diferentes problemáticas en las que se vieron envueltos una década después. La ayuda mutua, la autogestión, la propiedad colectiva y la democracia directa han sido los principales principios del modelo FUCVAM desde el principio, ofreciendo una alternativa al acceso a la vivienda contra el individualismo.

**Figura 4**

*Características del modelo FUCVAM y mapamundi de los países en los que está presente*



*Nota.* Reproducida de @fucvam por el mundo, de Federación Uruguaya de Cooperativas de Vivienda por Ayuda Mutua (FUCVAM), 2017, Twitter (<https://twitter.com/FUCVAM/status/892465656142209024>).



Así pues, existen numerosas cooperativas de vivienda en activo dentro del territorio nacional que ofrecen experiencias exitosas de *cohousing intergeneracional* siguiendo los dos modelos citados anteriormente y que se han convertido en toda una

<sup>3</sup> La Federación Uruguaya de Cooperativas de Vivienda por Ayuda Mutua (FUCVAM) tiene presencia en diferentes plataformas en línea en las que comparten información sobre su actividad. Entre estas plataformas destaca su página de Twitter, donde publican regularmente actualizaciones sobre sus actividades (<https://twitter.com/FUCVAM>) junto a su página web, que brinda información más detallada sobre el modelo de cooperativismo de vivienda y las actividades que llevan a cabo como Federación: <https://www.fucvam.org.uy/>



referencia a la hora de plantear un proyecto de este tipo, ya sea en el ámbito internacional, estatal e, incluso, autonómico. A continuación, se recogen algunas de las principales asociaciones o cooperativas de *cohousing intergeneracional* ubicadas tanto fuera como dentro de nuestro país<sup>4</sup>, sin contar las autonómicas -ver Tabla 2-.

**Tabla 2**

*Proyectos destacados de cohousing intergeneracional a nivel internacional y nacional*

NOMBRE	CARACTERÍSTICAS PRINCIPALES	PAÍS
<p><b>Muir Commons</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Comunidad intergeneracional fundada en el año 1991 y ubicada en California, Estados Unidos.</li> <li>• Constituyó uno de los primeros proyectos de <i>cohousing</i> en Estados Unidos.</li> <li>• Basado en el concepto de <i>cohousing</i> desarrollado en Dinamarca donde las personas crean comunidades colaborativas mientras tienen viviendas privadas.</li> <li>• Consta de 26 viviendas, que incluyen apartamentos y casas adosadas así como una casa comunitaria.</li> <li>• Promueve la vida comunitaria, sostenibilidad ambiental y calidad de vida.</li> </ul> <p>Página web: <a href="http://www.muircommons.org/">http://www.muircommons.org/</a></p>	 Estados Unidos
<p><b>WindSong Cohousing</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Comunidad intergeneracional fundada en el año 1996 en British Columbia, Canadá.</li> <li>• Se considera una de las primeras comunidades de <i>cohousing intergeneracional</i> en Canadá.</li> <li>• Entorno natural rodeado de áreas verdes.</li> <li>• Posee una comunidad cercana a las 100 personas que van desde recién nacidos hasta ancianos, formando un grupo extremadamente diverso y extenso</li> <li>• Cuenta con 34 casas adosadas además de un edificio común de usos múltiples, jardines y terrenos boscosos.</li> <li>• Fomenta principios de cooperación, respeto mutuo, sostenibilidad ambiental y apoyo comunitario. Los residentes se comprometen a trabajar juntos y participar activamente en la vida comunitaria.</li> <li>• La comunidad organiza actividades y programas que fomentan la participación y la conexión entre los residentes,</li> </ul>	 Canadá



<sup>4</sup> La página web eCohousing ha desarrollado un mapa interactivo a través del cual se pueden explorar las diferentes opciones de *cohousing* de España, entre las que se incluyen las del *cohousing intergeneracional*. Para más información acceder al siguiente enlace: <http://ecohousing.es/red-cohousing/mapa-cohousing-vivienda-colaborativa-en-espana/>

	<p>como comidas compartidas, reuniones comunitarias, proyectos de jardinería y eventos sociales.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Página web: <a href="https://windsong.bc.ca/">https://windsong.bc.ca/</a></li> </ul>	
<b>Cooperativa Entrepatrios</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Comunidad intergeneracional ubicada en la ciudad de Madrid, Comunidad de Madrid, España.</li> <li>• Cuenta con cuatro promociones, de las cuales una de ellas ya se encuentra conviviendo en un total de 17 unidades familiares; otra está en construcción y, las dos últimas, se encuentran en búsqueda de solar a día de hoy.</li> <li>• Se trata de una cooperativa de vivienda de cesión de uso convirtiéndose en el primer proyecto de vivienda cooperativa de la ciudad de Madrid.</li> <li>• Se defiende la producción de energía renovable, la reutilización del agua, el uso de materiales ecológicos, la participación colectiva en la toma de decisiones, el formar una identidad económica mediante el modelo cooperativo, el fomento del reparto de tareas en pos del feminismo, el debate y el asamblearismo entre otros</li> <li>• Para formar parte de Entrepatrios, es necesario convertirse en socio de la cooperativa, lo que implica un proceso de admisión y una contribución económica inicial.</li> <li>• Página web: <a href="https://www.entrepatrios.org/">https://www.entrepatrios.org/</a></li> </ul>	 España
<b>Cooperativa La borda</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Comunidad intergeneracional fundada en el año 2012 y ubicada en la ciudad de Barcelona, Cataluña, España.</li> <li>• Responsable de crear, con cesión del Ayuntamiento de Barcelona, un proyecto de <i>cohousing intergeneracional</i> basándose en la cesión de uso sin alquileres ni compras. Cuando una persona decide abandonar la cooperativa, su vivienda pasa a ser repartida a otra familia en este modelo no especulativo en el que no existe posibilidad de comprar o alquilar.</li> <li>• Los miembros de la cooperativa, llamados socios, tienen el derecho a decidir todo lo que ocurre dentro del proyecto incluyendo lo jurídico, legal y económico.</li> <li>• Cuenta con 28 viviendas de diferentes tamaños además de 280 m<sup>2</sup> de espacios comunitarios.</li> <li>• La cooperativa cuenta, además, con un local comercial en la calle donde se venden todo tipo de productos alimenticios ecológicos.</li> <li>• Página web: <a href="http://www.laborda.coop/es/">http://www.laborda.coop/es/</a></li> </ul>	 España

Puesto que nuestra propuesta está pensada para desarrollarse a nivel local, nos detenemos especialmente en nuestra comunidad autónoma para analizar las cooperativas autonómicas que se han destacado en el desarrollo de este modelo de vivienda colaborativa. A continuación, presentaremos algunas de estas cooperativas autonómicas y su contribución al fomento del *cohousing intergeneracional* en nuestro país -ver Tabla 3-.

**Tabla 3**

*Proyectos destacados de cohousing intergeneracional a nivel autonómico dentro del Principado de Asturias, España*

<p><b>Cooperativa Axuntase</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Comunidad intergeneracional ubicada en el pueblo de Caraviés, dentro del concejo asturiano de Llanera.</li> <li>• Cooperativa de cesión de uso amparada bajo la Ley del Principado de Asturias 4/2010, de 29 de junio, de Cooperativas</li> <li>• Entre sus objetivos está el de combatir contra especulación inmobiliaria ofreciendo un <i>cohousing intergeneracional</i> autogestionado, sostenible, inclusivo y laico.</li> <li>• El proyecto se encuentra en un estado avanzado, habiendo comenzando ya el proceso de edificación y ya cuenta con cerca de una veintena de usuarios de características dispares que compartirán este espacio de vivienda en un futuro cercano.</li> <li>• La cooperativa plantea un complejo de unas 36 viviendas cooperativas además de las propias zonas comunes en una zona tranquila de carácter rural pero no muy lejana a los servicios médicos, sociales y culturales</li> <li>• Los cuidados, la sostenibilidad ecológica y económica, la libertad para decidir y el trabajar por las necesidades e intereses de la cooperativa son sus principales principios.</li> <li>• Página web: <a href="https://www.axuntase.es/">https://www.axuntase.es/</a></li> </ul>	<p style="text-align: center;"> Asturias (España)</p>
<p><b>Cooperativa La Seronda</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Comunidad intergeneracional ubicada en Vega, capital del concejo de Sariego y fundada en el año 2019.</li> <li>• Cooperativa de cesión de uso amparada bajo la Ley del Principado de Asturias 4/2010, de 29 de junio, de Cooperativa.</li> <li>• Se plantea la construcción de 19 viviendas residenciales cooperativas, así como de zonas verdes y edificios comunes para el beneficio de todos los cooperativistas.</li> <li>• Se defienden valores como la participación, la pluralidad, la</li> </ul>	<p style="text-align: center;"> Asturias (España)</p>



	<p>interdependencia, el apoyo mutuo, la autonomía participativa, el respeto a la intimidad, la ecología y la sostenibilidad.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Actualmente se encuentran en periodo de captación de socios.</li> <li>• Página web: <a href="https://www.laseronda.org">https://www.laseronda.org</a></li> </ul>	
--	--	--

Si bien el *cohousing intergeneracional* en el Principado de Asturias todavía está en una fase temprana de desarrollo, es fácilmente observable el creciente interés y el notable aumento de proyectos y cooperativas que buscan promover la convivencia entre generaciones, fomentar la colaboración y brindar de un entorno propicio a sus miembros para el envejecimiento activo creando espacios donde jóvenes, adultos y personas mayores puedan vivir de forma independiente mientras se apoyan y comparten experiencias y recursos. A medida que la demanda vaya en aumento, es probable que surjan nuevos proyectos de *cohousing intergeneracional dentro* del Principado de Asturias, promoviendo una mayor integración y calidad de vida para sus residentes o cooperativistas.

A continuación, se explorará el uso de un pódcast educativo como una herramienta de valor añadido en el proceso convivencial de estas comunidades, analizando cómo el pódcast puede brindar una plataforma de aprendizaje, promover la comunicación y la participación activa, y fomentar el intercambio de conocimientos y experiencias tanto entre los residentes como con sus oyentes, compartiendo sus experiencias con los demás a través de la red. Este pódcast se considera una de las principales herramientas concebidas en la propuesta que se presentará más adelante.

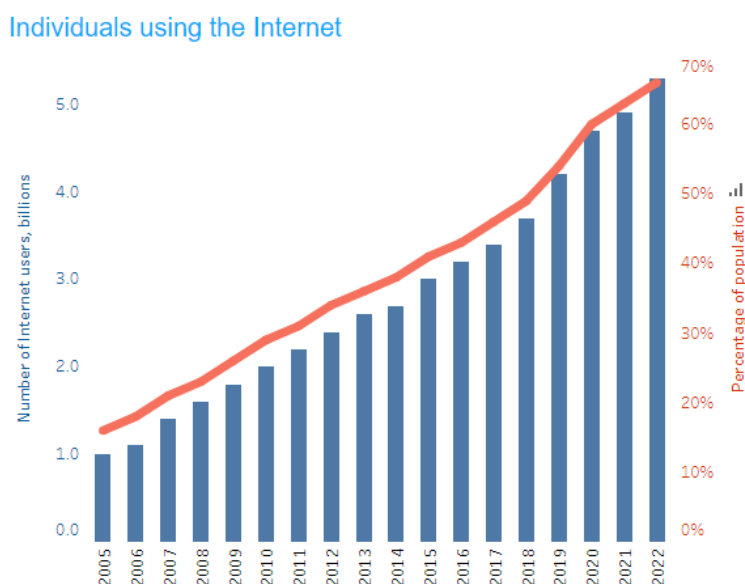
## **1.5 PÓDCAST EDUCATIVO COMO VALOR AÑADIDO AL PROCESO CONVIVENCIAL**

Con la llegada de las nuevas tecnologías de la información y la comunicación, la forma en la que nos comunicamos se está volviendo cada vez más compleja y diferente. Sin embargo, y pese a su ya mencionada complejidad, durante las últimas décadas han ido surgiendo diversos métodos de gran accesibilidad que han permitido a todo aquel que disponga de un mínimo de conocimientos y medios, pueda llegar a muchas personas a través de internet y las redes sociales. Lo que antes era el privilegio de unos pocos, a través de los medios de comunicación tradicionales como puede ser la radio o la televisión, ahora está al alcance de cualquiera en un mundo donde todos nos encontramos conectados entre sí y donde el acceso a una red tan grande como lo es internet es tan sencillo como pagar una pequeña cuota mensual si no queremos depender del escaso servicio público.

Para poder representar de alguna forma el alcance que tiene internet es importante rescatar los datos proporcionados por la Unión Internacional de Telecomunicaciones (2023), en los que se estima que aproximadamente 5.3 mil millones de personas utilizaron internet durante el año 2022, representando un 66% de la población mundial. La tendencia, además, es ascendente puesto que cada vez son más las personas que disponen de este servicio –ver Figura 5-.

### Figura 5

*Individuos que usan internet a nivel global con datos de 2005 a 2022*



*Nota.* Datos expresados en miles de millones de personas y en porcentajes en cuanto a la población total a nivel global. Reproducida de *Individuals using the Internet*, de Unión Internacional de Telecomunicaciones, 2023. (<https://www.itu.int/en/ITU-D/Statistics/Pages/stat/default.aspx>)

Analizando los datos de nuestro país conforme a lo obtenido a través de un informe del Instituto Nacional de Estadística (2021b), a lo largo del año 2021 el 93,9% de la población con edades comprendidas entre los 16 y 74 años han utilizado internet durante los últimos tres meses desde la fecha en la que fueron entrevistados, suponiendo 0,7 puntos más que en 2020 y suponiendo un total de 33,1 millones de usuarios.

Dentro de internet nos encontramos con diversos métodos de comunicación que van desde lo más tradicional hasta nuevas técnicas nunca antes vistas e, incluso, evoluciones de las anteriores. Entre este grupo concreto de formas de comunicación se encuentra el pódcast, un método alternativo que está cada vez más presente en las vidas de los internautas. Solano y Sánchez (2010) definen pódcast como un archivo digital mayoritariamente de audio, aunque también puede contener vídeo que puede ser distribuido a través de internet haciendo uso de las redes sociales.

Casi como si fuera un programa de radio, los podcasts normalmente están pensados para ser escuchados. Éstos pueden darse en directo a través de plataformas de *streaming*, quedando resubidos en repositorios musicales, de video o directamente exclusivamente de podcast. Así pues, un podcast suele contener las voces de diferentes personas hablando sobre uno o más temas, aunque depende de su enfoque también puede darse un podcast en solitario, todos ellos acompañados normalmente por música. De acuerdo con Sigüenza et al. (2018), el *podcaster* o creador del podcast realiza una grabación utilizando una grabadora u ordenador personal que posteriormente se edita mediante una aplicación, programa informático o directamente desde la misma grabadora para obtener un archivo cuya extensión sea MP3, WAV o WMA, siendo el archivo MP3 el más utilizado y el más recomendable para evitar problemas de incompatibilidad. Una vez el *podcaster* sube su obra a la red, los usuarios podrán escucharlos o descargarlos desde sus dispositivos electrónicos compatibles pudiendo escucharlos en cualquier momento.

Solano y Sánchez (2010) señalan que los podcast son herramientas digitales de comunicación que pueden llegar a tratar de un sinfín de temáticas. Si bien su uso en enseñanza aún no está muy extendido, durante los últimos años han ido surgiendo nuevos proyectos con fines educativos aprovechando la facilidad de difundir los contenidos virtuales y su gran capacidad de la mejora de los procesos de enseñanza-aprendizaje tal y como se puede ver en la investigación realizada por García y Cara (2011) con alumnado universitario de la Universidad de Granada (España) en donde se llegaron a las siguientes conclusiones tras la implementación de estas nuevas tecnologías en el aula:

- Gran aceptación y entusiasmo por parte del alumnado, quienes los consideran materiales interesantes y atractivos, lo cual se relaciona con su familiaridad y afinidad con las nuevas tecnologías. Al asociar el uso de podcast con actividades de ocio, los estudiantes pueden relacionar el aprendizaje con diversión y encontrar un valor positivo en su formación, específicamente en la mejora de la comprensión oral.
- Los resultados del análisis de datos respaldan la idea de que los podcast pueden promover el aprendizaje autónomo y significativo.
- Las habilidades desarrolladas a través de los podcast, según la opinión de los estudiantes, son principalmente lingüísticas y comunicativas, seguidas de habilidades tecnológicas. Además, se destaca que los podcast son considerados una herramienta de enseñanza-aprendizaje bastante útil en general.

En resumen, el estudio llevado a cabo por García y Cara (2011) demuestra que el uso de los podcasts como herramienta educativa en la universidad puede aumentar la motivación de los estudiantes, promover el aprendizaje autónomo y significativo, y desarrollar habilidades lingüísticas, comunicativas y tecnológicas. Los grandes beneficios de la implementación del podcast en la enseñanza, tal y como señalan Solano y Sánchez (2010), pueden resumirse en los siguientes puntos:

- La repetición del visionado o la escucha de los materiales puede hacerse desde prácticamente cualquier dispositivo móvil, así como a través de ordenadores u otros dispositivos electrónicos que dispongan de acceso a internet y a las plataformas multimedia donde estén subidos. Esto amplía la accesibilidad y la disponibilidad de los contenidos, permitiendo a los usuarios disfrutar de los podcast en cualquier momento y lugar.
- La difusión de los contenidos de audio se realiza de forma sencilla a través de una web. Los podcast pueden ser compartidos y distribuidos fácilmente, lo que facilita su alcance y permite llegar a un público más amplio. Además, la disponibilidad de los podcast de forma regular fomenta la creación de una comunidad de oyentes y seguidores.
- Se promueve el conocimiento libre y la adaptación de los contenidos educativos según el contexto. Los podcast permiten a los creadores de contenido personalizar y adaptar los materiales a las necesidades y preferencias de su audiencia. Esto significa que los conocimientos pueden ser dirigidos a un público específico o delimitado, lo que favorece una experiencia de aprendizaje más personalizada y relevante.

Los podcast ofrecen una serie de beneficios significativos, incluyendo la accesibilidad desde diversos dispositivos, la facilidad de difusión y compartición de contenidos, así como la posibilidad de adaptar el conocimiento a contextos específicos. Estas características los convierten en una herramienta poderosa para el aprendizaje y la difusión de conocimientos en la era digital.

En lo respectivo al podcast como herramienta educativa, es importante destacar que la incorporación de archivos de audio en el material escolar no es algo nuevo, sino que posee una gran tradición y recorrido que se ha visto en los últimos años. Para poder hablar de podcast educativo como medio didáctico es importante destacar que debe tratarse de un archivo sonoro elaborado ya sea por un alumno, empresa, institución o docente que ha sido desarrollado mediante un proceso educativo y cuyo contenido ha de tener un componente didáctico. Estos podcast destacan por su facilidad a la hora de aprender a elaborarlo ya que existen tutoriales y explicaciones en línea que pueden consultarse con total simplicidad.

Si bien el uso de pódcast en la Educación Superior se resume en la grabación y difusión de clases magistrales que terminan siendo subidas a internet, cada vez son más las plataformas que hospedan todo tipo de conferencia, ponencias y otros contenidos académicos como la propia *Spotify*, una aplicación empleada en la reproducción de música o grabaciones sonoras vía *streaming*. El potencial del que dispone esta forma alternativa de transmitir conocimientos de una forma más sencilla, cómoda y efectiva es máximo cuando se le da un uso pedagógico, teniendo en cuenta el buen diseño y uso de estas herramientas.

A la hora de diseñar un pódcast educativo se han de tener en cuenta dos aspectos: los aspectos tecnológicos y los aspectos pedagógicos. Dentro de los tecnológicos nos encontramos con las diferentes técnicas, programas, aplicaciones y métodos que tendremos que utilizar para la elaboración de nuestro pódcast, así como todo el material necesario que nos hará falta. Generalmente los pódcast suelen transmitirse vía *streaming* en algunas plataformas como la ya mencionada anteriormente *Spotify*, la cada vez más conocida *Twitch* o la plataforma *SoundCloud*, que posee una gran importancia dentro de este ámbito. En segundo lugar, y en relación a los aspectos pedagógicos, estos recogen todas las características que se necesitan para crear este pódcast educativo, como su contenido.

Según el profesor Cabero (2001, citado por Solano y Sánchez, 2010), existen una serie de características generales que debemos tener en cuenta a la hora de plantear nuestro diseño de un pódcast con carácter educativo. Estas son:

- El aprendizaje a transmitir está ligado a las estrategias didácticas que se empleen sobre el medio de transmisión.
- Los medios por sí solos no causan cambios en la educación ni en los procesos de enseñanza-aprendizaje.
- Antes de pensar en el medio a utilizar se ha de tener en cuenta el a quién va dirigido, cómo se va a usar y qué se pretende con ello.
- El profesor es el elemento más significativo para concretar el medio dentro del contexto de enseñanza-aprendizaje.
- El alumno es un procesador activo consciente de la información que le es presentada.
- Se debe pensar en el medio como la unión de una serie de componentes internos, no como globalidad.

En conclusión, los pódcast se han convertido en una forma alternativa de comunicación cada vez más popular entre los internautas. Estos archivos digitales, principalmente de audio, distribuidos a través de internet, ofrecen una variedad de temas

y contenidos que pueden ser escuchados en cualquier momento desde dispositivos electrónicos compatibles.

## **II. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN SOCIOEDUCATIVA: “CONSTRUYENDO CONEXIONES”**

### **2.1 JUSTIFICACIÓN DE LA PROPUESTA**

El presente Trabajo de Fin de Máster se fundamenta en la necesidad de promover la inclusión social, el aprendizaje colaborativo y la difusión efectiva de un proyecto de *cohousing intergeneracional* dentro de una comunidad ya establecida a través de la implementación de talleres que ofrezcan un espacio seguro y participativo donde los miembros de la comunidad pueden compartir sus experiencias, aprender unos de otros y fortalecer los lazos sociales. La propuesta se plantea, por tanto, para desarrollarse, en los inicios de un proyecto *cohousing*, pudiendo ser de gran ayuda para aquellas comunidades más inexpertas, favoreciendo y potenciando su comienzo. Por otro lado, la creación y el uso de un pódcast dentro del proceso de enseñanza-aprendizaje originará una estrategia socioeducativa innovadora que permita abordar de manera integral los desafíos actuales relacionados con la convivencia intergeneracional y la comunicación digital, rompiendo con los estereotipos y acercando a la sociedad a este tipo de iniciativas.

A través de esta propuesta, se buscará el intercambio de conocimientos entre personas de diferentes edades, propiciando una convivencia enriquecedora y una mayor integración comunitaria con el valor añadido de la creación de un pódcast como herramienta educativa y de difusión que potencie el alcance del proyecto de *cohousing intergeneracional* compuesto tanto por jóvenes como por personas mayores a través de la red. Si bien, en el día a día, existen diferentes espacios convivenciales para cada uno de estos segmentos poblacionales, la propuesta pretende el valor de la intergeneracionalidad, fomentando la interacción y el aprendizaje mutuo entre jóvenes y personas mayores. El intercambio de conocimientos y experiencias entre generaciones enriquecerá el proceso de enseñanza-aprendizaje y promoverá una mayor comprensión y respeto entre los participantes.

Sánchez et al. (2015) concluyeron, tras su análisis sobre los programas tecnológicos intergeneracionales, que los procesos convivenciales intergeneracionales en los que se llevó a cabo un programa tecnológico, las personas mayores se vieron beneficiadas a través de diversas experiencias positivas de envejecimiento, ayudándolas a mantener una conexión social sólida y a disfrutar de un envejecimiento más gratificante. Los jóvenes, por otro lado, adquirieron habilidades que mejorarían su empleabilidad mientras que la comunidad en su conjunto se benefició al participar en la planificación local, así como la preservación de su historia. Respecto a los miembros de

las familias, estos programas tecnológicos también facilitaron el mantenimiento del contrato y el establecimiento de redes de apoyo social entre ellos incluso cuando existía una gran distancia geográfica de por medio.

Por ello, la integración del pódcast como herramienta educativa y de difusión brindará la oportunidad de potenciar las habilidades de comunicación, investigación y producción de contenido de los participantes. A través de la creación y producción de los diferentes episodios del pódcast, se fomentará el pensamiento crítico, la creatividad y la expresión comunicativa, fortaleciendo así las competencias tanto de los jóvenes como de las personas mayores. Además, la difusión del pódcast a través de plataformas en línea permitirá llegar a un público más amplio, incluyendo a profesionales, investigadores y otros interesados en el tema del *cohousing intergeneracional*.

## **2.2 DESTINATARIOS**

Dentro de las personas beneficiarias del proyecto nos encontramos ante dos colectivos poblacionales muy importantes, que vienen a su vez definidos por su edad fisiológica. Estos son la tercera edad y la llamada juventud.

El primer grupo se compone por personas de entre 65 y 80 años, siendo ésta una de las últimas etapas del ciclo vital. Las características de esta etapa vienen marcadas por su gran experiencia en muchos ámbitos de la vida, el ya no encontrarse en edad laboral y en haber perdido algunas de sus costumbres respecto a actividades que anteriormente solían realizar.

Este colectivo, normalmente invisibilizado y estereotipado a través del llamado “edadismo”, que consiste en todos aquellos mitos y prejuicios que se han ido asociando a la vejez y que van desde la pérdida de memoria hasta el aislamiento, la soledad, el ser anticuado, entre otros muchos que se suelen ver incentivados a través de los medios de comunicación tradicionales, tiene mucho que enseñar y mucho que aprender de aquellas personas que han nacido posteriormente y que componen una generación mucho más joven, con otros ideales y habilidades, quizá más enfocadas en la destreza informática y tecnológica que pueden llegar a ser bien recibidas por aquellos que se están incorporando de forma más tardía a todas estas nuevas herramientas digitales.

En el otro lado, tenemos a la población joven, cuyo baremo de edad se sitúa entre los 15 y los 24 años de edad según la propia Organización de las Naciones Unidas (1985), alcanzando un total de 4,75 millones de personas conforme a los mismos datos del Instituto Nacional de Estadística (2021c), algo que supone aproximadamente un 10,03% de la población total española. Sin embargo, en este proyecto se ha decidido ampliar este margen de edad hasta los 27 años.

Este colectivo se encuentra situado entre la infancia y la edad adulta y se caracteriza por su constante desarrollo físico y emocional. Por lo general, es una época de cambios y una de las mejores para aprender. Con las nuevas generaciones, sus integrantes han pasado a considerarse nativos digitales, un nuevo concepto que surge a finales del siglo XX y que agrupa a todas aquellas personas que durante su infancia han tenido acceso a las nuevas tecnologías, así como sus dispositivos, adquiriendo de gran destreza con las mismas de forma pasiva a diferencia de las anteriores generaciones.

### **2.3. NECESIDADES A LAS QUE SE PRETENDE DAR RESPUESTA**

Las necesidades que se quieren suplir con este proyecto vienen ligadas con su finalidad general, la cual es ofrecer un programa repleto de actividades socioeducativas dentro de un modelo de vivienda autogestionada y colaborativa de carácter intergeneracional en la que población mayor y población joven compartan un mismo espacio residencial. El programa, que estaría parcialmente gestionado por los propios participantes, busca dotarles de los conocimientos necesarios en materia de asamblearismo, difusión del proyecto a través de la creación de un pódcast y gestión de algunos de los principales puntos que debería de tener toda comunidad autogestionada y colaborativa a través de talleres.

El acceso a la vivienda puede llegar a suponer un grave problema para ambos colectivos, quienes pueden verse en una situación de vulnerabilidad por diferentes motivos. En el caso de la población joven, esto se ha visto potenciado debido a la precariedad laboral y económica, lo que les impide emanciparse y asumir los gastos de una hipoteca o de un alquiler, muchas veces por encontrarse desempleados. En lo relativo a la población mayor, este problema suele ser diferente, pues la emancipación no es problema, pero sí lo es el mantenimiento de la vivienda cubriendo los gastos cada vez más agresivos que muchas pensiones no pueden llegar a cubrir manteniendo un nivel de vida digno.

La lucha contra los estereotipos tan latentes en nuestra sociedad actual también es otra de las finalidades, aunque esto quede relegado a un plano más pasivo y secundario. Se buscará favorecer la visión que se pueda tener sobre una persona mayor y sobre una persona joven, rompiendo de esta forma con los estereotipos que se les implantan. El cuestionamiento crítico es vital para este apartado. Las relaciones sociales dentro de una vivienda colaborativa es quizá lo más significativo de la misma. Es bien sabido que muchas de estas personas mayores se deben de enfrentar en su día a día con una soledad no intencionada que puede verse combatida fomentando nuevas relaciones personales a través de esta visión multigeneracional. En este sentido, Torío (2021) destaca que la soledad, cuando se cuenta con redes sólidas de apoyo y participación activa, adquiere un significado positivo al fomentar la independencia y autonomía tanto a nivel físico como psicológico.



Se trata, por tanto, de fomentar que sean las propias personas implicadas las que, a través de la participación en el diseño, la gestión y la ejecución de todo lo que se vaya desarrollando puedan ver el beneficio que posee la diversidad generacional, así como todo lo beneficioso que pueden aportar estos colectivos tan diferenciados, sin olvidarnos del apoyo mutuo que puede darse dentro de un contexto en el que el mundo es cada vez más individualizado.

## **2.4. OBJETIVOS DEL PROGRAMA**

Se plantean los siguientes objetivos generales y objetivos específicos:

- 1. Fomentar la convivencia multigeneracional y un mayor acercamiento entre ambos colectivos generacionales.**
  - Establecer un nuevo estilo de vivienda diferente y única.
  - Romper con los estereotipos presentes sobre ambas generaciones.
  - Generar un buen clima de confianza y mutua ayuda entre los mayores y los jóvenes.
  
- 2. Atenuar las diversas dificultades que pueden llegar a darse en un proyecto de convivencia autogestionada intergeneracional, especialmente en la etapa inicial.**
  - Brindar de apoyo a los socios de la cooperativa.
  - Ofrecer asesoramiento sobre sostenibilidad, autogestión y difusión.
  
- 3. Acercar a la cooperativa a lograr sus objetivos a través de actividades planificadas.**
  - Dotar de conocimientos útiles para el día a día a los socios de la cooperativa.
  - Mejorar la calidad de vida de los beneficiarios.
  
- 4. Promover la no estereotipación de estos dos grupos poblacionales mediante el intercambio de experiencias de vida a través de las TICs.**
  - Promover un envejecimiento activo.
  - Fomentar el aprendizaje sobre la creación de un pódcast.
  - Difundir el proyecto con la intencionalidad de romper con los estereotipos y darle visibilidad al proyecto.

## **2.5. CONTENIDOS A DESARROLLAR**

Este programa de apoyo a la convivencia multigeneracional tiene como finalidad mitigar las problemáticas tanto del grupo social de las personas mayores como de los jóvenes en relación a sus necesidades, garantizando de esa manera una mejora de la calidad de vida dentro de un proyecto de *cohousing intergeneracional* que se encuentre en una fase inicial, garantizando una vía de apoyo hacia el mismo. El ámbito de intervención está previsto para que se desarrolle a nivel local desde una perspectiva municipal.

En él, se desarrollarán principalmente contenidos relacionados con la sostenibilidad del medio ambiente, la autogestión, el cultivo de alimentos, el modelo de decisiones asambleario y las diferentes alternativas de ocio saludable que existen. Todo ello, a través de diferentes actividades y propuestas donde las propias personas participantes puedan modificar las ya existentes según sus necesidades.

## 2.6. METODOLOGÍA

El programa estará autogestionado por las personas residentes que lo componen. Se trata de un proyecto con una metodología basada en la Investigación Acción Participativa (IAP), donde los propios futuros residentes son los que participan activamente en el proyecto y a su vez, también, son el objeto de estudio del mismo.

Según Folgueiras-Bertomeu y Sabariego-Puig (2017, citado por Morales, 2019), los elementos principales de esta metodología que a su vez se ven reflejados en este proyecto, son los siguientes:

- *Investigación:* Donde se analizan las necesidades y las problemáticas de la población participante.
- *Acción:* Donde a partir de una iniciativa y la concienciación sobre la problemática termina surgiendo una movilización que trata de dar respuesta a las necesidades.
- *Participación:* Donde son los propios interesados los que se implican activamente a través de aportaciones personales y la toma de decisiones consensuadas.

Siguiendo con el pensamiento anterior de Folgueiras-Bertomeu y Sabriego-Puig (2017, citado por Morales, 2019) el proyecto, a su vez, cuenta con varias fases desde que surge su planteamiento hasta que finalmente se pone en práctica:

1. *La fase de información*, donde el grupo recaba información y experiencia mediante el asesoramiento de profesionales en relación a los aspectos jurídicos, económicos y administrativos. Con ella, se tratará de comprender y aprender sobre todo lo necesario de cara a poner en marcha un proyecto de

convivencia autogestionada. Además, y a través de entrevistas, se tratará de conocer en profundidad las historias de vida de las personas que se hayan adherido al proyecto como futuros participantes.

2. La *fase del diseño del proyecto*, donde el grupo discute siempre de forma consensuada acerca de todo aquello relativo a poner en marcha el proyecto, definiendo las bases sobre las que se trabajará futuramente.

3. La *fase de búsqueda de financiación*, donde se estudiarán posibles vías de financiación a través de subvenciones, préstamos, fondos públicos, cese de terrenos, etc.

4. La *fase de ejecución*, donde se construirá el proyecto y se pondrá en práctica. Tanto profesionales como residentes colaborarán entre sí para asegurar el correcto funcionamiento del programa. Además, existirá una comunicación directa y una supervisión constante con tal de apoyar al grupo en todo lo que vaya necesitando.

A continuación, se muestra una tabla-resumen de la estructura de la propuesta de intervención socioeducativa –ver Tabla 4-.

**Tabla 4**

*Estructura de la propuesta de intervención socioeducativa*

<b>TÍTULO DE LA PROPUESTA</b>	“CONSTRUYENDO CONEXIONES”
<b>DESTINATARIOS</b>	Jóvenes y personas mayores participantes de un proyecto de <i>cohousing intergeneracional</i> dentro de una cooperativa o asociación ya formada o en proceso de formalizarse.

<p><b>ESTRUCTURA</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Sesión PRESENTACIÓN: Jornada de bienvenida: “¡Conectamos juntos!”</li>   <li>. BLOQUE I: “SENSIBILIZACIÓN Y DIFUSIÓN”</li> <li>. Taller sobre la introducción al mundo del <i>podcasting</i> (sesión única).</li> <li>. Taller de locución y expresión oral (sesión única).</li> <li>. Creación del guion, grabación y edición de cada episodio del pódcast comunitario (2 sesiones semanales).</li>   <li>. BLOQUE II: “NOS ORGANIZAMOS Y TRABAJAMOS JUNTOS”</li> <li>. Talleres de iniciación al asamblearismo (4 sesiones totales).</li> <li>. Taller de autogestión y ahorro ecológico (5 sesiones totales).</li> <li>. Talleres sobre estereotipación en jóvenes/mayores dentro de los medios de comunicación (5 sesiones totales).</li> <li>. Talleres sobre cuidado mutuo y bienestar (5 sesiones totales).</li>   <li>. BLOQUE III: “ACTIVIDADES SOCIOCULTURALES”</li> <li>. Bibliotecas humanas (3 sesiones semanales).</li> <li>. Creación y mantenimiento del huerto comunitario (1 sesión semanal).</li> <li>. Asambleas (1 sesión semanal).</li> <li>. Rutas de senderismo (4 sesiones semanales).</li> <li>. Noches comunitarias (2 sesiones semanales).</li>   <li>. Sesión FINAL: Jornada de despedida: “¡Conexiones que perduran!”</li> </ul>
<p><b>EVALUACIÓN</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. FASE I - EVALUACIÓN INICIAL</li> <li>. Cuestionario inicial</li> <li>. Entrevistas individuales</li>   <li>. FASE II - EVALUACIÓN PROCESUAL</li> <li>. Observación activa</li> <li>. Notas de campo</li> <li>. Entrevistas individuales</li>   <li>. FASE III - EVALUACIÓN FINAL</li> <li>. Cuestionario final de satisfacción</li> </ul>

Con el objetivo de ofrecer una experiencia enriquecedora y diversa, el apartado de sesiones se ha estructurado en tres bloques principales, cada uno de ellos con un enfoque específico y horarios diferenciados. Primeramente, se destaca el *Bloque I: “Sensibilización y difusión”* a través de la creación y desarrollo del pódcast. Con el objetivo de utilizar las TICs como herramienta de comunicación y expresión, se propone la creación de un espacio donde los participantes puedan compartir sus historias, experiencias y reflexiones a través del formato de pódcast. Mediante la

investigación, el guionado, la grabación y la edición de los capítulos o episodios, se impulsará la sensibilización, la creatividad y el aprendizaje colaborativo entre las diferentes generaciones presentes dentro del programa además de mostrarle al mundo cómo funciona un plan de vivienda colaborativa y autogestionada, promoviendo el surgimiento de nuevos proyectos.

En segundo lugar, se encuentra el *Bloque II: “Nos organizamos y trabajamos juntos”* el cual se desarrollará principalmente durante las mañanas. A lo largo de este bloque se desarrollarán diferentes talleres destinados a la adquisición y fomento de los principios que cimientan un proyecto *cohousing*. Uno de los aspectos clave será el fomento del asamblearismo, donde se enseñará la importancia de la toma de decisiones colectivas y la participación activa en la gestión y organización de la comunidad, aunque también se explorarán otros ámbitos como la conciencia ecológica, los estereotipos a los que se enfrentan los diferentes grupos poblacionales en la sociedad, entre otros.

Por último, se halla el *Bloque II: “Actividades culturales”*, que se llevará a cabo mayormente durante las tardes. Este bloque se centra en la realización de dinámicas compartidas de ocio y entretenimiento, promoviendo el disfrute y la interacción entre los miembros del grupo. A través de actividades recreativas, juegos y momentos de convivencia, se fortalecerán los lazos sociales, se fomentará el compañerismo y se creará un ambiente ameno y acogedor que propicie el encuentro intergeneracional. Estas actividades están planteadas para perdurar en el tiempo a diferencia de las primeras.

En conjunto, estos tres bloques de sesiones buscan, a través de este enfoque intergeneracional, crear un ambiente en el que cada participante pueda contribuir con sus conocimientos y experiencias, enriqueciendo así la vida comunitaria y promoviendo un sentido de pertenencia y colaboración mutua. Además, cuenta con una sesión de presentación con la que se busca asentar las bases del programa, recoger información y establecer un primer contacto con los participantes y una sesión final de cierre en la que se dará por concluido el programa y se dará paso al proceso de evaluación final del mismo.

### *2.6.1. Desarrollo de la propuesta*

Dentro de los diferentes bloques anteriormente descritos se encuentran un número determinado de sesiones en las que se desarrollará la propuesta. Dentro de cada sesión se propone una serie de actividades predefinidas como punto de partida, aunque se brinda la flexibilidad necesaria para que el grupo sea quien decida, adapte y diseñe las actividades que llevarán a cabo durante su participación en el programa. Se busca fomentar la participación activa y la toma de decisiones por parte de los integrantes del grupo, permitiéndoles ajustar las sesiones a sus necesidades y preferencias específicas.

Esta personalización en la planificación de las actividades garantiza que el programa se adapte de manera más efectiva a las expectativas y metas del grupo, promoviendo un mayor compromiso y aprovechamiento de la experiencia.

. *Jornada de Presentación: “¡Conectamos juntos!”*

Se comenzará con una jornada de bienvenida en la que nos enfocaremos en crear un ambiente acogedor, facilitar la interacción entre los participantes y presentar en detalle el programa, así como las actividades planificadas con la intencionalidad de que todos los participantes tengan una comprensión clara de cómo se irá desarrollando posteriormente.

### **JORNADA DE BIENVENIDA: “¡CONECTAMOS JUNTOS!”**

**Resumen:** Jornada de encuentro con la que se busca favorecer la integración de todas las personas participantes del programa y asentar las bases sobre las que se sustentará la convivencia autogestionada.

**Duración aproximada:** 6 horas. Actividad única. Se sugiere para la temporalización el día 1 de septiembre.

#### **Objetivos:**

- Establecer un primer contacto entre las personas participantes dentro de un buen clima inicial, favoreciendo la interacción y comunicación.
- Evaluar las necesidades y expectativas de los participantes.
- Presentar el proyecto y sus objetivos repasando las bases del programa.
- Reforzar el nivel de confianza y favorecer la motivación del grupo.

#### **Fases de desarrollo:**

1. Recepción de las personas residentes donde se les hará entrega de un tríptico informativo una vez se les haya dado la bienvenida -ver Anexo 1-.
2. Presentación de la jornada e introducción del programa: se mencionarán los aspectos a tratar en el día de forma expositiva, introduciendo la jornada.
3. Dinámicas para favorecer la presentación de los participantes:

- *Entrevistas en pareja:* los participantes se dividen en parejas para entrevistarse mutuamente en un breve periodo de tiempo. Después de la entrevista, donde se compartirán datos sobre sus intereses o experiencias, cada participante presentará a su pareja al grupo según lo que ha podido indagar sobre ella.

- *Preguntas aleatorias*: donde se escribirán preguntas en pequeñas tarjetas que se colocarán dentro de un recipiente. Los participantes sacarán tarjetas por turnos respondiendo a las preguntas, que van desde experiencias personales hasta sus preferencias -ver Anexo 2-

- *Fotografía inspiradora*: todo participante trae consigo una fotografía que les inspire o que simplemente sea importante para él o ella. Tras eso, podrán compartir la imagen con el grupo y contar la historia detrás de ella, relevando detalles personales o emocionales.

4. Comida conjunta.
5. Repaso de los objetivos y las bases del programa (se repasará la información más relevante del programa).
6. Recogida inicial de información sobre los participantes con el fin de conocer sus expectativas, necesidades e intereses a través de un cuestionario -ver Anexo 3-.
7. Juegos que favorezcan la confianza:

- *Papel escacharrado*: variación del juego “teléfono descompuesto/escacharrado”. El juego consiste en transmitir un concepto o frase a través de dibujos hechos en papel. Cada jugador comienza escribiendo un concepto y luego lo pasa al siguiente jugador, quien debe dibujar una representación visual sin ver el texto original. Luego, ese jugador dobla el papel para ocultar el texto y le pasa el papel al siguiente jugador, quien intentará adivinar el concepto basándose solo en el dibujo. El proceso se repite hasta que el papel haya pasado por todos los jugadores. Al final, se revela cómo ha evolucionado el concepto inicial a través de los dibujos y sus diversas interpretaciones por parte de los jugadores.

- *Afán de superación*: los participantes se dividen en grupos y cada grupo recibe una serie de preguntas o desafíos relacionados con temas personales o experiencias de vida. Los grupos deben trabajar juntos para responder las preguntas o superar los desafíos compartiendo sus experiencias y conocimientos -ver Anexo 4-.

8. Breve reflexión grupal y despedida.

### . *Bloque I: “Sensibilización y difusión” (pódcast)*

A través del bloque de sensibilización y difusión reconoce la importancia de fomentar la concienciación y la divulgación de ideas y valores que promuevan la convivencia, el respeto y la solidaridad intergeneracional. Para lograr este objetivo se hará uso del pódcast como herramienta principal, permitiendo compartir experiencias, conocimientos y perspectivas diversas, con el objetivo de desafiar estereotipos y promover una mayor comprensión mutua. Por medio de este enfoque, se busca

empoderar a los residentes como agentes de cambio y fortalecer los lazos comunitarios, fomentando una participación activa, empática y comprometida.

<b>BLOQUE I</b>	<b>TALLER SOBRE INTRODUCCIÓN AL MUNDO DEL PODCASTING</b>
<p><b>Resumen:</b> Taller en el que se buscará familiarizar a los participantes con el concepto de pódcast, así como proporcionarles de las herramientas necesarias para que puedan iniciar su propio pódcast.</p>	
<p><b>Duración aproximada:</b> 2 horas. Actividad única. La fecha y hora exacta se ajustará a las necesidades del grupo.</p>	
<p><b>Objetivos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Comprender qué es un pódcast, entendiéndolo a su vez su creciente importancia en el mundo de la comunicación y entretenimiento.</li><li>• Familiarizarse con el diferente equipo y software básico necesario para la producción de un pódcast.</li><li>• Explorar las diferentes etapas del proceso de creación de un pódcast.</li><li>• Entender cómo publicar y difundir un pódcast.</li></ul>	
<p><b>Fases de desarrollo:</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Saludo y presentación del tema.</li><li>2. Fase expositiva:  <i>-Introducción al podcasting:</i> donde se definirá qué es un pódcast, su utilidad, cómo desarrollarlo y se plantearán las bases del proyecto respecto a la transmisión de experiencias de vida con un componente extra en el que se busque romper con los estereotipos generacionales. Los participantes recibirán una hoja resumen de los conceptos más importantes -ver Anexo 5-. <i>-Preproducción de un pódcast:</i> se formará a los participantes en el proceso de preproducción de un pódcast, donde se tratarán temas como la escritura de guiones, el diseño de la estructura y formato del pódcast, la planificación del contenido, generación de ideas, etc. <i>- Producción y edición de un pódcast:</i> donde se tratarán temas relacionados con la elección del equipo y software de grabación y edición y el uso de música, efectos de sonido y otros elementos que mejoren la calidad del mismo para, una vez se hayan grabado las voces, se pueda editar antes de su publicación.</li><li>3. Fase práctica:</li></ol>	



-*Episodio piloto*: de forma espontánea e improvisada, se les pedirá a los participantes que elaboren un pequeño guión en el momento para realizar una pequeña prueba de escasa duración permitiéndole a los participantes poner en práctica los conceptos aprendidos en el taller y experimentar el proceso de grabación a pequeña escala.

4. Despedida y cierre.

## BLOQUE I

## TALLER DE LOCUCIÓN Y EXPRESIÓN ORAL

**Resumen:** espacio en el que se le brindará a los participantes de las herramientas necesarias para mejorar su habilidad de comunicación verbal, aprendiendo técnicas de entonación, dicción y protección de voz, así como diferentes estrategias que les ayuden a la hora de la grabación de los episodios del pódcast.

**Duración aproximada:** 2 horas. Actividad única. La fecha y hora exacta se ajustará a las necesidades del grupo.

### Objetivos:

- Fomentar la confianza y seguridad en la expresión oral.
- Mejorar la dicción y pronunciación favoreciendo una comunicación clara.
- Desarrollar habilidades de proyección de voz y entonación.
- Desarrollar técnicas de narración o *storytelling*.

### Fases de desarrollo:

1. Saludo y presentación del tema.

2. Fase práctica:

- *Calentamiento vocal*: los participantes realizarán ejercicios de calentamiento vocal para preparar los músculos vocales, incluyendo ejercicios de respiración y vocalización.

- *Técnicas de dicción y pronunciación*: se enseñarán técnicas para la mejora de dicción y pronunciación de palabras y frases. Los participantes practicarán estas técnicas a través de la pronunciación de sonidos difíciles.

- *Proyección de la voz/entonación*: donde se abordarán técnicas de proyección para ser escuchados de forma correcta en diferentes entornos.

- *Técnicas de narración o storytelling*: se practicará la narración de historias, haciendo hincapié en las pausas, ritmo y entonación.

3. Despedida y cierre.

<b>BLOQUE I</b>	<b>CREACIÓN DEL GUIÓN, GRABACIÓN Y EDICIÓN DE CADA EPISODIO DEL PÓDCAST COMUNITARIO</b>
<p><b>Resumen:</b> planificación, grabación, edición y publicación del pódcast comunitario en los que serán ellos mismos quienes compartan a través de coloquios, sus opiniones y experiencias sobre el proyecto de forma grupal, además de poder conversar libremente sobre otros temas que vayan planteando para cada episodio específicamente.</p>	
<p><b>Duración aproximada:</b> Todos los lunes y miércoles de cada semana, durante una hora y media aproximadamente. Temporalidad semanal a lo largo de un año completo.</p>	
<p><b>Objetivos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Crear un proyecto común en el que todos y todas puedan tener voz y exponer sus ideas y pensamientos.</li><li>• Promover la visibilidad del <i>cohousing intergeneracional</i>, así como las experiencias de los participantes, compartiendo el estilo de vida que llevan los participantes dentro de un proyecto <i>cohousing</i> de este tipo tratando temas como la convivencia intergeneracional y la vida en comunidad.</li><li>• Fortalecer los lazos intergeneracionales a través de un espacio de encuentro y colaboración entre personas de diferentes edades.</li><li>• Generar conciencia y sensibilizar a través del pódcast en busca de cambios positivos, especialmente en la lucha contra la discriminación y los prejuicios generacionales.</li></ul>	

## **Fases de desarrollo:**

### 1. Fase organizativa

*-División de funciones:* se establecerán diferentes grupos de trabajo encargados de llevar a cabo diversas tareas de forma autónoma. Se respetará la voluntad de cada persona y nadie será obligado a realizar una tarea que no desee.

*-Preproducción y preparación del cada episodio:* el equipo se reunirá dos días antes de la grabación para elaborar el guion del podcast. Durante la reunión, se compartirán experiencias, opiniones e ideas que hayan surgido a lo largo de la semana en relación a la estancia en el proyecto, así como el tema principal que se abordará en el episodio, el cual puede ser de cualquier índole. En consecuencia, cada podcast se dividirá en dos secciones distintas:

a) La primera sección abordará temas de manera más libre

b) La segunda sección estará dedicada a reflexiones relacionadas con los temas tratados durante los talleres y las actividades semanales llevadas a cabo en las etapas posteriores del programa.

### 2. Fase práctica.

*-Grabación y producción del podcast:* los martes se llevará a cabo la grabación (o retransmisión en directo) del episodio, donde cada participante tendrá la oportunidad de expresar sus ideas y aportaciones. Se fomentará un ambiente de respeto y escucha activa. Posteriormente, se realizará la edición y producción del podcast para obtener un resultado final de calidad.

*-Publicación del podcast:* en el caso de que haya sido grabado, se subirá el podcast ya sea completo o fragmentado a los diferentes espacios especializados elegidos previamente para su publicación en la red.

*-Difusión a través de redes sociales:* donde se crearán perfiles en redes sociales relevantes en los que se compartirá información sobre el podcast y se interactuará con la audiencia. Para lograr este cometido se utilizarán plataformas como Instagram, Twitter o Facebook.

*-Interacción con la audiencia:* se fomentará la interacción con los oyentes a través de comentarios en las plataformas de distribución del podcast, redes sociales u otros medios de comunicación. Se responderán preguntas, se solicitarán opiniones, se animará a los oyentes a dejar reseñas y se tomarán en cuenta las sugerencias para mejorar futuros episodios.

### 3. Despedida y cierre.

## *. Bloque II: “Trabajamos juntos”*

Una vez finalizado el bloque de sensibilización y difusión comenzarán a desarrollarse los diferentes talleres, los cuales abordarán diferentes áreas temáticas

específicas ofreciendo herramientas prácticas y favoreciendo la interacción y el intercambio de ideas entre los miembros de la comunidad. Estos talleres tendrán el objetivo de proporcionarles a los participantes una visión general sobre la temática en cuestión brindándoles de conocimientos, fortaleciendo la colaboración y otorgándoles una base sólida sobre la que apoyarse a futuro. Además, y dado que los participantes ya han sido formados en la gestión de un pódcast, se reservará una parte del mismo de forma semanal a reflexionar acerca de los diferentes temas que se barajan tanto dentro de este bloque como del siguiente relativo a las actividades socioculturales.

<b>BLOQUE II</b>	<b>TALLERES DE INICIACIÓN AL ASAMBLEARISMO</b>
<p><b>Resumen:</b> Pequeñas sesiones en las que las personas residentes aprendan sobre el proceso de asamblearismo y su importancia en este tipo de proyectos.</p>	
<p><b>Duración aproximada:</b> 1 hora y media por sesión. Las sesiones tienen lugar cada dos semanas, coincidiendo en fin de semana. La fecha exacta y la hora se ajustará a las necesidades del grupo. Horario de mañana.</p>	
<p><b>Objetivos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Transmitir conocimientos sobre el asamblearismo y los procesos de toma de decisiones estableciendo una base previa a las asambleas.</li> <li>• Proporcionar a las personas residentes de herramientas para que sean ellos mismos quienes organicen y desarrollen las asambleas en un futuro.</li> </ul>	
<p><b>Fases de desarrollo</b></p> <p>1. Saludo y presentación del tema.</p> <p>2. Dinámica expositiva: El guía que implementa el programa abordará los conceptos que se detallan a continuación:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>El concepto del bien común:</i> entendido como el interés colectivo y al beneficio de toda la comunidad dejando a un lado los intereses individuales.</li> <li>- <i>Bases y principios del asamblearismo:</i> donde se explicará la fundamentación del asamblearismo en materia de participación igualitaria, toma de decisiones colectiva y horizontalidad en la estructura organizativa, etc.</li> <li>- <i>Tipos de asambleas:</i> donde se tratarán los diferentes tipos existentes de asambleas, haciendo especial hincapié en las asambleas generales.</li> <li>- <i>Herramientas de asertividad y comunicación no violenta:</i> donde se verán diferentes herramientas que ayuden a evitar conflictos y a mejorar la comunicación desde la</li> </ul>	

empatía, escucha activa y búsqueda de soluciones consensuadas.

-*Técnicas de dinamización*: técnicas como los debates moderados, lluvia de ideas y dinámicas participativas de grupo que promuevan la creatividad, el diálogo constructivo y la colaboración entre los participantes.

### 3. Dinámica grupal: *Simulación de una asamblea*.

A través de la técnica de role-playing, donde los participantes asumirán papeles ficticios, practicando sus habilidades de comunicación y toma de decisiones, se establecerá una situación hipotética -ver Anexo 6- en la que se repartirán diferentes tarjetas para repartir los roles entre los participantes -ver Anexo 7- de modo que exista un moderador o moderadora, dos facilitadores o facilitadoras e incluso un secretario o secretaria que se encargue de tomar notas durante la asamblea, además de los asambleístas, todo ello con tal de permitirle a los participantes comprender la importancia de una estructura organizativa sólida así como practicar las habilidades necesarias para desempeñar diferentes roles dentro de este contexto.

4. Reflexión grupal después de cada simulación llevada a cabo en los grupos de trabajo.

5. Despedida y cierre.

## **BLOQUE II TALLERES SOBRE AUTOGESTIÓN Y AHORRO ECOLÓGICO**

**Resumen:** sesiones relacionadas el desarrollo de habilidades de gestión interna y en la aplicación de métodos de ahorro, incluyendo la eficiencia energética.

**Duración aproximada:** 1 hora y media por sesión. Las sesiones tienen lugar cada dos semanas, coincidiendo en fin de semana. La fecha exacta y la hora se ajustarán a las necesidades del grupo. Horario de mañana.

### **Objetivos:**

- Promover la conciencia ecológica y la responsabilidad ambiental en el contexto del *cohousing*.
- Fomentar la adopción de prácticas de autogestión que contribuyan a la preservación del medio ambiente.
- Secundar la participación democrática en apoyo a lo aprendido en los talleres sobre asamblearismo.
- Conseguir una autosuficiencia y una autogestión plena por parte de la comunidad.

### **Fases de desarrollo:**

1. Saludo y presentación del tema.

## 2. Dinámica expositiva

- *Energía comunitaria*: donde se abordarían estrategias relacionadas con la implementación de sistemas de energía renovable a nivel comunitario, incluyendo espacios comunes.
- *Manejo de residuos*: donde se tratarían aspectos relacionados con el reciclaje, compostaje, reducción de residuos, el suprarreciclaje....
- *Conciencia ambiental*: sensibilización sobre la importancia de cuidar el medio ambiente, así como sobre realizar acciones que ayuden y contribuyan a la conservación y protección de nuestro entorno natural.
- *Jardinería y agricultura*: enfocada en introducir la creación de huertos, así como las diferentes técnicas de cultivo. Esto se desarrollará a fondo en un taller específico dentro del bloque III más adelante.
- *Producción y eficiencia energética*: estrategias para reducir el consumo energético y fomentar la producción de energía renovable de forma individual o comunitaria.
- *Gestión de la economía comunitaria*: donde se promoverían técnicas de economía solidaria y cooperativa respecto a la administración de los recursos económicos compartidos por todos los miembros de la comunidad.

3. Dinámica grupal: Se abordarán acciones grupales en días diferentes, donde los participantes puedan poner en práctica los conocimientos sobre suprarreciclaje adquiridos durante la dinámica expositiva creando nuevos materiales mediante el uso de artículos desechables, así como participar en el denominado día sin electricidad, donde se evitará su uso y se reflexionará acerca de nuestra dependencia a la misma.

- *Probando el suprarreciclaje*<sup>5</sup>. De forma previa al taller, los participantes serán avisados para que traigan objetos o materiales que consideren desechables y, en lugar de deshacerse de ellos, se les animará por grupos a transformarlos en algo útil a través de técnicas de upcycling vistas anteriormente, como la creación de nuevos muebles a través de la madera de los pallets, etc. Todos los participantes recibirán una ficha informativa que incluirá ejemplos visuales para que puedan comprender todas las posibilidades del *suprarreciclaje* -ver Anexo 8-. Es importante destacar que las nuevas creaciones serán utilizadas para incorporarlos en las zonas comunes (como el jardín, la sala de estar y los pasillos) o en espacios individuales (como sus apartamentos personales).

-*Día sin electricidad*: donde se invitará a los participantes a desconectarse de los dispositivos

---

<sup>5</sup> Para más información sobre la técnica del suprarreciclaje o *upcycling*, recomendamos visitar el apartado dedicado a ello dentro de la página web de la ONG *Habitat for Humanity* (en inglés): <https://www.habitat.org/stories/what-is-upcycling>

electrónicos, así como a apagar las luces durante el resto del día, pudiendo realizar actividades alternativas al margen de la electricidad y reflexionar sobre su dependencia a la electricidad, buscando alternativas más sostenibles. Los participantes podrán compartir su experiencia con el resto durante la próxima asamblea o taller.

3. Despedida y cierre.

## **BLOQUE II TALLERES SOBRE LA ESTEREOTIPACIÓN EN JÓVENES/MAYORES DENTRO DE LOS MEDIOS DE COMUNICACIÓN**

**Resumen:** Estos talleres tratan de concienciar, a través de diferentes técnicas, sobre cómo son vistos los roles generacionales de las personas pertenecientes a la tercera edad y de los jóvenes. Para ello, se analizarán todos los medios de comunicación, así como sus características, riesgos y potencialidades desde una perspectiva crítica.

**Duración aproximada:** 1 hora por sesión. Se realizará una vez cada dos semanas aproximadamente. La fecha exacta y la hora se ajustarán a las necesidades del grupo. Horario de mañana.

### **Objetivos:**

- Concienciar sobre la existencia de los estereotipos que aparecen y fomentan los medios de comunicación a través del análisis y visionado de diferentes noticias y programas televisivos.
- Promover la ruptura de esos prejuicios debatiendo y fomentando la reflexión crítica entorno a ello.
- Proporcionar herramientas para desafiar los estereotipos y promover una representación más justa y equitativa en los medios de comunicación a través del pódcast.

### **Fases de desarrollo:**

1. Saludo y presentación del tema.

2. Dinámica expositiva:

*-Análisis de campañas publicitarias:* se analizarán los medios de comunicación pertinentes previamente elegidos por el equipo encargado del taller, priorizando el análisis de anuncios publicitarios en los que puedan existir estereotipos sobre estos dos grupos poblacionales.

3. Fase práctica:

*-Identificación de los estereotipos:* por grupos, los participantes deberán de identificar los

estereotipos presentes en los videos de los anuncios para poder reflexionar sobre su impacto en la percepción de jóvenes y mayores a posteriori.

*-Proceso de debate:* tras el análisis, se propondrá un extenso debate moderado por algún miembro de la comunidad en el que se argumente, por grupos, sobre el por qué se dan dichos estereotipos y sobre las diferentes formas que se les vayan ocurriendo a los participantes relacionadas con romper con estos esquemas mentales.

*-Creación de mensajes mediáticos alternativos:* manteniéndose en grupos, se les pedirá a los participantes la creación de mensajes mediáticos alternativos, como carteles o anuncios que desafíen a los estereotipos y promuevan una representación más inclusiva que más tarde compartirán con el resto de grupos.

En general, se buscará establecer un contexto positivo alrededor de esos estereotipos y se buscarán formas de transmitir un efecto contrario a través de los diferentes pódcast que se irán grabando a lo largo del programa.

4. Despedida y cierre.

<b>BLOQUE II</b>	<b>TALLERES SOBRE CUIDADO MUTUO Y BIENESTAR</b>
<p><b>Resumen:</b> A través de reflexiones y actividades prácticas, promover el autocuidado, la atención a la salud física y mental y el bienestar emocional dentro de la comunidad <i>cohousing</i>, aumentando y garantizando la calidad de vida de sus residentes.</p>	
<p><b>Duración aproximada:</b> 1 hora y media por sesión. Las sesiones tienen lugar cada dos semanas, coincidiendo en fin de semana. La fecha exacta y la hora se ajustarán a las necesidades del grupo. Horario de mañana.</p>	
<p><b>Objetivos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Promover el autocuidado y la importancia de priorizar el bienestar personal.</li><li>• Brindar herramientas y estrategias para manejar el estrés y promover la relajación.</li><li>• Fomentar la expresión saludable de las emociones.</li><li>• Compartir prácticas de cuidado físico y mental para mantener una vida saludable.</li><li>• Crear un espacio seguro y de confianza donde los residentes puedan hablar abiertamente sobre sus necesidades y preocupaciones relacionadas con el bienestar.</li></ul>	
<p><b>Fases de desarrollo:</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Saludo y presentación del tema.</li><li>2. Fase expositiva:</li></ol>	



- *Estrategias de autocuidado*: análisis de diferentes estrategias de autocuidado, como la meditación, ejercicio físico o el *mindfulness*.

- *Prácticas saludables*: donde se enseñarán diferentes técnicas y prácticas relacionadas con el cuidado físico y mental, como la alimentación saludable, la importancia del sueño, etc.

- *Aprendiendo a manejar el estrés*: aprendizaje de técnicas para gestionar el estrés y la ansiedad, gestión del tiempo...

### 3. Fase práctica:

- *Creación de un plan de bienestar personal*: en base a lo aprendido, cada participante desarrollará un plan personalizado de bienestar para sí mismos, donde establecerá metas alcanzables y acciones concretas para lograr su bienestar personal, mejorando su calidad de vida.

### 4. Despedida y cierre.

## . Bloque III: “Actividades socioculturales”

Este bloque sociocultural tiene como objetivo principal promover el ocio saludable, la participación comunitaria y la interacción entre los residentes ofreciendo diversas actividades y oportunidades para fortalecer los lazos de convivencia, así como sentido de pertenencia dentro de la comunidad.

Dentro de este bloque, se llevarán a cabo una variedad de actividades de ocio que abarcan desde la creación y mantenimiento de un *huerto comunitario* hasta la organización de salidas de *senderismo*, *noches de cine*, *asambleas participativas*, *bibliotecas humanas*, etc. Estas propuestas tienen como propósito ofrecer espacios de encuentro, aprendizaje y diversión para todos los miembros de la comunidad.

<b>BLOQUE III</b>	<b>BIBLIOTECAS HUMANAS</b>
<b>Resumen:</b> Actividad inclusiva y participativa que busca el intercambio de experiencias, donde las personas son “libros vivos” dispuestos a compartir su historia de vida, conocimientos y perspectivas con los demás participantes.	
<b>Duración aproximada:</b> 2 horas a lo largo de tres días por semana. La fecha exacta y la hora	

se ajustarán a las necesidades del grupo. Horario de tarde.

**Objetivos:**

- Acercar las historias personales a los demás miembros de la comunidad, rompiendo estereotipos y favoreciendo un clima de confianza mutuo.
- Establecer un espacio de enseñanza-aprendizaje a través del intercambio de experiencias y conocimientos.
- Favorecer el diálogo intergeneracional, la comunicación y la escucha activa entre los participantes.
- Fomentar la mejora en las relaciones sociales de los participantes, creando lazos entre los residentes.

**Fases de desarrollo:**

1. Fase organizativa:

*-Elección de participantes:* elección previa de aquellas personas que quieran compartir sus historias en cada jornada, quienes adoptarán el papel de “libros vivos”.

*-Preparación previa:* Puesta en marcha y preparación de las jornadas en cuanto a materiales, escenario, etc.

2. Fase práctica:

*- Presentación de los “libros vivos”:* por turnos, cada participante que actúa como “libro vivo” presenta su historia personal, experiencia o perspectiva. Éstos pueden utilizar materiales (fotografías, objetos personales, etc.) además del propio guión ofrecido para la actividad, si lo consideran oportuno -ver Anexo 9-.

*-Sesiones de diálogo:* donde los participantes se organizan en pequeños grupos para poder conversar con un “libro vivo” que hayan seleccionado previamente. Durante la charla, los participantes podrán hacerle preguntas, compartir reflexiones y aprender de las experiencias de los demás en base a la original.

*-Reflexión grupal:* una vez finalizan las sesiones de diálogo, el grupo al completo comparte sus opiniones, reflexiones y emociones dentro de un espacio seguro.

3. Recogida de todo el material utilizado, despedida y cierre.

**Resumen:** Aprovechamiento de los terrenos para elaborar huertos comunitarios con los que autoabastecerse, fomentar el contacto con la naturaleza y fortalecer la colaboración generando un sentido de pertenencia en la comunidad.

**Duración aproximada:** 1'5 h diarias. La hora exacta se ajustará a las necesidades del grupo. Horario de tarde.

**Objetivos:**

- Brindar a los participantes de conocimientos básicos sobre la creación y mantenimiento de un huerto comunitario, incluyendo técnicas de cultivo, selección de plantas, control de plagas...
- Promover la conciencia ambiental y el acercamiento con la naturaleza, impulsando prácticas respetuosas con el medio ambiente.
- Fomentar el autoabastecimiento, cultivando alimentos frescos y saludables.
- Otorgar a las personas residentes otra alternativa de ocio.
- Fomentar la colaboración entre los residentes, promoviendo el trabajo en equipo.

**Fases de desarrollo:**

1. Saludo y presentación del tema.  
2. Dinámica expositiva: *Capacitación:* transmitir conocimientos teóricos sobre técnicas de cultivo, selección de cultivos, preparación del suelo, enfermedades, plagas, fertilizantes...

3. Fase práctica:

- *División de tareas y responsabilidades:* serán los propios miembros del programa los que se coordinen en formalizar un sistema que garantice una división de tareas y responsabilidades de manera equitativa, estableciendo roles claros y definiendo las funciones específicas de cada tarea. Esto será documentado, siendo algo de fácil acceso y consulta para todos los residentes.

- *Delimitación de las diferentes zonas del huerto:* realizar una planificación inicial definiendo el diseño y la distribución de las áreas de cultivo dentro del espacio cultivable disponible.

- *Elección consensuada de los productos y semillas necesarias:* búsqueda y planificación de las diferentes plantas, hortalizas, verduras o frutas que se pueden llegar a plantar en el huerto teniendo en cuenta la época del año.

- *Preparación del terreno de cultivo:* realización de tareas de limpieza y preparación del suelo para el cultivo.

- *Siembra y cuidado de las plantas:* sembrado y trasplante de las plantas. Se realizarán visitas todos los días al huerto comunitario para supervisar el crecimiento y realizar tareas de

mantenimiento.

-*Cosecha*: cosecha de los cultivos involucrando a todos los miembros residentes en la recolección y compartiendo equitativamente los alimentos obtenidos.

4. Despedida y cierre.

### **BLOQUE III ASAMBLEAS**

**Resumen:** Espacio donde el grupo tomará las decisiones que marcarán el rumbo de su convivencia. Se trata de plantear propuestas a las diferentes necesidades, problemas o conflictos que vayan surgiendo, fomentando así un posterior debate y una toma de decisiones.

**Duración aproximada:** 1 hora por sesión. Tiene un carácter semanal, pero el número de asambleas puede verse aumentado o reducido en función a sus necesidades. La fecha exacta y la hora se ajustarán a las necesidades del grupo. Horario de tarde.

**Objetivos:**

- Promover la toma de decisiones colectivas, reconociendo la autonomía del grupo residencial y su poder de autogestión.
- Facilitar la comunicación y el diálogo, así como el intercambio de ideas a través del debate constructivo y la búsqueda de consensos.
- Toma de decisiones colectivas asegurándose de que todas ellas reflejen los intereses y necesidades de sus miembros.
- Fomentar la transparencia.
- Fortalecer el sentido de comunidad.

**Fases de desarrollo:**

1. Fase organizativa:

- *Selección de los dinamizadores*: quienes recogerán los puntos a tratar durante la asamblea.

- *Convocatoria*: donde se informará a todos los residentes sobre la fecha, hora y lugar de la asamblea, así como de los temas que se tratarán (establecimiento de normas, administración de los recursos económicos, mantenimiento de las áreas comunes, eventos comunitarios, etc.)

2. Fase práctica:

- *División de los participantes*: ese divide al grupo grande en pequeños grupos de no más de

10 personas.

*-Debate y toma de decisiones:* se presentan los temas a tratar, fomentando la participación activa de los residentes. Tras eso, se escucharán los diferentes puntos de vista tratando de llegar a consensos cuando sea posible.

*-Puesta en común de las conclusiones:* donde se registrarán los acuerdos y decisiones tomadas, así como las responsabilidades asignadas. Se comunicarán los resultados al final de cada asamblea.

*-Redacción de un informe* se dejará por escrito todo lo que se ha debatido durante la asamblea, así como sus conclusiones a modo de registro.

3. Despedida y cierre.

<b>BLOQUE III</b>	<b>RUTAS DE SENDERISMO</b>
<b>Resumen:</b> Fomento de la actividad física y de la conexión con la naturaleza a través de salidas de senderismo, promoviendo el bienestar físico y emocional de los participantes.	
<b>Duración aproximada:</b> 3 horas por salida durante cuatro días a la semana. La hora exacta se ajustará a las necesidades del grupo. Horario de tarde.	
<b>Objetivos:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Promover el ejercicio físico y el envejecimiento activo.</li><li>• Conectar con la naturaleza propiciando el encuentro con los espacios naturales cercanos al proyecto <i>cohousing</i>, favoreciendo la conciencia ambiental y el respeto por el medio ambiente y su biosfera.</li><li>• Fortalecer los lazos comunitarios y mejorar la convivencia y la integración social entre los residentes.</li></ul>	
<b>Fases de desarrollo:</b>  1. Fase organizativa:  <i>- Planificación de la salida:</i> donde se identificarán las diferentes rutas de senderismo cercanas al proyecto <i>cohousing</i> considerando su duración, dificultad y seguridad. Se recopilará información sobre el entorno y se establecerán fechas y horas concretas para las salidas detalladas mediante itinerarios -ver Anexo 10-.	

- *Equipamiento y seguridad*: para garantizar la seguridad de los participantes se les informará sobre el equipo necesario para las caminatas, como calzado adecuado, ropa cómoda, protección solar, etc. De igual forma, se les transmitirá las pautas de seguridad oportunas.

## 2. Fase práctica:

- *Salida de senderismo*: llegado el día y la hora se llevarán a cabo las caminatas siguiendo las rutas planificadas, fomentando la interacción y diálogo entre los participantes. Durante toda la salida se aprovechará para observar y apreciar el entorno natural.

- *Momentos de reflexión*: donde se realizarán paradas estratégicas para descansar, compartir conocimientos sobre el entorno natural, así como reflexiones con la intencionalidad de promover la conciencia medioambiental.

## 3. Despedida y cierre.

### BLOQUE III

### NOCHES COMUNITARIAS

**Resumen:** Jornadas en las que se combinará el visionado de películas con actividades lúdicas como lo son los juegos de mesa, alternando ambas cada cierto periodo de tiempo.

**Duración aproximada:** 2-3h a lo largo de dos días a la semana. La hora exacta se ajustará a las necesidades del grupo. Horario de tarde-noche.

#### Objetivos:

- Fomentar la interacción social y el compañerismo entre los residentes, mejorando los lazos afectivos.
- Proporcionar un espacio de entretenimiento compartido y de diversión entre los participantes.
- Estimular la participación activa y el disfrute de actividades recreativas y culturales entre el grupo.
- Promover el intercambio de experiencias entre generaciones.

#### Fases de desarrollo:

##### 1. Fase organizativa:

- *Planificación de cada jornada*: donde se determinarán qué días se realizarán las noches de cine comunitario y qué días las noches de juegos de mesa además de preparar el espacio

adecuado, ya sea al aire libre o en una sala común.

*-Promoción/difusión:* donde se les informará a todos los residentes a través de carteles -ver Anexo 11- o reuniones previas lo que se hará esa noche, generando expectativas.

## 2. Fase práctica:

*- Noches de cine comunitario:* durante estas actividades se seleccionarán películas para todos los públicos, respetando la diversidad y promoviendo valores positivos. Tras ello, se proyectará la película una vez todos los residentes se encuentren cómodamente sentados, fomentando a posteriori la discusión y el intercambio de opiniones entre la comunidad.

*-Noches de juegos de mesa:* se proporcionará una variedad de juegos de mesa apropiados y atractivos para diferentes edades y preferencias. Tras eso, se organizarán los grupos de juego donde los propios participantes puedan ir rotando entre los diferentes juegos de mesa. Es importante facilitar las reglas y las dinámicas de los juegos asegurándose de que todos los participantes comprendan y puedan disfrutar de la experiencia.

## 3. Despedida y cierre.

*. Jornada Final: “¡Conexiones que perduran!”*

A modo de despedida y para concluir con lo establecido en el programa tendrá lugar un último encuentro en la que los tanto los encargados del programa como los propios participantes del mismo se reunirán para celebrar los progresos y objetivos alcanzados, recordando los momentos compartidos y agradeciendo y reflexionando sobre todo lo vivido en el programa. Además, esta última jornada también tendrá cierto carácter evaluativo de cara a la evaluación final del programa.

### **JORNADA DE DESPEDIDA: “¡CONEXIONES QUE PERDURAN!”**

**Resumen:** Jornada de cierre con elementos de evaluación y celebración donde se reflexionará sobre el proceso vivido, se evaluarán sus logros y aprendizajes y se cerrará el programa de forma positiva.

**Duración aproximada:** 6 horas. Actividad única. Se sugiere para la temporalización el día 31 de agosto.

**Objetivos:**

- Reflexionar sobre el proceso vivido en la iniciación del proyecto *cohousing* así como en la creación del pódcast.
- Celebrar los logros alcanzados.
- Fomentar un sentimiento de cierre y despedida positivo.

**Fases de desarrollo:**

1. Apertura y bienvenida: se dará comienzo a la jornada de despedida con unas palabras de bienvenida y agradecimiento a todos los participantes.
2. Momento de reflexión: se dedicará un tiempo a que cada participante comparta sus experiencias, aprendizajes y reflexiones sobre los momentos vividos.
3. Reconocimientos y agradecimientos: se agradecerá la contribución de cada participante al programa, entregando certificados de participación y mencionando logros individuales y colectivos -ver Anexo 12-.
4. Comida de “traje”: donde los participantes contribuirán trayendo algún plato o alimento para compartir con los demás (“yo traje...”).
5. Actividades de celebración: donde se podrán realizar actividades recreativas como juegos lúdicos grupales.
6. Visionado audiovisual: se proyectarán fotografías y vídeos preseleccionados a lo largo del año que simbolicen el paso por la experiencia.
7. Cuestionario de satisfacción final: realización y recogida de un cuestionario de satisfacción para poder valorar el impacto del programa -ver Anexo 7-.
8. Diálogo y cierre: se fomentará el diálogo entre los participantes donde se plantearán preguntas para favorecer la reflexión personal antes de cerrar definitivamente la jornada de despedida.

**2.7. RECURSOS**

Para garantizar el correcto desarrollo de las actividades planificadas, es fundamental contar con una variedad de materiales y recursos humanos adecuados. A continuación, se detalla una lista exhaustiva que describe los diferentes tipos de materiales requeridos:

- *Materiales fungibles (no reutilizables)*: esta categoría incluye elementos de papelería como bolígrafos, subrayadores, rotuladores, carpetas, cuadernos, bloc de notas, lápices de colores, papel, pegamento, así como también semillas para



la siembra, revistas y periódicos, cinta adhesiva (celo), pinturas, globos y cartulinas para actividades creativas.

- *Materiales inventariables (reutilizables)*: engloba elementos como material de jardinería, sillas y mesas para facilitar la organización de reuniones y talleres, proyector y pizarra para presentaciones visuales, micrófonos, altavoces y auriculares para grabaciones de pódcast, cámara de video para documentación visual, ordenadores con software de edición de audio y video, tijeras, cuerdas y pelotas para actividades recreativas y deportivas.
- *Materiales técnicos*: en esta categoría se encuentran recursos como una conexión a internet estable, necesario para acceder a la información en línea, así como programas informáticos especializados para la grabación de audio y su posterior edición. Estos recursos técnicos son esenciales para la producción y difusión del pódcast.
- *Recursos humanos*: además de los materiales, se requiere la colaboración de un equipo de recursos humanos especializados. Este equipo está compuesto por profesionales como un/a gerontólogo/a, un/a animador/a sociocultural, un/a trabajador/a social, un/a psicólogo/a y un/a pedagogo/a. Estos expertos actuarán como asesores del proyecto, aportando sus conocimientos y habilidades para diseñar y ejecutar las actividades de manera efectiva. También desempeñarán un papel fundamental en la resolución de problemas y en la atención de las necesidades específicas de los participantes del programa. Es importante destacar que los materiales fungibles e inventariables podrán ser adaptados según las necesidades y preferencias de los propios usuarios del programa.

## **2.8. TEMPORALIZACIÓN**

A continuación, se propone un cronograma anual dividido en semanas -ver Tabla 5- en el que se indican las fechas en las que se desarrollará cada sesión diferenciándolas por bloques. Este cronograma ha sido diseñado con el objetivo de planificar de manera organizada y clara las actividades, talleres y eventos que se llevarán a cabo a lo largo del año. Es importante destacar que el cronograma es flexible y sujeto a ajustes según las preferencias de los participantes, quienes tendrán total potestad de modificarlo según sus necesidades.

**Tabla 5**

*Cronograma anual, programa “Construyendo Conexiones”*

SESIONES	Meses		SEPT.				OCT.				NOV.				DIC.				EN.				FEB.				MAR.				ABR.				MAY.				JUN.				JUL.				AG.			
	Semanas		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4								
JORNADA DE BIENVENIDA																																																		
[I] TALLER SOBRE INTRODUCCIÓN AL MUNDO DEL PODCASTING																																																		
[I] TALLER DE LOCUCIÓN Y EXPRESIÓN ORAL																																																		
[I] CREACIÓN DEL GUIÓN, GRABACIÓN Y EDICIÓN DE CADA EPISODIO DEL PODCAST COMUNITARIO																																																		
[II] TALLERES DE INICIACIÓN AL ASAMBLARISMO																																																		
[III] TALLERES SOBRE AUTOGESTIÓN Y AHORRO ECOLÓGICO																																																		
[II] TALLERES SOBRE LA ESTEREOTIPACIÓN EN JÓVENES/MAYORES DENTRO DE LOS MEDIOS DE COMUNICACIÓN																																																		
[II] TALLERES SOBRE CUIDADO MUTUO Y BIENESTAR																																																		
[III] BIBLIOTECAS HUMANAS																																																		
[III] CREACIÓN Y MANTENIMIENTO DEL HUERTO COMUNITARIO																																																		
[III] ASAMBLEAS																																																		
[III] RUTAS DE SENDERISMO																																																		
[III] NOCHES COMUNITARIAS																																																		
JORNADA DE DESPEDIDA																																																		

El programa está diseñado para abarcar prácticamente un año completo, desde el 1 de septiembre hasta el 31 de agosto. Para facilitar su organización, el cronograma anteriormente mostrado se divide en semanas, lo que permite establecer actividades y eventos de manera estructurada a lo largo de todo el periodo. Es importante volver a destacar que los días específicos de la semana, así como las horas de realización de las actividades, dependerán de los participantes y de su propia planificación aparte. De este modo, los residentes podrán proponer y acordar mediante el uso de las asambleas los horarios más convenientes para llevar a cabo las diferentes actividades.

Además del propio cronograma anual mostrado anteriormente, se presenta un ejemplo de cronograma semanal en el que se detallan las actividades en función del tramo del día correspondiente con la primera semana del mes de febrero, fecha en la que se concentrará la mayor actividad del programa -ver Tabla 6-.

**Tabla 6***Ejemplo de cronograma semanal (primera semana de febrero)*

HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
12:00		TALLER SOBRE LA ESTEREOTIPACIÓN EN JÓVENES/MAYORES DENTRO DE LOS MEDIOS DE COMUNICACIÓN					
13:00	CREACIÓN Y MANTENIMIENTO DEL HUERTO COMUNITARIO	CREACIÓN Y MANTENIMIENTO DEL HUERTO COMUNITARIO	CREACIÓN Y MANTENIMIENTO DEL HUERTO COMUNITARIO	CREACIÓN Y MANTENIMIENTO DEL HUERTO COMUNITARIO	CREACIÓN Y MANTENIMIENTO DEL HUERTO COMUNITARIO	CREACIÓN Y MANTENIMIENTO DEL HUERTO COMUNITARIO	CREACIÓN Y MANTENIMIENTO DEL HUERTO COMUNITARIO
14:30	<b>COMIDA</b>						
15:00	PREPRODUCCIÓN Y PREPARACIÓN DEL EPISODIO DEL PÓDCAST COMUNITARIO		GRABACIÓN, EDICIÓN Y PUBLICACIÓN DEL PÓDCAST COMUNITARIO		ASAMBLEA SEMANAL		
16:30							
17:00	BIBLIOTECAS HUMANAS			BIBLIOTECAS HUMANAS		BIBLIOTECAS HUMANAS	
18:00							
19:00	RUTAS DE SENDERISMO	RUTAS DE SENDERISMO	RUTAS DE SENDERISMO	RUTAS DE SENDERISMO	RUTAS DE SENDERISMO	RUTAS DE SENDERISMO	RUTAS DE SENDERISMO
20:00							
21:00	<b>CENA</b>						
22:00				NOCHES COMUNITARIAS			NOCHES COMUNITARIAS
23:00							

## 2.9. EVALUACIÓN

A lo largo del desarrollo del programa se llevarán a cabo diferentes técnicas de evaluación y seguimiento con la intencionalidad de solucionar cualquier problemática que pueda surgir, así como recabar información relevante sobre la puesta en escena del programa. Para evaluar este programa, se llevarán a cabo tres fases de evaluación diferenciadas y correctamente divididas en relación a la fase de desarrollo en la que se encuentre a la hora de realizarlas.

### FASE I - Evaluación inicial

Antes de comenzar el programa se llevará a cabo una evaluación inicial a través de un pre-test para comprender las expectativas, intereses y objetivos de los residentes en el que se les proporcionará un cuestionario -ver Anexo 3- donde podrán expresar sus ideas y visiones sobre la convivencia intergeneracional. Además, se realizarán entrevistas individuales para conocer de manera más profunda las necesidades, preferencias y expectativas de cada residente.

### FASE II – Evaluación procesual

Durante el desarrollo del programa, se llevará a cabo una evaluación procesual que permitirá llevar un seguimiento continuo del progreso y la participación de los participantes. Para Ruiz (2009), la evaluación procesual consiste en la valoración continua y sistemática de un programa socioeducativo a lo largo de un periodo de tiempo establecido para la alcanzar metas u objetivos establecidos, permitiendo tomar decisiones de manera oportuna durante todo el proceso. Los coordinadores del programa estarán presentes en las actividades, observando de manera activa y participando en ellas en menor o mayor medida, asegurando siempre un gran margen de autonomía fuera de las fases expositivas. Una vez allí, los coordinadores registrarán la asistencia y el nivel de compromiso de los residentes, tomando nota de su participación activa y de su interacción con otros miembros del grupo.

Para asegurar el correcto funcionamiento de esta fase evaluativa, se llevará a cabo una evaluación continua mediante la combinación de técnicas como la observación directa del proceso, las notas de campo con las que se pretenderá tener registradas las observaciones y las reflexiones del observador y las entrevistas individuales en la que se irán recogiendo comentarios y sugerencias de los residentes de forma regular. Se fomentará, por tanto, el diálogo abierto y se les brindará a los participantes la oportunidad de expresar sus opiniones sobre las actividades, identificar aspectos positivos y plantear en que aspectos se podría mejorar el programa.

### **FASE III - Evaluación final**

Cuando el programa esté llegando a su fin, se efectuará una evaluación final a través del cuestionario post-test indicado en la jornada de despedida -ver Anexo 13- para recopilar la opinión de los residentes sobre su experiencia el programa y poder comparar después los cambios que el programa ha provocado respecto a la observación inicial. Mediante este cuestionario de satisfacción podrán expresar su grado de satisfacción general, evaluar el impacto del programa en lo relativo a su bienestar y calidad de vida, y compartir sus ideas sobre posibles mejoras.

### **III. CONCLUSIÓN**

El inicio de un proyecto de *cohousing intergeneracional*, entendido tal y como señalan Ventura-Merkel y Lidoff (1983, citado por Sánchez et al., 2007) como un programa que promueve la colaboración, intercambio e interacción entre personas de diferentes generaciones involucrando el compartir experiencias, conocimientos y habilidades entre personas jóvenes y mayores, puede venir acompañado de desafíos y obstáculos debido a la diversidad de necesidades y expectativas por parte de los residentes. Sin embargo, la presente propuesta de intervención socioeducativa sugiere ser una estrategia prometedora para abordar estos desafíos, promoviendo la convivencia,

el cuidado mutuo, la participación activa dentro de estas comunidades y la superación de prejuicios y estigmas teniendo en cuenta que, tal y como indican Sánchez et al. (2007), una de las problemáticas de los programas intergeneracionales es la desacertada creencia popular de que los mayores son los únicos beneficiados de los servicios y/o cuidados y que, por tanto, no existe una reciprocidad plena en la que todas las generaciones puedan contribuir a la comunidad.

El potencial del pódcast como herramienta de difusión y eje de la propuesta se entiende como una posibilidad de dar a conocer las experiencias y ventajas que propone el *cohousing intergeneracional*, así como sensibilizar a un público más amplio sobre este cada vez menos desconocido modelo de convivencia. Cabero y Gisbert (2014, citado por Saborío, 2018) señalan varias de las ventajas que aporta un pódcast como herramienta comunicativa, entre las que destacan la posibilidad generar un ambiente más acogedor y cercano a través de una conexión más próxima entre los *podcasters* y oyentes, el poder brindar una experiencia más personalizada, el interés que genera captando la atención de los usuarios de forma positiva y el incentivar a los participantes del pódcast a involucrarse y a contribuir de manera significativa en el proyecto. Además, la creación y la difusión de contenido a través de este formato podrían generar conciencia sobre la importancia de la intergeneracionalidad, desafiando los estereotipos y fomentando la integración y el enriquecimiento mutuo desde el comienzo del programa.

En conclusión, el pódcast se perfila como un recurso especialmente valioso para visibilizar y promover el *cohousing intergeneracional* al superar las barreras de comunicación y lograr transmitir los valores de la convivencia, la solidaridad y la participación activa. Si bien la propuesta todavía no ha sido puesta en práctica, ésta se presenta como una posibilidad innovadora capaz de transformar la concepción de la convivencia intergeneracional y fomentar un envejecimiento activo, saludable y satisfactorio dentro de un contexto comunitario.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Asociación Jubilares. (s.f). Asociación Jubilares: *Comunidades autogestionadas de mayores que viven en un entorno diseñado por ellos mismos*. <http://www.jubilares.es/>
- Balardini, S. (2000). De los jóvenes, la juventud y las políticas de juventud. *Última década*, 8 (13), 11-24.
- Bourdieu, P. (1990). La juventud no es más que una palabra. *Sociología y cultura*, 7 (2), 163-173.
- Comisión Europea. (2021). *Libro verde sobre el envejecimiento: fomentar la solidaridad y la responsabilidad entre generaciones*. <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/ES/TXT/HTML/?uri=CELEX:52021DC0050>
- de Molina, L., y Valero, E. (2021). La vivienda colaborativa en la era digital como proceso sostenible. *Dearq*, (31), 21-31.
- Denche, A. (2017). Revisando el acceso a la vivienda de la juventud española. *Inguruak. Revista Vasca de Sociología y Ciencia Política*, (62).
- eCohousing. (s.f) *Mapa cohousing Vivienda colaborativa en España*. <http://ecohousing.es/red-cohousing/mapa-cohousing-vivienda-colaborativa-en-espana/>
- eCohousing. (s.f). *eCohousing: Arquitectura para nuevas formas de vida*. <http://ecohousing.es/>
- Etxezarreta, A., Cano, G. y Merino, S. (2018). Las cooperativas de viviendas de cesión de uso: experiencias emergentes en España. *CIRIEC-España, Revista de Economía Pública, Social y Cooperativa*, 92, 61-86.
- Eurostat (2022). *Age of young people leaving their parental household*. [https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=Age\\_of\\_young\\_people\\_leaving\\_their\\_parental\\_household&oldid=572375#Geographical\\_differences](https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=Age_of_young_people_leaving_their_parental_household&oldid=572375#Geographical_differences)
- FUCVAM. (2022). *Federación Uruguaya de Cooperativas de Vivienda por Ayuda Mutua*. <https://www.fucvam.org.uy/>

- FUCVAM. [@FUCVAM]. (febrero de 2012). Federación Uruguaya de Cooperativas de Vivienda por Ayuda Mutua (FUCVAM) desde 1970 a la actualidad. [Perfil de Twitter]. <https://twitter.com/FUCVAM>
- Garay, M. A., Roncancio A.D., y García, O. C. (2018). Cohousing: una alternativa comunitaria a la propiedad privada. *Cuadernos Latinoamericanos de Administración*, 14 (27).
- García, A. M., y Cara, M. J. (2011). Los podcasts como herramienta de enseñanza-aprendizaje en la Universidad. *Profesorado. Revista de currículum y formación de profesorado*, 15(1), 151-162.
- Habitat for Humanity (2023). *What is upcycling?*.<https://www.habitat.org/stories/what-is-upcycling>
- Instituto Nacional de Estadística [INE]. (2021a). *Proporción de personas mayores de cierta edad por provincia*. <https://www.ine.es/jaxiT3/Tabla.htm?t=1488>
- Instituto Nacional de Estadística [INE]. (2021b). Encuesta sobre Equipamiento y Uso de Tecnologías de Información y Comunicación en los Hogares. <https://www.ine.es/prensa/>
- Instituto Nacional de Estadística [INE]. (2021c). *Principales series de población desde 1998*.<https://www.ine.es/dynt3/inebase/es/index.htm?type=pcaxis&path=/t20/e245/p08/&file=pcaxis&dh=0&capsel=1>
- Ley 14/1970, de 4 de agosto, General de Educación y Financiamiento de la Reforma Educativa. (1970). *Boletín Oficial del Estado*, núm. 187, de 6 de agosto de 1970.
- Ley 4/2010, de 29 de junio, de Cooperativas (2010). *Boletín Oficial del Estado*, núm. 232, de 24 de septiembre de 2010.
- Ley, de 26 de febrero, sobre Ordenación de la Enseñanza Media. (1953). *Boletín Oficial del Estado*, núm. 58, de 27 de febrero de 1953.
- Limón, M. R. (2018). Envejecimiento activo: un cambio de paradigma sobre el envejecimiento y la vejez. *Aula abierta*, 47(1), 45-54.
- López, P. (2023). *La Formación Profesional, una opción cada vez más demandada*. Antena 3. [https://www.antena3.com/programas/espejo-publico/noticias/formacion-profesional-opcion-cada-vez-mas-demandada\\_202305046453a9a422859d00017eb061.html](https://www.antena3.com/programas/espejo-publico/noticias/formacion-profesional-opcion-cada-vez-mas-demandada_202305046453a9a422859d00017eb061.html)

- Margulis, M., y Urresti, M. (1998). La construcción social de la condición de juventud. *Viviendo a toda. Jóvenes, territorios culturales y nuevas sensibilidades*, 3-21. *Revista Española de Orientación y Psicopedagogía*, 11 (19), 107-120.
- Martín, A.V. (2000). Diez visiones sobre la vejez: del enfoque deficitario y de deterioro al enfoque positivo. *Revista de Educación*, 323, 161-182.
- McCammant, K., y Durrett, C. (1994). Cohousing: A contemporary approach to housing ourselves.
- Morales, E. M. (2019). *Cohousing: modelo de envejecimiento proactivo* [Tesis de pregrado, Universidad de las Palmas de Gran Canaria]. AccedaCRIS. <https://accedacris.ulpgc.es/handle/10553/99968>
- Moreno, J. (2004). Mayores y calidad de vida. *Portularia: Revista de Trabajo Social*, 4, 187-198.
- Organización de las Naciones Unidas [ONU]. (1985). *Juventud*. <https://www.un.org/es/global-issues/youth>
- Organización Mundial de la Salud [OMS]. (1986). *La salud de los jóvenes: un desafío para la sociedad*.
- Playground. (2021). *El futuro es ahora*. <https://elfuturoesahora.org/survey-results.html>
- Rojas, L. (2018). A modo de introducción... Aprendiendo a envejecer. *Aula abierta*, 47(1), 7-12.
- Ruiz, M.C (2009). Evaluación vs calificación. *Innovación y experiencias educativas*, (16), 1-10.
- Saborío, S. (2018). Podcasting: Una herramienta de comunicación en el entorno virtual. *Innovaciones educativas*, 20(29), 96-103.
- Sánchez, M., Butts, D., Hatton-Yeo, A., Henkin, N., Jarrott, S., Kaplan, M., Martínez, A., Newman, S., Pinazo, S., Sáez, J., y Weintraub, J. (2018). *Programas internacionales: hacia una sociedad para todas las edades*. Fundación La Caixa.
- Sánchez, M., Kaplan, M., y Bradley, L. (2015). Usando la tecnología para conectar las generaciones: consideraciones sobre forma y función. *Comunicar: Revista Científica de Educomunicación*, 22(45), 95-104.



- Serdio, C. (2008). La educación en la vejez: fundamentos y retos del futuro. *Revista de Educación*, 346, 467-483.
- Serra, E., y Mora, R. (2017). Cohousing de personas mayores. Un recurso residencial emergente. *Documentos de trabajo social: Revista de trabajo y acción social*, (59), 51-84
- Sigüenza, J. P., Montánchez, M. L., y Palta, N. I. (2018). La tutoría académica y la herramienta web 2.0: podcast, en la educación superior. *Revista Killkana Sociales*, 2(2), 39-46.
- Simón, H. (2020). Las cooperativas de viviendas en régimen de cesión de uso: ¿una alternativa real a la vivienda en propiedad y en alquiler en España? *Revesco. Revista de Estudios Cooperativos*, (134).
- Solano, I. M., y Sánchez, M.M. (2010). Aprendiendo en cualquier lugar: El podcast educativo. *Pixel-Bit. Revista de Medios y Educación*, (36), 125-139.
- Torío, S. (2021). La vivencia de la soledad en la vejez. Una mirada en tiempos de pandemia. *Pedagogía social. Revista Interuniversitaria*, 37, 9-16.
- Torío, S., Viñuela, M. P., y García, O. (2018). Experiencias de vejez vital. Senior Cohousing: autonomía y participación. *Aula abierta*, 47(1), 79-86.
- Unicef. (2006). *Convención sobre los Derechos del Niño*. <https://www.unicef.es/publicacion/convencion-sobre-los-derechos-del-nino>
- Unión Internacional de Telecomunicaciones. (2023). *Estadísticas TIC UIT-D*. <https://www.itu.int/en/ITU-D/Statistics/Pages/stat/default.aspx>
- Valenzuela, K. (2018). El cooperativismo de vivienda uruguayo: cinco décadas construyendo comunidades urbanas. *Boletín Comcosur Informa*, nº 1886.

## ANEXOS

### ANEXO 1: TRÍPTICO DE BIENVENIDA (JORNADA DE BIENVENIDA)

**INTRODUCCIÓN AL PROGRAMA**

**PROGRAMA DE ACTIVIDADES**

Hemos desarrollado un programa integral que abarca **diferentes bloques temáticos**. Cada bloque cuenta con talleres, charlas, actividades prácticas y momentos de reflexión que te brindarán herramientas y recursos para desarrollar (y desarrollarte) dentro del proyecto de *cohousing*.

**PARTICIPACIÓN ACTIVA**

Participa **activamente** en las sesiones compartiendo tus habilidades, conocimientos y colaborando en la **toma de decisiones** de la comunidad. Tu voz es importante y juntos/as podemos construir un entorno inclusivo y enriquecedor.

**RECURSOS Y APOYO**

Ofrecemos **asesoramiento** personalizado y **acompañamiento** en el proceso de creación de un proyecto cohousing intergeneracional. ¡No te dejaremos solo/a en este emocionante viaje!

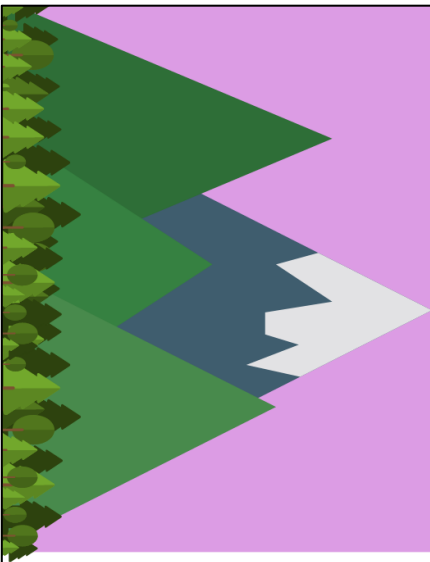
**PÓDCAST DE EXPERIENCIAS**

Crearemos un podcast donde **compartir** tus experiencias, reflexiones y aprendizajes. Este podcast no solo te permitirá expresarte, sino que también ayudará a difundir y **promover** este modelo de convivencia a través de la red.

**CONSTRUYENDO CONEXIONES**



# ¡JUNTOS POR UN FUTURO SOSTENIBLE!



## NUESTROS OBJETIVOS

- Fomentar la **convivencia multigeneracional** y un mayor acercamiento entre ambos colectivos generacionales.
- Atenuar las diversas **dificultades** que pueden llegar a darse en un proyecto de convivencia autogestionada intergeneracional, **especialmente en la etapa inicial.**
- Acercar a la cooperativa a lograr sus objetivos a través de **actividades planificadas.**
- Promover la **no estereotipación** de estos dos grupos poblacionales mediante el intercambio de experiencias de vida **a través de las TICs.**

## TEMPORALIZACIÓN



El programa está pensado para que **dure un año**, pero parte del mismo puede mantenerse en el tiempo de forma indeterminada.

ASAMBLEARISMO

BIBLIOTECAS HUMANAS

SENDERISMO

AUTOGESTIÓN Y AHORRO ECOLÓGICO


CINE

PODCASTING

GALIDAD BIENESTAR

DE VIDA

JUEGOS DE MESA

 CONSTRUYENDO CONEXIONES  
 @CCPROGRAMA  
 CONSTRUYENDOCONEXIONES



**ANEXO 2: ACTIVIDAD – PREGUNTAS ALEATORIAS (JORNADA DE BIENVENIDA)**



<p>¿QUÉ CONSEJO LE DARÍAS A TU YO MÁS JÓVEN?</p>	<p>¿QUÉ ACTIVIDAD TE GUSTARÍA APRENDER EN EL FUTURO?</p>
<p>¿CUÁL ES TU COMIDA O PLATO TÍPICO FAVORITO DE LA INFANCIA?</p>	<p>¿CUÁL ES TU DEPORTE O ACTIVIDAD FÍSICA FAVORITA?</p>
<p>¿CUÁL ES TU HOBBIE O PASATIEMPO FAVORITO?</p>	<p>¿QUÉ ES LO MÁS VALIOSO QUE HAS APRENDIDO DE OTRA GENERACIÓN DIFERENTE A LA TUYA?</p>
<p>¿CUÁL ES EL MEJOR CONSEJO QUE HAS RECIBIDO EN TU VIDA?</p>	<p>¿CUÁL ES TU MAYOR DESAFÍO SUPERADO HASTA AHORA?</p>

¿CUÁL ES TU LIBRO FAVORITO Y POR QUÉ LO RECOMENDARÍAS?	¿CUÁL ES EL MEJOR LUGAR QUE HAS VISITADO Y POR QUÉ?
¿CUÁL ES TU CANCIÓN FAVORITA DE TODAS LAS ÉPOCAS?	¿CUÁL ES EL MEJOR RECUERDO DE TU INFANCIA?
¿CUÁL ES TU PELÍCULA FAVORITA Y POR QUÉ TE GUSTA TANTO?	¿CUÁL HA SIDO EL MEJOR REGALO QUE HAS RECIBIDO Y POR QUÉ HA SIDO TAN ESPECIAL PARA TI?

## ANEXO 3: CUESTIONARIO DE EVALUACIÓN INICIAL (JORNADA DE BIENVENIDA)

---

Identificador

X	X
---	---

### CUESTIONARIO INICIAL “CONSTRUYENDO CONEXIONES” AÑO 20XX

Estimado **participante**,

Te damos la bienvenida al cuestionario inicial del programa cuyo objetivo principal es el de recopilar información sobre tus **expectativas, intereses y objetivos** como residente con tal de poder mejorar nuestros servicios y poder proporcionarte una **experiencia más óptima** durante todo lo que dure el programa.

Toda la información que proporciones será tratada de manera **confidencial** y utilizada únicamente para fines de análisis internos. Recuerda que en caso de que te surja una **duda o inquietud** estaremos encantados de ayudarte.

*[Redondea la opción que más se ajuste a tu valoración dentro de cada ítem]*

#### DATOS SOCIODEMOGRÁFICOS

**1. ¿Cómo te identificas en términos de género?**

- Masculino
- Femenino
- Otro (por favor, especifica): \_\_\_\_\_

**2. Selecciona la opción que mejor describa tu rango de edad actual:**

- Menos de 18 años
- 18-24 años
- 25-34 años
- 35-44 años

- 45-54 años
- 55-64 años
- 65 años o más

### 3. Nivel de estudios actual

- Estudios primarios incompletos
- Estudios primarios completos
- Educación Secundaria/Formación Profesional
- Estudios Universitarios

### 4. Estado civil actual

- Casado/a
- Viudo/a
- Pareja de hecho
- Divorciado/a
- Soltero/a
- Familia reconstituida

### 5. Ocupación actual

- Estudiante
- Activo a tiempo completo
- Activo a tiempo parcial
- Parado/a
- Jubilado/a (por favor, especifica última ocupación): \_\_\_\_\_

*[Reflexiona y desarrolla las siguientes preguntas]*

## COHOUSING INTERGENERACIONAL

### 6. ¿Qué te motivó a unirse a una experiencia de *cohousing intergeneracional*?

---

---

---

---

**7. ¿Qué tipo de actividades te gustaría ver organizadas?**

---

---

---

---

**8. ¿Qué habilidades o conocimientos te gustaría compartir con los demás?**

---

---

---

---

**9. ¿Cómo crees que la convivencia intergeneracional puede enriquecer tu vida?**

---

---

---

---

**10. Por último... ¿cuáles son tus expectativas del programa?**

---

---

---

---

**Muchas gracias por tu participación**



**ANEXO 4: ACTIVIDAD – “AFÁN DE SUPERACIÓN” (JORNADA DE BIENVENIDA)**



**IMAGINAD QUE OS MUDÁIS A UN NUEVO PAÍS...  
¿CÓMO OS ADAPTARÍAIS A LA CULTURA Y AL  
ENTORNO LOCAL?**

**OS ENCONTRÁIS EN UN CONCURSO DE COCINA Y  
OS ASIGNAN UN PLATO COMPLICADO PARA  
PREPARAR... ¿CÓMO LO GESTIONARÍAIS?**

**QUERÉIS ESCRIBIR UN LIBRO. ¿CÓMO LO  
PLANIFICARÍAIS TENIENDO EN CUENTA TODOS  
LOS DESAFÍOS QUE SUPONE?**

**OS HAN DESAFIADO EN APRENDER UN NUEVO  
IDIOMA EN SEIS MESES ¿CÓMO OS  
ORGANIZARÍAIS?**

## ANEXO 5: VOLANTE – COMO HACER UN PÓDCAST PASO A PASO (TALLER SOBRE INTRODUCCIÓN AL MUNDO DEL *PODCASTING*)

# COMO HACER UN PODCAST

## PASO A PASO

- 1. ELEGIR EL TEMA**

Todo podcast ha de girar en torno a un tema. Existen temáticas para absolutamente todo, desde simplemente una charla informal hasta divulgación científica, videojuegos, material educativo...
- 2. DISEÑAR**

Generalmente la estética de la portada del podcast y de otros componentes visuales en caso de realizar un videopodcast suelen tener un gran impacto.
- 3. GUIÓN**

Se ha de crear un documento con una estructura específica en donde se especifiquen los temas a tratar, los turnos en caso de que participen dos o más personas, una introducción y un cierre así.

Existen plantillas prediseñadas sobre podcast en línea que se pueden tener como referencia.
- 4. MATERIAL**

Para la elaboración de un podcast se necesita cierto material, como podría ser un micrófono de calidad, un ordenador, auriculares, una videocámara en caso de videopodcast, focos...
- 5. GRABACIÓN & EDICIÓN**

Se comienza la grabación utilizando un programa o aplicación que lo permita. Una vez todo listo, generalmente se editará en un programa de edición de video/sonido para recortar o implementar añadidos.
- 6. PUBLICACIÓN**

Una vez todo listo, es momento de publicar el podcast (o videopodcast) en alguna plataforma que soporte este tipo de contenido, como Goodle Podcast, Spotify o Soundcloud. Tras esta fase es importante difundir el contenido a través de las redes sociales u otros métodos para llegar al máximo número de oyentes.

## ANEXO 6: CASO – SIMULACIÓN DE UNA ASAMBLEA (TALLER DE INICIACIÓN AL ASAMBLEARISMO)

---

### PROPUESTA DE SISTEMA DE AHORRO COLECTIVO

#### CASO:

Se plantea la implementación de un sistema de ahorro colectivo con el objetivo principal de establecer un fondo colectivo a través de un “bote” para poder afrontar futuras necesidades y proyectos comunes, así como fortalecer la estabilidad financiera del proyecto.

El objetivo principal del debate será el de llegar a un acuerdo sobre la implementación del sistema de ahorro colectivo, teniendo en cuenta los beneficios que éste podría aportar al proyecto *cohousing*.

Posibles temas a tratar durante la asamblea:

1. Definición de los métodos de ahorro colectivos (¿cómo se llevará a cabo el ahorro?)
2. Definir el destino de los fondos (¿en qué se usará el fondo común?)
3. Discutir el nivel de participación requerido de los miembros (¿cuánto se ha de aportar? ¿qué responsabilidades/obligaciones tienen los miembros?)
4. Definir cómo se tomarán las decisiones relacionadas con el uso de estos fondos colectivos (votando a través de una asamblea requiriendo mayoría simple, a través de un comité específico...)



# MODERADOR/A

TU FUNCIÓN ES LA DE FACILITAR EL  
ORDEN Y LA PARTICIPACIÓN DE TODOS  
LOS MIEMBROS DE FORMA IMPARCIAL



# FACILITADOR/A

TU FUNCIÓN ES LA DE FOMENTAR LA  
PARTICIPACIÓN, SINTETIZAR  
LAS CONCLUSIONES, GUIAR  
Y APOYAR AL GRUPO



# SECRETARIO/A

TU FUNCIÓN ES LA DE TOMAR NOTAS Y REGISTRAR LOS ACONTECIMIENTOS IMPORTANTES, INCLUYENDO ACUERDOS Y DECISIONES



# ASAMBLEÍSTA

TU FUNCIÓN ES LA DE PARTICIPAR ACTIVAMENTE EN LA ASAMBLEA. ¡EXPRÉSATE, DEBATE Y AYUDA A TOMAR DECISIONES!



ANEXO 8: FICHA EJEMPLIFICATIVA – “PROBANDO EL SUPRARRECICLAJE” (TALLERES SOBRE AUTOGESTIÓN Y AHORRO ECOLÓGICO)

**MESAS Y SOFAS**

**MACETAS**

**REVISTEROS**

**ESTANTERÍAS**

**IDEAS DE SUPRARRECICLAJE**

**SILLAS**

**LÁMPARAS**

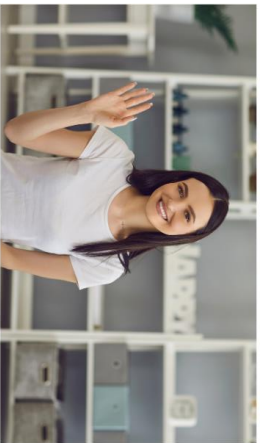
**PORTALÁPICES**

**INVERNADEROS**

## ANEXO 9: GUION EJEMPLIFICATIVO – “PRESENTACIÓN DE LOS ‘LIBROS VIVIENTES’” (BIBLIOTECAS HUMANAS)

# LIBROS VIVIENTES

# GUION



### ¡PRESENTATE!

Empieza compartiendo tu nombre, una breve descripción personal y cualquier información relevante que pueda hacer que los demás te conozcan un poco mejor.



### ¡CONTEXTUALIZA!

Contextualiza tu historia explicando brevemente la perspectiva que quieres compartir y por qué es tan importante para ti.



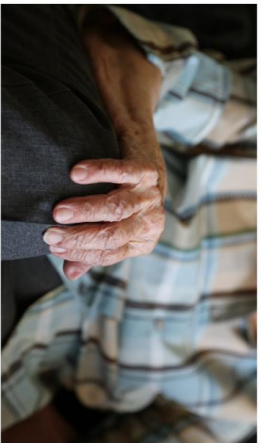
### ¡DESARROLLA!

Utiliza la cronología para darle mayor estructuración a tu historia comenzando a hablar de pasado a futuro. ¡Recuerda dar detalles y ejemplos concretos para profundizar más en tu experiencial!



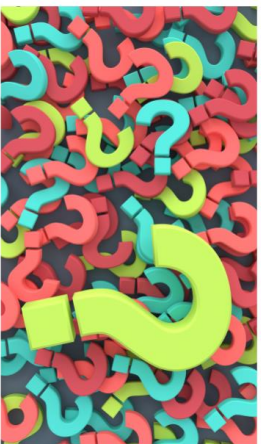
### ¡USA MATERIALES!

Si has traído fotografías u objetos personales puedes presentarlos explicando su significado en relación a tu historia.



### ¡REFLEXIONA!

Al final de tu exposición, reflexiona sobre las lecciones que has extraído de tu experiencia. ¡Recuerda compartir las ideas claves que quieres transmitir!



### ¡RESPONDE A LAS PREGUNTAS!

Abre un espacio para que los demás puedan realizarte preguntas o comentarios acerca de tu historia.

**ANEXO 10: EJEMPLO DE ITINERARIO – PLANIFICACIÓN DE LA SALIDA  
(RUTAS DE SENDERISMO)**

## ITINERARIO DE LA SALIDA RUTA DE LAS CASCADAS\*



VIERNES DÍA X



13:00H

SALIDA DESDE LA  
ENTRADA DEL EDIFICIO  
COMUNITARIO



13:15H

DESCENSO HACIA EL  
RÍO Y LAS CASCADAS



14:00H

ALMUERZO  
JUNTO AL RÍO



14:45H

EXPLORACIÓN  
DE LAS CUEVAS  
CERCANAS



15:25

REGRESO AL  
PUNTO DE  
PARTIDA

**\*SE RECOMIENDA EL USO DE CALZADO ADECUADO, ROPA CÓMODA,  
Y PROTECCIÓN SOLAR ADEMÁS DE LLEVAR CONSIGO SUFICIENTE  
AGUA Y ALIMENTOS PARA EL DÍA DE SALIDA.**



ANEXO 11: EJEMPLO DE CARTEL – “NOCHES DE CINE COMUNITARIO”  
(NOCHES COMUNITARIAS)



**ANEXO 12: CERTIFICADO DE PARTICIPACIÓN INDIVIDUAL (JORNADA DE DESPEDIDA)**

PROGRAMA "CONSTRUYENDO CONEXIONES"

# CERTIFICADO

de participación

Este certificado se concede a:

*Nombre y Apellido*

Como agradecimiento por participar en el programa  
"Construyendo Conexiones" del año 20XX



NOMBRE Y CARGO DEL COORDINADOR

## ANEXO 13: CUESTIONARIO DE SATISFACCIÓN FINAL (JORNADA DE DESPEDIDA)

---

X	X
---	---

### CUESTIONARIO DE SATISFACCIÓN PROGRAMA “CONSTRUYENDO CONEXIONES” AÑO 20XX

Estimado **participante**,

Agradecemos encarecidamente tu participación en el programa “Construyendo Conexiones” dentro de este proyecto de *cohousing intergeneracional*. Tu **opinión** es muy **valiosa** para nosotros, ya que nos ayuda a **mejorar y adaptar nuestras actividades para el futuro**. Por favor, tómate unos minutos para completar este cuestionario final.

*[Redondea la opción que más se ajuste a tu valoración dentro de cada ítem]*

#### DATOS SOCIODEMOGRÁFICOS

1. ¿Cómo te identificas en términos de género?

- Masculino
- Femenino
- Otro (por favor, especifica): \_\_\_\_\_

2. Selecciona la opción que mejor describa tu rango de edad actual:

- Menos de 18 años
- 18-24 años
- 25-34 años
- 35-44 años
- 45-54 años
- 55-64 años

- 65 años o más

### **3. Nivel de estudios actual**

- Estudios primarios incompletos
- Estudios primarios completos
- Educación Secundaria/Formación Profesional
- Estudios Universitarios

### **4. Estado civil actual**

- Casado/a
- Viudo/a
- Pareja de hecho
- Divorciado/a
- Soltero/a
- Familia reconstituida

### **5. Ocupación actual**

- Estudiante
- Activo a tiempo completo
- Activo a tiempo parcial
- Parado/a
- Jubilado/a (por favor, especifica última ocupación): \_\_\_\_\_

## **EVALUAMOS EL PROYECTO....**

### **1. ¿En qué medida te sientes satisfecho/a con la variedad de actividades planteadas en el programa?**

- Muy satisfecho/a
- Satisfecho/a
- Neutral

- Insatisfecho/a
- Muy insatisfecho/a

**2. ¿Cómo calificarías la calidad de las actividades y talleres realizados en términos de contenido y facilitación?**

- Excelente
- Buena
- Regular
- Mala
- Muy mala

**3. ¿Consideras que el programa “Construyendo Conexiones” ha cumplido tus expectativas respecto a la promoción de la convivencia intergeneracional y el fortalecimiento de las relaciones dentro de la convivencia?**

- Sí, totalmente.
- En gran medida.
- Parcialmente.
- No del todo.
- No, en absoluto.

**4. ¿Has percibido un aumento en el sentimiento de comunidad y cohesión entre los residentes durante la participación en el programa?**

- Sí, totalmente.
- En gran medida.
- Parcialmente.
- No del todo.
- No, en absoluto.

**5. ¿Consideras de utilidad los talleres sobre asamblearismo para la creación de asambleas?**

- Sí, totalmente.
- En gran medida.
- Parcialmente.
- No del todo.
- No, en absoluto.

**6. ¿Consideras de utilidad los talleres la estereotipación de los jóvenes y de los mayores en la sociedad?**

- Sí, totalmente.
- En gran medida.
- Parcialmente.
- No del todo.
- No, en absoluto.

**7. ¿Consideras de utilidad los talleres el autocuidado y el bienestar?**

- Sí, totalmente.
- En gran medida.
- Parcialmente.
- No del todo.
- No, en absoluto.

**8. ¿Consideras de utilidad los talleres la autogestión y el ahorro ecológico?**

- Sí, totalmente.
- En gran medida.
- Parcialmente.
- No del todo.
- No, en absoluto.

**9. ¿Cómo valorarías las experiencias de la creación de un pódcast y de la difusión del proyecto de *cohousing intergeneracional* a través de la red?**

- Excelente
- Buena
- Regular
- Mala
- Muy mala

**10. ¿Le recomendarías el programa “Construyendo Conexiones” a otros proyectos de *cohousing intergeneracional*?**

- Sí, definitivamente.
- Probablemente sí.
- No estoy seguro/a.
- Probablemente no.
- No, en absoluto.

**11. ¿Tienes alguna sugerencia o comentario adicional que nos ayude a mejorar el programa, así como su impacto? Escríbela aquí debajo.**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Muchas gracias por tu participación**