



Congreso de Psicología Ambiental
Granada, 23-26 Junio 2015

Ambientes urbanos y salud física y mental

M. Carmen Hidalgo

Profesora Titular Psicología Ambiental

Universidad de Málaga

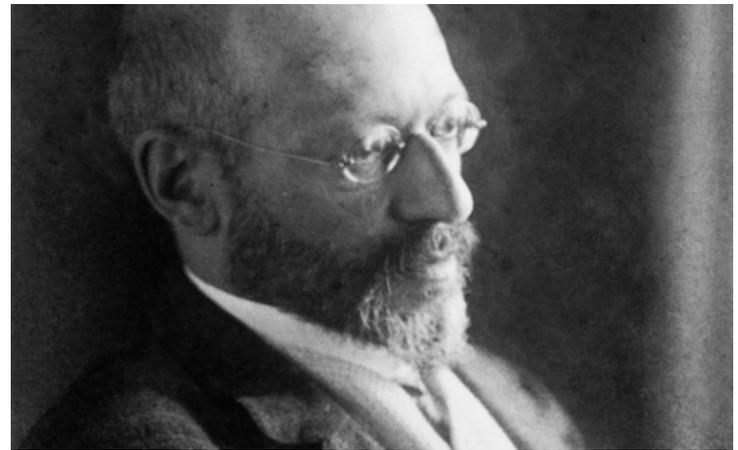
Espacios urbanos: ¿espacios sostenibles?

- **Más de 6.000 millones de personas (51% de la población mundial) viven en ciudades**



George Simmel: Precursor de la sociología urbana

- **La Metrópoli (1902):** El ambiente urbano ocasiona un cambio en la identidad personal llevando a la insensibilidad, la indiferencia y a la individualidad.



Consecuencias sobre la salud

- **Efectos fisiológicos**
 - **Incremento del ritmo cardíaco y respiratorio**
 - **de la presión arterial**
 - **trastornos hormonales y gástricos**
 - **hipertensión**
 - **ansiedad**
 - **Insomnio y fatiga**
 - **alergias**
 - **obesidad**
 - **pérdida auditiva**

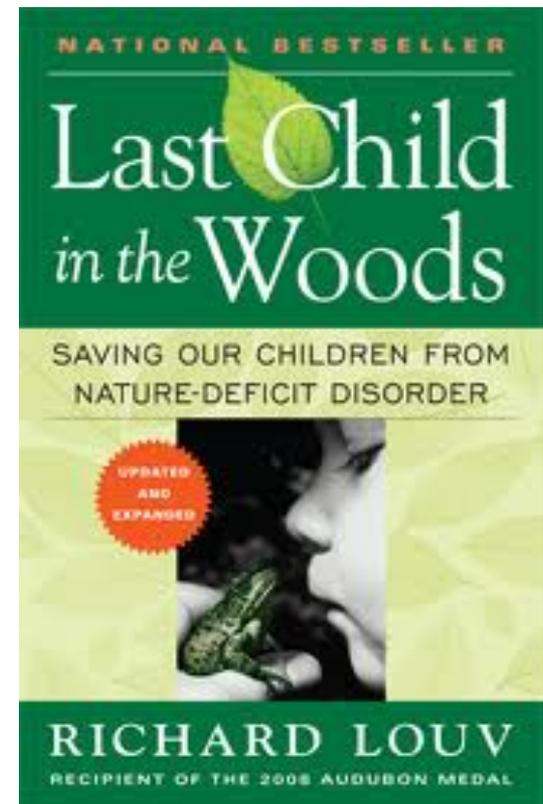
Consecuencias sobre la salud

- **Efectos psicológicos**
 - **Irritabilidad**
 - **Menor atención, concentración, memoria**
 - **Disminución del rendimiento**
 - **Estrés**
 - **Aislamiento social**
 - **Mayor agresividad**
 - **Menor conducta prosocial**
 - **Accidentes laborales**

La falta de contacto con la naturaleza....

Richard Louv (2005): Last child in the woods.

- **Trastorno por déficit de naturaleza**
 - Déficit de atención e hiperactividad
 - Obesidad
 - Disminución de creatividad e iniciativa
 - Analfabetismo natural



Infancia y vida urbana



Infancia y vida urbana



Aislamiento del mundo natural

Aislamiento del mundo social



Ambientes urbanos

Los árboles mejoran el rendimiento de los niños en el colegio

- http://elpais.com/elpais/2015/06/15/ciencia/1434394486_774000.html

- <http://www.elmundo.es/salud/2015/06/16/557ed62246163f71038b4579.html>

Louv, R. (2005)

- Nuestra sociedad está enseñando a los jóvenes a evitar la experiencia directa en la naturaleza
- Podemos asumir que al igual que los niños necesitan una buena nutrición y un sueño adecuado, también necesitan el contacto con la naturaleza

- 
- Hoy en día un niño puede hablar sobre la selva amazónica, pero no sobre la última vez que exploró el bosque en solitario
 - La naturaleza inspira la creatividad en un niño demandando la visualización y el uso total de los sentidos
 - Al contrario que la televisión, la naturaleza no roba el tiempo, lo amplifica

Naturaleza y bienestar infantil

Reducción del estrés (Collado y Corraliza, 2012)

Comparación de niños de colegios con/sin naturaleza



los niños que disfrutaban de un mayor contacto con el medio natural son capaces de afrontar mejor los eventos estresantes

Implicaciones al diseño urbano

Diseño de escuelas



El día en que una macroterraza se comió tu plaza...



<https://www.diagonalperiodico.net/libertades/26976-dia-macroterraza-se-comio-tu-plaza.html>



Ciudades verdes



Implicaciones al diseño urbano



Implicaciones al diseño urbano



- 
- <http://www.malagahoy.es/article/malaga/2061749/visto/bueno/primer/barrio/verde/proyectado/malaga/capital.html>

Trazeo: Caminos escolares

- <http://trazeo.es/>



Otras aplicaciones

- ***BTCV Green Gym, UK***
- ***Walking the Way to Health (WHI)***
- ***Seniors Active in Green Rooms, The Netherlands***
- ***Forest Schools***
- ***I'DGO (Inclusive Design for Getting Outdoors)***