

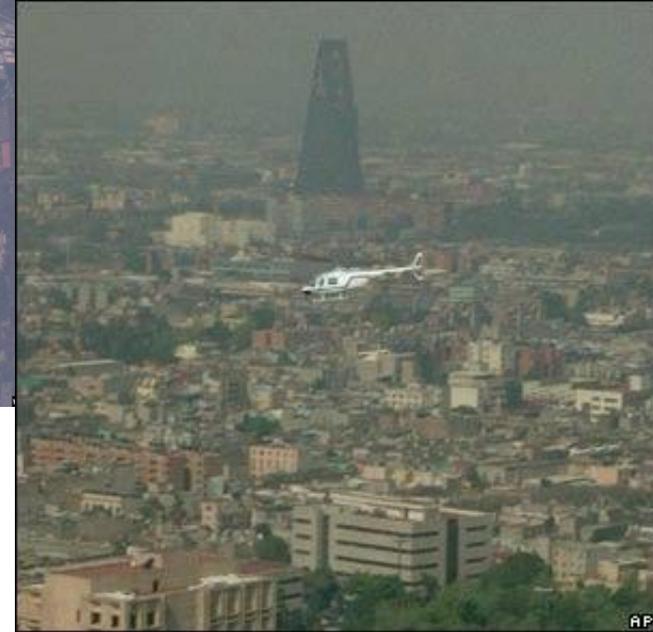
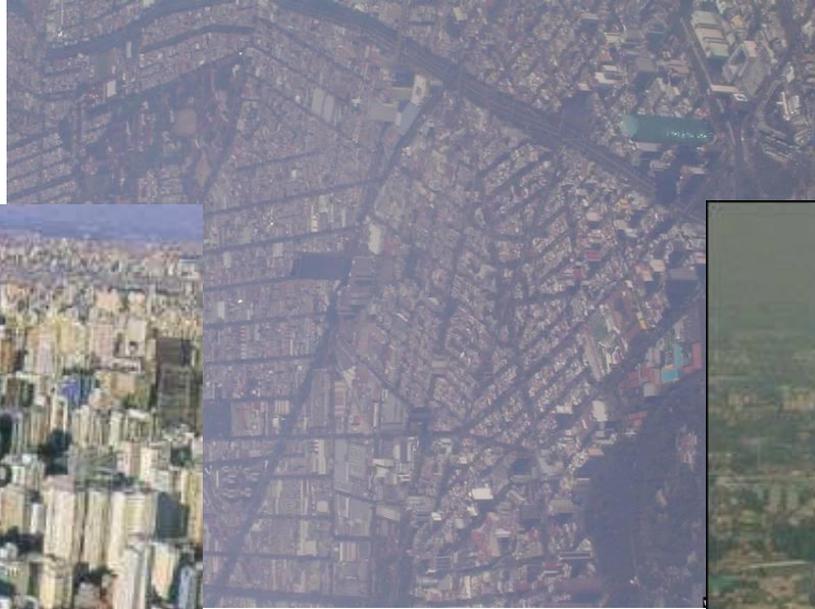
Congreso Nacional del Medio Ambiente
Madrid del 26 al 29 de noviembre de 2018

SALUD, BIENESTAR HUMANO Y ESPACIOS URBANOS

José Antonio Corraliza
Universidad Autónoma de Madrid
Bloque temático Renovación urbana
#conama2018

josea.corraliza@uam.es

La visión de la Psicología Ambiental



Primero, las personas construyen los lugares.
Luego los lugares "hacen" a las personas.



- a) La solución a problemas ambientales, exige cambios de comportamiento.
- b) La solución a problemas del comportamiento humano, solo es possible si hay cambios ambientales.





[...no puede ser que estemos aquí
para no poder ser]



Somos los lugares que habitamos



Salud y Bienestar humano

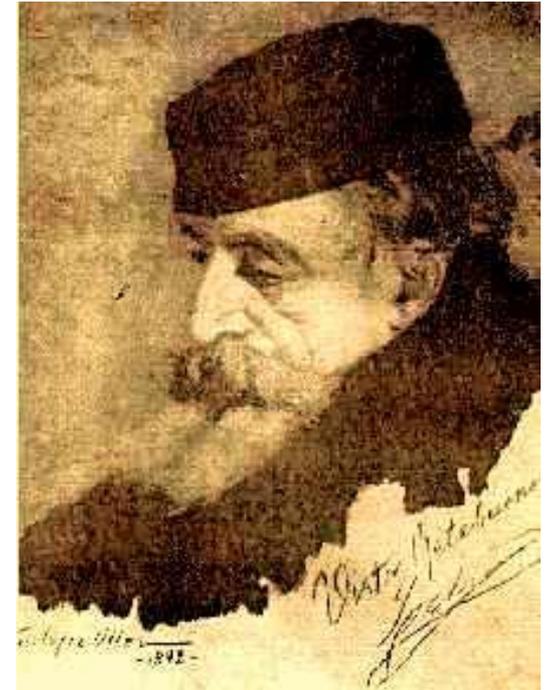
Concepto de Salud

“La buena salud es un estado transitorio que nunca conduce a nada bueno“

Consejos para una vida sana.

Vida honesta y ordenada,
usar de pocos remedios
y poner todos los medios
de no apurarse por nada.

La comida moderada,
ejercicio y diversión,
no tener nunca aprensión,
salir al campo algún rato;
poco encierro, mucho trato
y continua ocupación.



(J. Letamendi, 1828 - 1897)

Concepto de Salud

- “Health is a state of complete physical, social and mental well-being, and not merely the absence of disease or infirmity.
- **Health is a resource for everyday life, not the object of living.**
- It is a positive concept emphasizing social and personal resources as well as physical capabilities”. (World Health Organization, 1996).



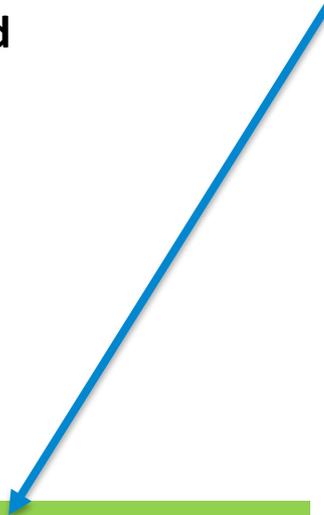
Entornos urbanos: riesgos para la salud

a) Condiciones ambientales desfavorable:

- Contaminación del aire
- Deterioro visual
- Hacinamiento y alta densidad
- Ruido
- Pobreza
-

2. Problemas de salud:

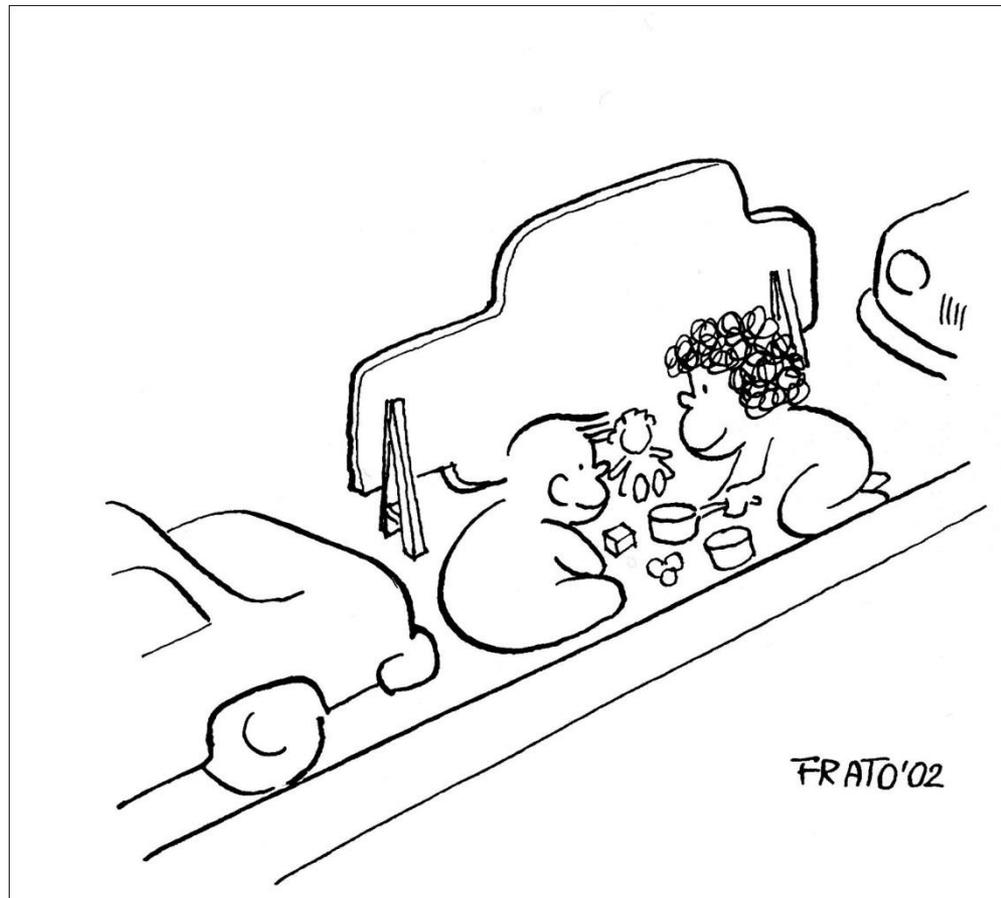
- Incremento de estrés crónico (Steinheuser, Ackermann, Schonfeld, & Schawabe, 2014),
- Trastornos de ansiedad y depresión (Chauvet-Gélinier, Trojak, Vergès-Patois, Cottin, & Bonin, 2013)
- Riesgo de enfermedades coronarias y vasculares (Lederbogen et al., 2011).



Riesgo para la salud, el bienestar y el óptimo nivel de competencia

Habitabilidad y calidad de vida

Las nuevas formas de experiencia urbana presentan múltiples síntomas de incompatibilidad entre las personas y el ambiente urbano.



Espacios verdes y vida humana

- **El espacio verde urbano: ¿Un mero ornato?.**
- **Las zonas verdes y la relación con la habitabilidad de la ciudad.**
- **La naturaleza urbana y la salud.**
- **Evaluación de la cantidad, calidad y tipología de vegetación.**

Espacios urbanos: propiedades

- Propiedades psicofísicas:

- regulan la intensidad de la estimulación

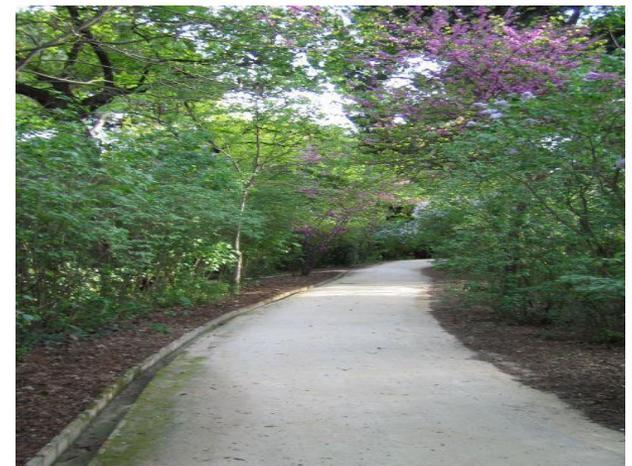


- Propiedades ecológicas:

- Describen los contenidos de la escena

- Propiedades colativas:

- Describen la relación persona-zona verde.



- Propiedades experiencia social:

- Describen la relación cultural con la naturaleza y el uso colectivo

Espacios urbanos como Escenario (“taskscape”)

- Función de paseo:
 - Favorece la experiencia de la atención voluntaria
- Función contemplación:
 - Favorece sentimientos de unicidad con otras formas de vida.
- Función estancial:
 - Favorece la cualidad del aposentamiento
- Función de relación social:
 - Favorece el encuentro y la implicación en redes sociales.



La vida en la ciudad: Urbanofilia y Urbanofobia

La ciudad IDEAL

	<u>Media</u>	<u>Primera elec.</u>
City items		
1 Culture	4.508	11
2 Work	1.562	1
3 Animation	3.516	3
4 Social exchanges	4.250	13
5 Architectural Herit.	1.805	2
6 Going out	3.703	3
7 Fashion	0.273	2
8 Availability of consumption goods	0.875	2
9 Cosmopolitanism	2.469	5

Urbanofilia y Urbanofobia

Felonneau, 2004

La ciudad IDEAL

Media

Primera elec.

Noncity items

10 Greenery	6.398	26
11 Cleanliness	5.188	17
12 Tranquility/calm.	2.469	6
13 Unpolluted	3.719	9
14 Free of traffic	0.734	3
15 Safe	3.883	9
16 Helping others	3.250	6
17 Equality	2.297	7
18 Welcoming	3.969	13

**Trastorno por déficit de naturaleza
Y restauración psicológica**

La naturaleza en la vida cotidiana

- **Enfermedades psicoterráticas:**
 - **El ‘trastorno’ por déficit de naturaleza.**
 - **La solastalgia (Albrecht).**

Espacios verdes

- **Capital social**
- **Recurso de salud**
- **Paisaje moral**



Barrio del Pilar huerto



Ciudad:

Restauración y entornos restauradores

Restauración: Proceso a través del cual se produce la recuperación o renovación de los recursos y capacidades personales que se han reducido por la confrontación con las demandas de la vida diaria (Hartig, 2004).

1. Tipo de recursos:

- Recursos físicos
- Recursos psicológicos
- Recursos sociales

3. Tipos de restauración::

- Experiencia restauradora discreta (puntual).
- Experiencia restauradora acumulativa.

2. Actividades:

- Pasear (Gatersleben & Andrews, 2013).
- Correr (Bodin & Hartig, 2003).
- Otras formas de ejercicio (Pretty, Peacock, Sellens, Murray, & Griffin, 2005).
- Meditation (Ouellette, Kaplan, & Kaplan, 2005).
- Cuidado de plantas (Van den Berg & Custers, 2011),
- Conducir (Parsons, Tassinary, Ulrich, & Grossman-Alexander, 1998).
- Sittability (Hartig et al., 2003; Faber Taylor, Kuo & Sullivan, 2002).

Explicación de los procesos de restauración



**Mecanismos
ATENCIÓNALES**
(Deterioro en el
funcionamiento cognitivo)

**Teoría de la Restauración
Atencional**

Recuperación de la atención

- ♦ Fascinación
- ♦ Compatibilidad
- ♦ Extensión
- ♦ Evasión

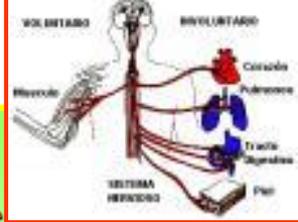
- ♦ Menos errores en tareas de ejecución.
- ♦ Más eficiencia en la solución de problemas
- ♦ Capacidad de controlar impulsos
- ♦ Reducción de la fatiga atencional y sentimientos asociados a ella.

**Mecanismos
PSICOFISIOLÓGICOS**
(Deterioro en el sistema
emocional)

Teoría de la Reducción del Estrés

- ♦ Ambientes naturales
- ♦ Biofilia
- ♦ Elementos focales de agua y vegetación
- ♦ Escenarios seguros

- ♦ Mas emociones positivas
- ♦ Menos emociones negativas
- ♦ Reducción de indicadores de arousal fisiológico



Recuperación del estrés

164

R. S. Ulrich *et al.*

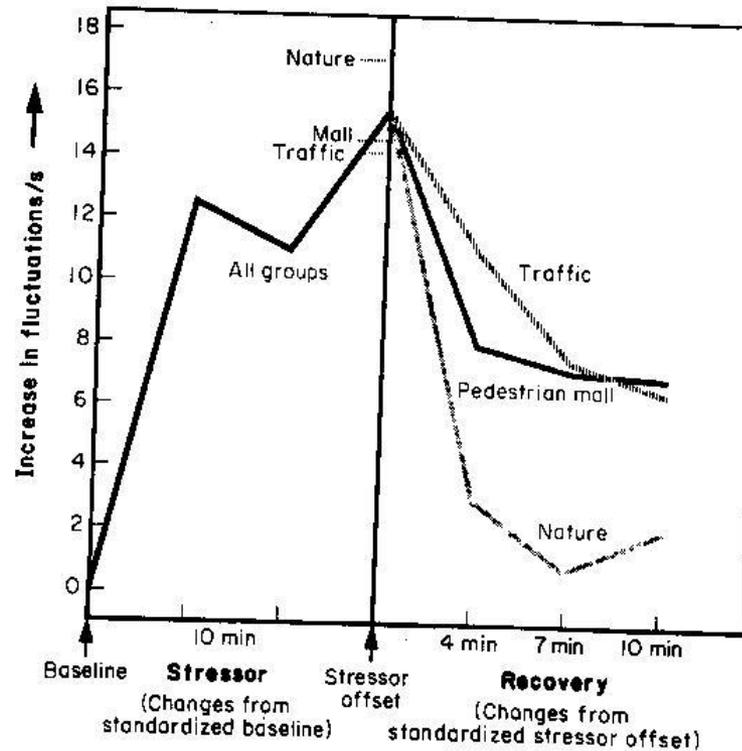


FIGURE 1. Changes in skin conductance (SCR) during stress and recovery.

Recuperación del estrés

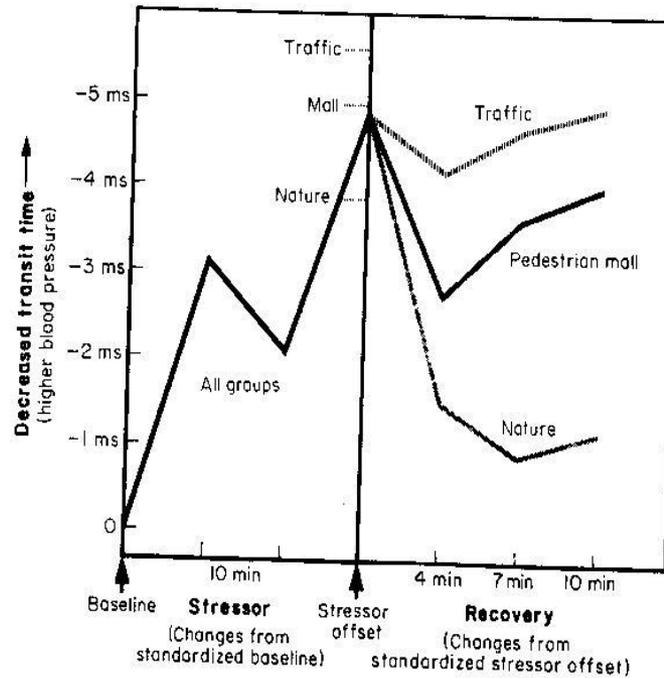


FIGURE 2. Changes in pulse transit time (PTT) during stress and recovery.

Recuperación del estrés

Stress Recovery

165

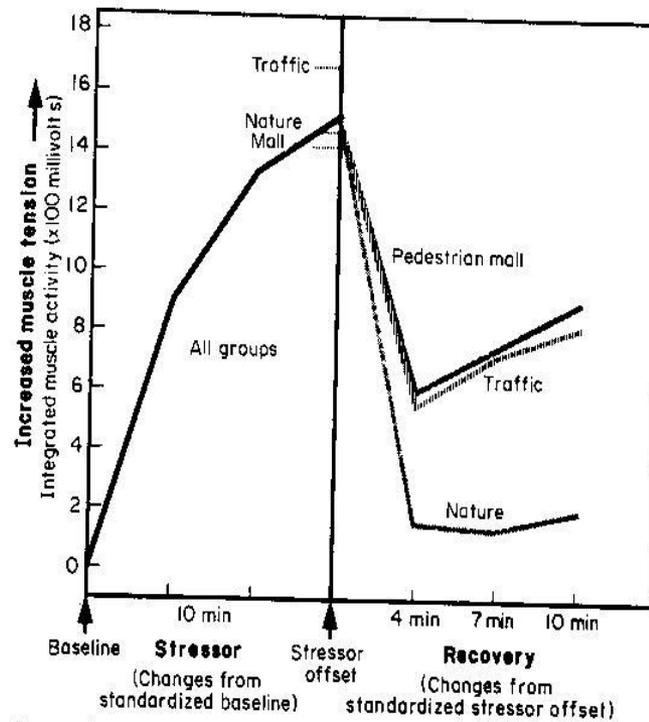


FIGURE 3. Changes in muscle tension (EMG) during stress and recovery.

Recuperación del estrés

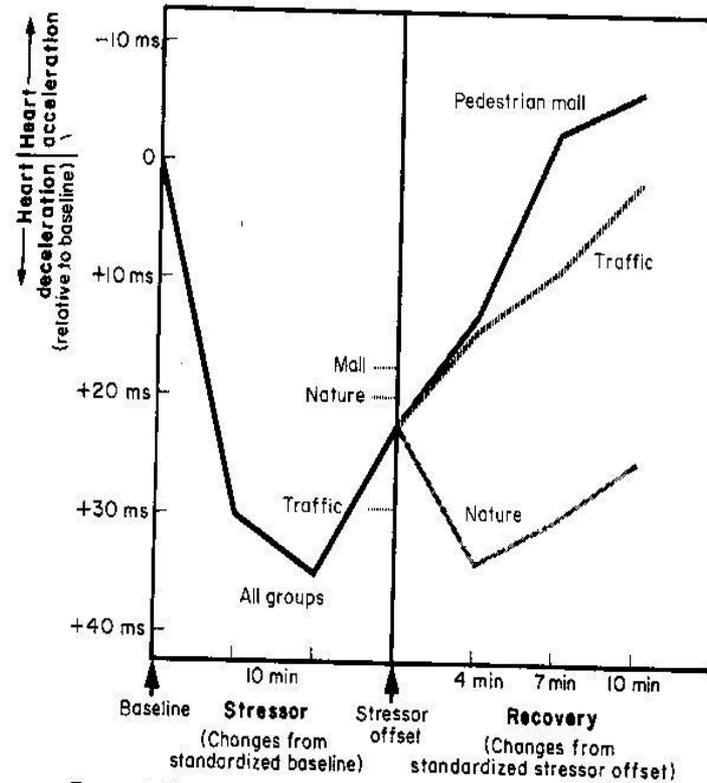


FIGURE 4. Changes in heart period (HP) during stress and recovery.

Hipótesis *Buffering* o moderadora de la naturaleza

La Naturaleza como amortiguadora del estrés

La naturaleza cercana amortigua el efecto negativo de los eventos estresantes diarios en niños de áreas rurales. (Wells y Evans, 2003)

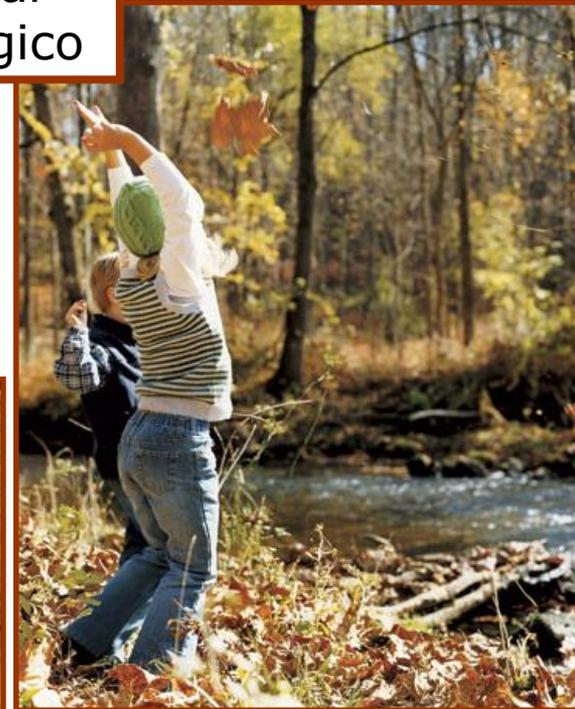
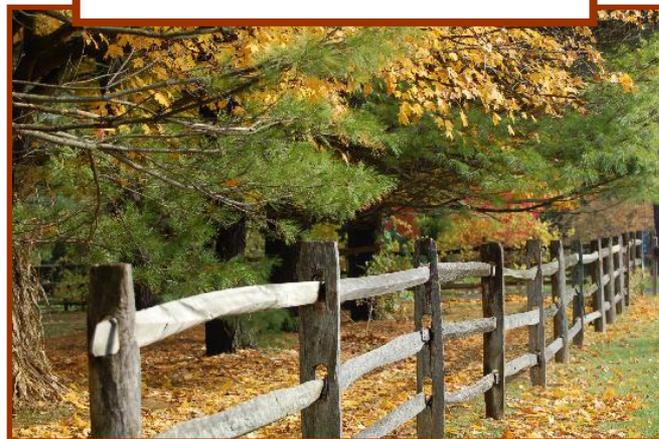
Eventos estresantes

Bienestar psicológico

Naturaleza cercana

Casa

Centro educativo



Casas naturaleza cercana alta (Dublin)



The sight from the child's window



Casas naturaleza cercana media (Dublin)



The sight from the child's window



Casas naturaleza cercana baja (Dublin)



The sight from the child's window



Ejemplos de escuelas (Dublin)



Low nature



Casas naturaleza cercana alta (Cahir)



The sight from the child's window



Casas naturaleza cercana media (Cahir)



The sight from the child's window



Casas naturaleza cercana baja (Cahir)



The sight from the child's window



Ejemplo de escuelas

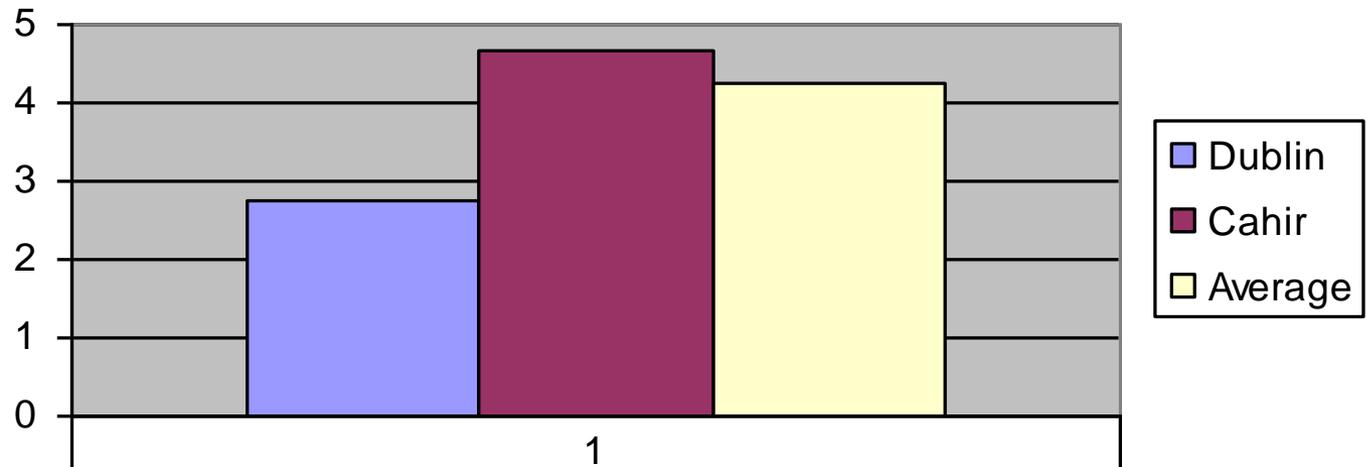


School high nature



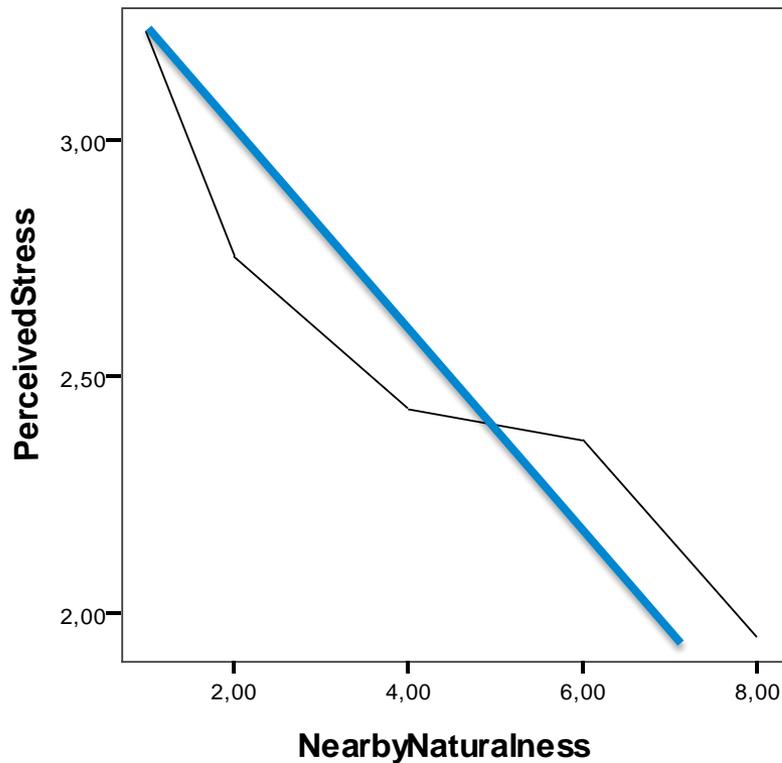
Resultados

Nearby Nature: Home and School



	1		
Dublin	2,76	Sd: 0.507	
Cahir	4,66	Sd: 2,009	
Average	4,23	Sd: 2,3	

Resultados: Correlación entre naturaleza cercana y estrés percibido.



n = 30; r = -742; p<0,001

**Nature at Home-perceived stress
n = 30; r = -702; p<0,001**

**Nature at school-perceived stress
n = 30; r = -641; p<0,001**

Restauración y entornos residenciales

Restauración y entornos residenciales

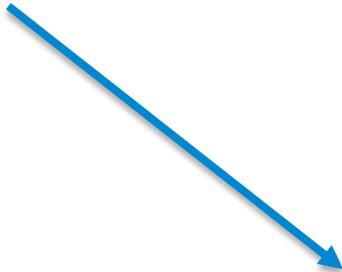
Entorno residencial: una constelación de escenarios que apoyan (o no) la restauración durante períodos continuados.



Restauración y entornos residenciales (1)

Se destaca la importancia de la presencia de la naturaleza en el barrio y actividades relacionadas con la naturaleza. (De Vries et al., 2011).

Saelens, Sallis, Black, and Chen (2003):
“vistas naturales atractivas” (p.1554).



- Valores estéticos y de accesibilidad visual
- Equipamiento en zonas de paseo
- Uso y actividades realizadas en el espacio público.

Estos parámetros están asociados con menos
sobrepeso y obesidad.

Restauración y entornos residenciales (2)

- Más vegetación en el barrio se asocia con menos sobrepeso infantil (muestra de más de 7.000 niños de entre 3 y 18 años controlando variables sociodemográficas y de estatus) (Liu, Wilson, Qi and Ying, 2007).
- Correlación positiva entre vivir en barrios con amplias zonas verdes y actividad física en personas mayores (Broekhuizen, de Vries, & Pierik, 2013).

El "green exercise": verde urbano y estilo de vida

- Relación sinérgica entre los beneficios producidos por la actividad física y los de contemplar la naturaleza .
- Los estresados prefieren más las zonas verdes que los menos estresados (Grahn and Stigsdotter (2003).
- Las personas fatigadas atencionalmente prefiere pasear por entorno natural a pasear por un centro urbano (Staats and Hartig (2004)

Restauración y entornos residenciales

(3)

Kuo, 2001; Kuo & Sullivan, 2001:

- 145 participantes en un barrio de realojo de clase baja.
- Las casas fueron clasificadas en función del nivel de naturaleza cercana
- Variables dependientes:
 - Capacidad de atención dirigida (registro conductual)
 - Niveles de agresión y conducta violenta,
 - Sentimiento de estrés (y otras).

La presencia de naturaleza se relaciona con:

- Mantenimiento de la capacidad de atención.
- Comportamientos sociales más positivos.
- Menos conductas agresivas.

Restauración y entornos residenciales

(4)

Wells (2000):

Niños de 7-12 años de familias de clase baja realojadas .

Variables:

- La naturaleza cercana a la casa y en el entorno residencial
- El funcionamiento cognitivo de los niños.

Resultados:

- La calidad de la vivienda no predice, por sí misma, cambios en la capacidad atencional.
- La naturaleza cercana constituye el mayor predictor de la mejora de la capacidad atencional.

Faber Taylor et al., 2002.

Niños urbanos de 7-12 años .

Variables:

- Las vistas desde sus casas según el nivel de naturaleza (clasificadas por los padres)
- Variables de autocontrol de los niños y capacidad atencional.

Resultados:

El nivel de autocontrol (control de impulsos) es mayor en niños con casas con vistas de más naturaleza (especialmente, en el caso de las niñas).

Restauración y entornos residenciales (5)

Wells and Evans (2003)

Estudio con niños de 7-11 años.

Variables:

Clasificación de las casas, según el nivel de vegetación del entorno.

Nivel de estrés.

Resultados:

- La cantidad de naturaleza en la zona residencial: predictor positivo de la autoestima de los niños y un predictor negativo de su nivel de angustia.
- La naturaleza cercana, en la zona residencial amortigua la angustia psicológica por eventos estresantes (efecto buffering).
- El efecto de eventos estresantes (mudarse de casa, ser castigado o ver que sus padres discuten) fue menor en participantes de entornos residenciales con más naturaleza.
- Los niños más vulnerables (estrés más frecuente) obtuvieron más beneficios de tener más acceso a espacios naturalizados.

Restauración y entornos restauradores: Algunas conclusiones

- Los entornos restauradores deben no sólo **facilitar** la restauración, sino **promover** la restauración: es decir, evitar las condiciones que producen estrés y fatiga atencional.
- La **estimulación ambiental** moviliza recursos físicos, mentales y sociales que producen la restauración psicológica.
- La **naturaleza**, el contacto y la contemplación, es uno de los recursos básicos para promover restauración en los entornos residenciales.
- No todo escenario natural o naturalizado produce restauración: evaluar su **calidad**.
- Las **actividades y el contacto** social actúan también como recursos restauradores.

Estudio de caso: Evaluación de plazas urbanas (Madrid)

Fuente:

Lorenzo, E.; Corraliza, J.A.; Collado, S. & Sevillano, V. (2016) Preference, restorativeness and perceived environmental quality of small urban spaces / *Psycology*, 7:2, 152-177, DOI: [10.1080/21711976.2016.1149985](https://doi.org/10.1080/21711976.2016.1149985)



Figura 2. Localización de las plazas del estudio en la almendra central de Madrid.
Source: ©2015 Google.

1: Comendadoras; 2: Dos de Mayo; 3: Juan Pujol; 4: San Ildefonso; 5: Luna; 6: Vázquez de Mella; 7: del Rey; 8: Chueca; 9: Santa Bárbara



1. Plaza de las Comendadoras



2. Plaza del Dos de Mayo



3. Plaza de Juan Pujol



4. Plaza de San Ildefonso



5. Plaza de la Luna



6. Plaza de Vázquez de Mella



7. Plaza del Rey



8. Plaza de Chueca



9. Plaza de Santa Bárbara

Plazas del estudio. Source: ©2015 Google.



Tabla 1. Escenarios evaluados y características.

ESCENARIO	VEGETACIÓN CANTIDAD		VEGETACIÓN DIVERSIDAD	
	BAJA	ALTA	BAJA	ALTA
1 Comendadoras		X		X
2 Dos de Mayo		X		X
3 Juan Pujol	X			X
4 San Ildefonso	X		X	
5 Luna	X		X	
6 Vázquez de Mella	X			X
7 Rey		X		X
8 Chueca	X		X	
9 Santa Bárbara		X		X

Tabla 2. Media y desviación típica de la preferencia, restauración percibida, calidad ambiental percibida y vegetación percibida en cada escenario por los participantes.

ESCENARIO	PREFERENCIA		RESTAURACIÓN		CAP*		VEGETACIÓN PERCIBIDA	
	<i>M</i>	<i>DT</i>	<i>M</i>	<i>DT</i>	<i>M</i>	<i>DT</i>	<i>M</i>	<i>DT</i>
1 Comendadoras	2.56	0.77	2.34	0.49	2.74	0.51	1.48	0.68
2 Dos de Mayo	3.04	0.71	2.81	0.48	2.90	0.57	1.80	0.80
3 Juan Pujol	2.91	0.59	2.65	0.36	2.84	0.51	1.33	0.60
4 San Ildefonso	3.03	0.64	2.67	0.45	2.91	0.41	1.90	0.82
5 Luna	2.56	0.77	2.34	0.49	2.74	0.51	1.48	0.68
6 Vázquez de Mella	2.83	0.61	2.60	0.40	2.90	0.48	1.88	0.69
7 del Rey	2.88	0.83	2.54	0.41	2.82	0.45	2.00	0.78
8 Chueca	3.00	0.45	2.70	0.33	2.86	0.41	1.47	0.60
9 Santa Bárbara	3.00	0.61	3.20	0.92	3.17	1.60	1.87	0.85

Nota: *Calidad ambiental percibida.

Tabla 3. Correlaciones de Pearson entre las variables evaluadas.

	Calidad ambiental percibida	Restauración percibida	Tiempo estancia	Diversidad Vegetación	Cantidad Vegetación	Actividad: Pasear	Actividad: Pasear Perro	Actividad: Jugar Niños	Actividad: Tomar Algo
Preferencia	0.47**	0.54**	0.11*	0.09*	0.12**	-0.07	-0.06	-0.04	0.13*
Calidad ambiental percibida		0.46**	0.02	0.08	0.09*	0.19**	0.22**	0.17**	0.15**
Restauración percibida			0.13**	0.08	0.06	0.13**	0.16**	0.13**	0.20**
Tiempo estancia				0.07	0.07	0.14**	0.10**	0.02	0.18**
Diversidad vegetación					0.65**	0.02	0.06	0.19**	0.10*
Cantidad vegetación						0.14**	0.02	0.07	0.01

Nota: * $p < .05$; ** $p < .01$.

Tabla 3. Correlaciones de Pearson entre las variables evaluadas.

	Calidad ambiental percibida	Restauración percibida	Tiempo estancia	Diversidad Vegetación	Cantidad Vegetación	Actividad: Pasear	Actividad: Pasear Perro	Actividad: Jugar Niños	Actividad: Tomar Algo
Preferencia	0.47**	0.54**	0.11*	0.09*	0.12**	-0.07	-0.06	-0.04	0.13*
Calidad ambiental percibida		0.46**	0.02	0.08	0.09*	0.19**	0.22**	0.17**	0.15**
Restauración percibida			0.13**	0.08	0.06	0.13**	0.16**	0.13**	0.20**
Tiempo estancia				0.07	0.07	0.14**	0.10**	0.02	0.18**
Diversidad vegetación					0.65**	0.02	0.06	0.19**	0.10*
Cantidad vegetación						0.14**	0.02	0.07	0.01

Nota: * $p < .05$; ** $p < .01$.

**Propiedades escénicas de los
espacios urbanos**

DECALOGO DE LA CALIDAD ESCÉNICA DE LOS ESPACIOS URBANOS (I)

1. Espacio saludable.

El espacio público urbano ha de ser un entorno saludable, higiénico, con mecanismos permanentes de control y evitación de la contaminación de todo tipo (del aire, del suelo, acústica, etc.)

2. Adecuado nivel de mantenimiento.

El espacio urbano ha de reflejar un adecuado nivel de mantenimiento, tanto del equipamiento, como de los elementos de ornato, como de otros elementos naturales presentes en él (como el agua, por ejemplo). Preservación frente a actos de degradación o vandalismo urbano.

3. Espacio seguro.

El espacio público urbano ha de constituir un espacio seguro y de refugio para el ciudadano. Han de extremarse, pues, las medidas de control espontáneo del lugar (espacio defendible) y los rituales que promuevan la apropiación del espacio.

DECALOGO DE LA CALIDAD ESCÉNICA DE LOS ESPACIOS URBANOS (II)

4. Equilibrio entre legibilidad y misterio.

El espacio público urbano ha de ser legible interpretable; ello requiera que tenga una estructura claramente diferenciada y que contenga elementos de focalidad, así como información básica sobre los elementos que lo conforman.

5. Escala intermedia.

El espacio urbano ha de reflejar equilibrio es su escala y tamaño, de forma que puedan integrarse una cierta diversidad de usos y usuarios sin que se vea afectado el nivel de control requerido por las personas.

DECALOGO DE LA CALIDAD ESCÉNICA DE LOS ESPACIOS URBANOS (III)

6. Espacio mezcla de usos y usuarios.

El espacio urbano ha de contener la cualidad de la diversidad en dos acepciones: la diversidad espacial, buscándose la consecución de un moderado nivel de contraste (entre lo construido y lo natural también), y la diversidad social, promoviendo la concentración de personas y actividades sociales variadas.

7. Espacio productivo.

El espacio urbano ha de ser diseñado pensando en su productividad en tanto que tal espacio, es decir, el diseño y la planificación han de estar orientados a promover el uso y la “colonización” del espacio en su conjunto, así como de las distintas áreas que lo compongan. Un espacio urbano sin pobladores derivará en un ghetto urbano.

8. Oportunidad recreativa.

El espacio urbano ha de contener elementos que supongan una oportunidad recreativa diversificada: elementos de paseo, estanciales y de entretenimiento deben ofrecer la oportunidad de recuperar el equilibrio psicológico amenazado por la sobrecarga estimular característica de la vida urbana.

DECALOGO DE LA CALIDAD ESCÉNICA DE LOS ESPACIOS URBANOS (IV)

9. Espacios atractivos (belleza).

El espacio urbano debe proporcionar escenarios atractivos por su belleza. La satisfacción estética, conseguida mediante la combinación de contenidos variados, así como de formas, tonalidades, texturas diversas proporcionan un añadido de valor intangible al espacio urbano.

10. Evaluación y gestión de los espacios públicos.

El espacio urbano debe ser objeto de un cuidadoso y detallista programa de seguimiento y gestión que ponga el acento no sólo en la preservación de las cualidades originales del diseño tal y como ha sido planificado, sino que incorpore elementos correctores del propio proyecto inicial, así como de otras alteraciones degradantes que puedan surgir como consecuencia de las actividades y usos de sus pobladores.



Muchas gracias

josea.corraliza@uam.es



¡Gracias!

#conama2018