CONCLUSIONES MÁS RELEVANTES DE LOS ESTUDIOS PRESENTADOS EN LA JORNADA CELEBRADA EL 10 DE NOVIEMBRE EN LA ESCUELA DE RELACIONES LABORALES. UNIVERSIDAD COMPLUTENSE DE MADRID

Mª Luisa Delgado Losada



La jornada comenzó con la exposición, por parte de Mª Luisa Delgado, de una serie de estudios acerca de cómo un sector importante de la población adulta y mayor reivindica su **derecho a decidir sobre su propia vida, el lugar donde quiere vivir, cómo desea hacerlo y con quién quiere compartir esta etapa vital**. Esta aspiración responde a la necesidad de mantener la autonomía, la independencia y el control sobre las decisiones personales durante el mayor tiempo posible, incluso cuando aparecen necesidades de apoyo o cuidados.

Una primera línea de investigación relacionada con el *cohousing* se centra en **la participación social, las relaciones interpersonales y la capacidad de las personas mayores para mantener el control sobre sus vidas**. Las personas mayores buscan entornos participativos que favorezcan la interacción social y les permitan intervenir activamente en las decisiones que afectan a su vida cotidiana. En este contexto, el cohousing o vivienda colaborativa constituye una alternativa residencial de interés, ya que combina espacios privados con espacios comunes y fomenta la participación de sus residentes en la organización de la convivencia

Una segunda línea de estudios aborda **la cooperación, el apoyo mutuo y la solidaridad como elementos fundamentales de los modelos de vida comunitarios**. Estos principios adquieren especial importancia en las alternativas de vivienda colaborativa para personas mayores. El cohousing se plantea como una forma de convivencia basada en la corresponsabilidad, la ayuda recíproca y la construcción de redes de apoyo entre residentes, sin renunciar a la privacidad y a la independencia individual.

Una tercera línea de investigación se relaciona con **la autonomía en la toma de decisiones sobre los cuidados y la posibilidad de elegir dónde, cómo y por quién se desea ser cuidado**. El cohousing plantea oportunidades para explorar modelos de apoyo y cuidados más personalizados, participativos y respetuosos con las preferencias individuales.

En conjunto, las líneas de investigación desarrolladas por diversos autores permiten comprender el **cohousing sénior como una alternativa que integra dos dimensiones complementarias: un modelo de vida cooperativa y una forma de vivienda colaborativa**. La primera se fundamenta en la participación, la solidaridad, la cooperación y el apoyo mutuo; la segunda ofrece un entorno residencial que puede facilitar la materialización de estos valores en la vida cotidiana. Ambas dimensiones responden a una aspiración central de muchas personas mayores: seguir siendo protagonistas de su propia vida y conservar la capacidad de decidir cómo quieren envejecer. Por ello, el estudio del cohousing resulta relevante para avanzar hacia modelos residenciales centrados en las personas, que reconozcan sus derechos, preferencias y capacidades y que favorezcan una vida autónoma, participativa y socialmente conectada durante el proceso de envejecimiento.

A continuación, Mª Luisa Delgado, mostró el **estudio SENORA**, un estudio realizado en Finlandia en los años 23024 y 2025. El estudio indica que el cohousing es un entorno facilitador para el envejecimiento, pero no muestra evidencia de que el cohousing alargue la vida por causalidad médica, pero demuestra que el diseño arquitectónico y organizativo promueve experiencias sociales muy positivas en relaciones, seguridad, autonomía y apoyo mutuo.

Señala 4 pilares de impacto: articula la satisfacción residencial en torno a la seguridad (red de protección), pertenencia (reducción del aislamiento), agencia (capacidad de aportar e influir) y ayuda mutua para microproblemas diarios. Pone en valor la figura de un coordinador dentro del cohosing. Y establece unos límites claros en el modelo, y es que, el cohousing no sustituye a los servicios públicos de salud, y que los residentes rechazan asumir el rol de cuidadores de sus vecinos.

La jornada continúo con la presentación de 3 estudios realizados sobre diferentes aspectos relacionados con el modelo de vivienda colaborativa para personas mayores.

ESTUDIO 1: El ecosistema de la «reciprocidad activa»: la vivienda colaborativa para personas mayores como factor determinante del apoyo social y la vitalidad cognitiva, independientemente de la situación socioeconómica

Referencia bibliográfica: Delgado-Losada ML, Sequeira-Villatoro B, Alcaide-Prieto C, Bouhaben J & Delgado-Ramos A (2026). "The 'active reciprocity' ecosystem: senior cohousing as a determinant of social support and cognitive vitality independent of socioeconomic status". *Front. Public Health* 14:1778370. DOI: 10.3389/fpubh.2026.1778370.

El estudio tiene como objetivo explorar la relación entre el contexto habitacional y los resultados relacionados con la salud. Busca analizar las diferencias en los perfiles sociodemográficos, el estado de salud, el bienestar psicosocial y el rendimiento cognitivo entre las personas que viven en viviendas colaborativas autogestionadas para personas mayores (cohousing sénior) y aquellas que viven en viviendas unifamiliares convencionales.

Principales conclusiones:

- **Antídoto a la soledad relacional:** El cohousing genera un **apoyo social percibido significativamente superior (95,2% vs. 28,4%)** y una mayor participación social (79,5% vs. 30,7%) respecto a la vivienda tradicional, actuando de forma independiente del nivel económico o educativo previo.
- **"Escudo cognitivo":** La exigencia permanente de autogestión, toma de decisiones y resolución de problemas se traduce en una **ventaja cognitiva medible** en memoria inmediata, aprendizaje verbal, recuerdo diferido y fluidez semántica.
- **La "paradoja emocional":** Convivir e implicarse genera mayor entusiasmo, energía (afecto positivo), pero también desgaste de la autogestión y las fricciones comunitarias, la deliberación y el debate asambleario (afecto negativo).

El cohousing transforma el entorno relacional en un «ecosistema de reciprocidad activa». Al promover la conexión social y la autogestión, este modelo mejora la independencia y el bienestar general en comparación con los modelos de vivienda tradicionales. Los resultados sugieren que el principal beneficio del cohousing reside en su valor como determinante social de la salud relacional, actuando independientemente del estatus socioeconómico previo del individuo.

ESTUDIO 2: Correlatos psicosociales de la estabilidad cognitiva y funcional a lo largo de cinco años en una cohorte de personas mayores que viven en viviendas colaborativas: un estudio longitudinal exploratorio

Referencia bibliográfica: Delgado-Losada ML, Sequeira-Villatoro B, Espinar Herranz, Katrina, & Martínez-Zujeros, Sergio (2026). "Psychosocial correlates of five-year cognitive and functional stability in a senior cohousing cohort: an exploratory longitudinal study". *En revisión en revista científica Q1*

El estudio analizar el estado cognitivo, psicosocial, y funcional de un grupo de personas mayores residentes en un cohousing sénior, en dos momentos con un intervalo de 5 años entre ambas medidas. Busca conocer los cambios longitudinales cognitivos y funcionales, la satisfacción vital y las diferencias de género, y soledad

como precursora del deterioro cognitivo dentro de la vivienda colaborativa o cohousing.

El estudio demuestra que más del 75% de los residentes en cohousing mantiene su estabilidad cognitiva y la funcionalidad física a lo largo del tiempo, desafiando las curvas habituales de fragilidad.

Principales conclusiones:

Estabilidad Cognitiva:

- Más del 75,61% de las personas mantuvo un rendimiento cognitivo perfectamente estable tras los 5 años de seguimiento y la vivencia de la pandemia.
- Menos del 20% mostró un declive leve relativo esperable por edad (con predominio amnésico).

Preservación funcional y motora Excepcional:

- En las pruebas físicas estandarizadas (SPPB), la cohorte mantuvo una puntuación media de 9,65 / 10 en T2 (frente a 9,78 en T1).
- Esta estabilidad motora desafía las curvas normativas habituales de fragilidad física asociadas al envejecimiento

Mecanismos de protección:

- **Apertura a la Experiencia** (Reserva Cognitiva): La curiosidad intelectual y la flexibilidad actúan como motor de plasticidad neuronal y predicen de forma independiente la estabilidad del Índice Cognitivo Global a los 5 años.
- **Afrontamiento Social** (Reserva Social): La búsqueda activa de apoyo emocional e instrumental en la comunidad ejercita las funciones ejecutivas (planificación y autorregulación) y predice la preservación del Índice Ejecutivo a los 5 años.

Interacción de género y roles comunitarios:

- **Hombres**: Experimentan un aumento significativo de la satisfacción vital al encontrar en el cohousing una red social externa estructurada que sustituye el rol perdido tras la jubilación o viudedad

- **Mujeres**: Muestran un ligero descenso en la satisfacción vital, explicado por una mayor carga de morbilidad objetiva y por la tendencia a asumir de manera informal el rol de cuidadoras dentro de la comunidad

La soledad basal como "factor neuroerosivo":

- El estudio identificó que las puntuaciones altas de soledad no deseada al inicio de la investigación funcionaron como un factor "neuroerosivo", prediciendo una mayor magnitud de declive cognitivo global a los 5 años y debilitando los mecanismos de compensación neural.
- Quienes iniciaron con niveles nulos o muy bajos de soledad mantuvieron una estabilidad cognitiva absoluta.

ESTUDIO 3: "Las viviendas colaborativas como un modelo alternativo para envejecer en casa": el impacto en la vida de las personas.

Este estudio ha sido financiado por el Observatorio de la Fundación “La Caixa”.

- **Satisfacción vs. vulnerabilidad:** Quienes viven en cohousing son los más satisfechos con su vida y salud, y los que menos soledad reportan (88% casi nunca solos). Por el contrario, las residencias concentran mayor soledad y menor satisfacción debido a una posición de mayor vulnerabilidad previa.

- **Motivación principal: 8 de cada 10 impulsores del cohousing buscan no ser una carga para sus familias** y mantener el control de sus vidas (frente al 60% en vivienda tradicional). Cerca del 50% cuidó intensamente a sus padres dependientes y no desea repetir ese patrón.

- **Reducción de la incertidumbre futura:** Solucionar la vivienda alivia el miedo a la dependencia o a la falta de adaptación del hogar.

- **Límites de la convivencia:** Sin embargo, el **60% coincide en que la permanencia de una persona con dependencia requiere no alterar la convivencia** ("la solidaridad tiene normas") y la atención a la dependencia requiere apoyo profesional externo. No sustituye a lo público: Exige una estrecha coordinación con los servicios sociales y sanitarios públicos.

ESTUDIO 4: El coste económico derivado de vivir en cohousing asociado al estudio anterior "Las viviendas colaborativas como un modelo alternativo para envejecer en casa": el impacto en la vida de las personas.

Estudio que compara el gasto económico de vivir en casa, vivir en casa, pero estar en un proyecto de desarrollo de cohousing, vivir ya en cohousing, vivir en residencia. El estudio responde a dos preguntas: cuánto cuesta al mes cada alternativa y quién lo paga, el usuario o la administración pública. El estudio económico comparativo analiza los costes asociados a cuatro alternativas residenciales para las personas mayores: la vivienda propia, el cohousing sénior, la residencia privada y la residencia pública o concertada.

El análisis adopta una perspectiva integral, considerando tanto los costes asumidos por las personas usuarias como los financiados por las administraciones públicas (costes sanitarios y sociales). Para ello, se incluyen los gastos de alojamiento, vida diaria, cuidados y dependencia, atención sanitaria, fiscalidad, capital inmovilizado y cuidados familiares. Se contemplan dos escenarios diferenciados: personas de 70 años o más y personas de 80 años o más con dificultades para realizar actividades de la vida diaria. Esta distinción permite evaluar cómo varía la eficiencia económica de las distintas alternativas en función de las necesidades de apoyo y cuidados.

- Un esfuerzo sobre todo privado. El cohousing cuesta más que seguir en casa, y ese sobrecoste lo pagan los usuarios con la cuota y el capital aportado.
- Un ahorro público cuando hay dependencia. Con personas autónomas, el gasto público es casi el mismo en casa que en cohousing. Con personas con dificultad en la vida diaria (con grado de dependencia reconocido), el cohousing cuesta a la administración mucho menos que una residencia.
- Más servicios contratados y menos soledad. Con dificultad en la vida diaria (con grado de dependencia reconocido), más de la mitad de los residentes del cohousing contrata ayuda a domicilio privada. Según los datos de la encuesta, se siente sola un 13 % de quienes viven en cohousing, frente a un 17 % en casa y un 38 % en residencia. Implicación para las políticas públicas. Conviene facilitar el acceso al cohousing de personas mayores con dependencia que, de otro modo, irían a una residencia. Hay varios instrumentos posibles: ayudas a la aportación de capital o a la cuota, o bonificación del IBI, o cohousing en régimen de alquiler público. El ahorro público depende de cuántos ingresos en residencia se eviten.

Los resultados ponen de manifiesto que la valoración económica del cohousing sénior depende tanto del grado de necesidad de cuidados como de la perspectiva desde la que se analicen los costes. Para las personas mayores con mayor autonomía, el cohousing constituye una alternativa más costosa que la permanencia en el domicilio, fundamentalmente por la cuota cooperativa y el capital inmovilizado. Sin embargo, cuando aumentan las necesidades de apoyo y la alternativa es el ingreso en una residencia, el cohousing ofrece ventajas económicas relevantes, especialmente para las administraciones públicas. A ello se añade su potencial para reducir la carga de cuidados familiares y favorecer las relaciones sociales y el apoyo mutuo entre residentes. Estos resultados sugieren la conveniencia de considerar el cohousing sénior dentro de las políticas públicas de atención a las personas mayores, mediante instrumentos que faciliten su accesibilidad económica, como ayudas a la aportación inicial de capital o a las cuotas periódicas, aprovechando su potencial para ofrecer una alternativa de cuidados con un menor coste público que la atención residencial institucionalizada.

A modo de conclusión. En esta jornada hemos reafirmado que el cohousing sénior o vivienda colaborativa para personas mayores no es solo una alternativa de vivienda, es una reivindicación del derecho a decidir nuestro futuro en compañía y con propósito. Envejecer con dignidad significa mantener el control de nuestras vidas.
La evidencia científica presentada hoy nos deja una certeza firme: la forma en que elegimos vivir influye de manera directa en cómo envejecemos y cómo preservamos nuestra mente y nuestra salud.

Difusión de la jornada en medios y redes:
https://balancesociosanitario.com/actualidad/nuevas-investigaciones-ponen-en-valor-las-viviendas-colaborativas-como-modelo-alternativo-para-envejecer-en-casa/

https://www.comunidad.madrid/noticias/2026/11/13/comunidad-madrid-participa-jornada-viviendas-colaborativas-alternativa-envejecer-casa

https://www.linkedin.com/feed/update/urn:li:activity:7526361166659506178/