Teaching Guide

Identifying Data				2023/24
Subject (*)	Urban Sustainabily and Healthy Lifestyles		Code	630541009
Study programme	Máster Universitario en Desafíos das Cidades			

Descriptors				
Cycle	Period	Year	Type	Credits
Official Master's Degree	2nd four-month period	First	Optional	5
Language	SpanishGalicianEnglish			
Teaching method	Face-to-face			
Prerequisites				
Department				
Coordinador	Dumitru , Adina Claudia	E-mail	adina.dumitru@udc.es	
Lecturers	Dumitru , Adina Claudia	E-mail	adina.dumitru@udc.es	
Web				
General description	La asignatura se centrará en presentar la relación que existe entre el diseño urbano, los estilos de vida sostenibles y saludables y el bienestar en las ciudades y la calidad de vida. Abordará el estudio de los distintos tipos de factores que condicionan la adopción de estilos de vida sostenibles y saludables, en áreas como la energía, la movilidad, la alimentación, la recreación/el ocio y turismo sostenible. Nos centraremos en los factores psicológicos, sociales, ambientales, políticos y tecnológicos o infraestructurales que condicionan el comportamientos de distintos grupos sociales en las ciudades y en las principales teorías que explican la relación entre ambiente urbano, comportamiento y bienestar. Abordaremos la sostenibilidad desde las tres perspectivas relevantes: medio-ambiental, social y económica, centrándonos en conceptos como las transiciones a la sostenibilidad, el mundo VUCA (volátil, inseguro, complejo y ambiguo), la economía del bienestar, y la justicia social. Asimismo, se incidirá en la diferencia entre comportamientos de alto y bajo impacto ambiental, y en lo que se conoce como la brecha actitud-comportamiento, o el hecho de que un alto nivel de conciencia ambiental no se traduce en comportamientos o estilos de vida sostenibles. Hablaremos, por un lado, de valores, creencias, normas sociales, motivaciones intrínsecas y extrínsecas, e identidad ambiental como factores clave en la adopción y difusión de estilos de vida sostenibles y saludables y, por el otro, de las variables que explican la relación entre medio ambiente y salud, como el estrés fisiológico y psicológico o la alteración de la inmunidad. Ahondaremos también en las intervenciones urbanas más prometedoras que consiguen, a la vez, reducir el impacto ambiental, mejorar la salud física y mental de las personas, y corregir las desigualdades, como las innovaciones sociales, las soluciones basadas en la naturaleza, o los abordajes participativos como la ciencia ciudadana. Estas intervenciones se contextualizarán en distintos grupos de edad y serán adaptadas a distintos momentos evolutivos, como el cambio de ciclo escolar, el acceso a la universidad, la ampliación de la familia o la jubilación.

Study programme competences / results	
Code	Study programme competences / results
A1	CE1.1 - Understand and identify the demands or needs of people, organizations and the environment, in order to draw conclusions and formulate alternatives that respond to problems related to the transformation and organization of physical space.
A2	CE1.2 - To carry out urban planning that prioritizes both environmental protection and the preservation of natural spaces, as well as the conservation of the built heritage, using coherent technical solutions and meeting social demands.
A3	CE1.3 - Innovate in urban planning processes and solve the problems of living under a humanistic and social perspective, with special attention to the rational and responsible consumption of the land to be urbanized.
A4	CE2.1 - Participate in the global analysis of the social development of cities.
A5	CE2.2 - Propose measures to diagnose situations and establish intervention plans and proposals to achieve social goals.

A10	CE5.2 - Manage instruments, tools and technology to promote cooperation and coordination of the different urban agents and carry out participatory processes.
A11	CE5.3 - Carry out processes of analysis, evaluation and diagnosis of cities to optimize the initiatives promoted by multiscale urban governance models.
A12	CE6.1 - Discuss the different trajectories of cities and the various urban policy options.
A14	CE6.3 - Set the scenes and propose discussion measures for economic development on an urban, metropolitan or regional scale.
B1	CB6 - Possess and understand knowledge that provides a basis or opportunity to be original in the development and/or application of ideas, often in a research context.
B2	CB7 - That students know how to apply their acquired knowledge and problem-solving skills in new or unfamiliar environments within broader (or multidisciplinary) contexts related to their area of study.
B3	CB8 - That students are able to integrate knowledge and face the complexity of making judgments based on incomplete or limited information, including reflections on the social and ethical responsibilities linked to the application of their knowledge and judgments.
B5	CB10 - That students possess the learning skills that will enable them to continue studying in a manner that will be largely self-directed or autonomous.
B6	CG1 - To be able to search and select the useful information necessary to solve complex problems, handling with fluency the bibliographic sources of the field.
B7	CG2 - Elaborate adequately and with some originality written compositions or motivated arguments, write plans, work projects and formulate reasonable hypotheses.
B8	CG3 - To acquire high-level knowledge, tools and resources to meet the research and professional expectations of students and society in the study of urban development, planning and management.
B9	CG4 - Manage concepts, methods and tools of research in urban analysis for specific purposes.
B10	CG5 - Recognize the need to develop one's own critical perspective on the various processes that can generate negative impacts on urban space.
C1	CT1 - Express themselves correctly, both orally and in writing, in the official languages of both Portugal and the autonomous community of Galicia.
C3	CT3 - To develop for the exercise of a citizenship respectful of democratic culture, human rights and gender perspective.
C4	CT4 - Develop the ability to work in interdisciplinary or transdisciplinary teams, to offer proposals that contribute to sustainable environmental, economic, political and social development.
C5	CT5 - Value the importance of research, innovation and technological development in the socioeconomic and cultural advancement of society.
C6	CT6 - Purchase the capacity to manage time and resources: develop plans, prioritize activities, identify critical ones, set deadlines and meet them.

Learning outcomes				
Learning outcomes		Study programme competences / results		
Preparar profesionais capaces de identificar e analizar os factores individuais, sociais e espaciais que inflúen na adopción de estilos de vida sostibles, e a súa relación coa saúde e o benestar.		AC1 AC3 AC4 AC5	BC1 BC2 BC6 BC7 BC8 BC9 BC10	CC3 CC4 CC5 CC6

	AC4	BC1	CC1
Introducir ao alumnado en os enfoques conceptuais e categorías analíticas válidos para a interpretación da problemática urbana, no marco actual de transformación social e territorial.	AC5	BC2	CC5
	AC11	BC3	CC6
	AC12	BC5	
	AC14	BC6	
		BC7	
		BC8	
Adquirir o coñecemento necesario para deseñar e implementar políticas e programa de intervención que fomenten solucións de ?tripla ganancia?, mellorando a sustentabilidade ambiental, a saúde humana e a cohesión e xustiza social.	AC1	BC2	CC3
	AC2	BC7	CC4
	AC3		
	AC5		
	AC10		
Saber investigar, analizar e avaliar os desafíos sociais contemporáneos das cidades sostibles, con especial atención á participación individual e colectiva, as relacións humanas e a convivencia, así como a inclusión, a accesibilidade, e a erradicación da pobreza e as desigualdades de diversa índole	AC2	BC2	CC4
	AC3	BC8	
	AC5	BC10	
	AC11		
Coñecer e aplicar diferentes modelos, técnicas e habilidades que permitan mellorar as oportunidades vitais, o benestar e a calidade de vida das persoas.	AC4	BC2	CC1
	AC5	BC3	CC3
	AC10	BC6	CC4
	AC11	BC7	CC6
		BC9	
		BC10	

Contents	
Topic	**Sub-topic**
1. Modelos urbanos e estilos de vida sostibles e saudables.	1.1. Os cambios sistémicos e transformadores nas transicións cara á sustentabilidade.
	1.2 Acordos e obxectivos internacionais: a declaración de Estocolmo, o acordo de Paris, os obxectivos de desenvolvemento sostible, o Pacto Verde Europeo e as súas estratexias, a Axenda Verde Urbana 2030
	1.3 Os problemas "wicked": cambio climático, perdida de biodiversidade, desigualdade social, problemas de saúde: o papel das cidades.
	1.4 Conceptualizar os estilos de vida sostibles e saudables
	1.5 Áreas de estilo de vida: alimentación, vivenda, enerxía, transporte, lecer.
2. As diferentes dimensións da sustentabilidade urbana. Indicadores e instrumentos de avaliación da sustentabilidade na contorna urbana.	2.1 A sustentabilidade ambiental, social, e económica nas cidades. Definicións e indicadores.
	2.2 O concepto de limites planetarios
	2.3 Modelos económicos para a sustentabilidade: a economía do benestar, a economía "donut", modelos de crecemento e decrecemento
	2.4 A dimensión social da sustentabilidade: cohesión, xustiza, inclusión e igualdade social.
3. Estratexias de promoción de modelos urbanos de tripla ganancia (persoas, planeta, economía).	3.1 A importancia do espazo público de calidade: solucións urbanas baseadas na natureza(ex. teitos verdes, xardíns urbanos, sistemas de drenaxe urbana sostible)
	3.2 Modelos de innovación social en distintas áreas de estilo de vida: alimentación (cooperativas de consumo sostible), mobilidade (o modelo das supermanzanas), enerxía (cooperativas de prosumers), vivenda (co-housing)
	3.3 As receitas verdes e sociais para a saúde e a sustentabilidade
	3.4 Abordaxes de co-produción e co-creación cidadá(ciencia cidadá, presupostos de benestar etc).

4. Factores cognitivos, afectivos e sociais na adopción de estilos de vida sostibles e sociais.	4.1 Coñecemento, crenzas, valores e aspiracións
	4.2 Conexión coa natureza, identidade ambiental e o paradigma da interdependencia humana
	4.3 O papel das normas sociais
5. Principais teorías sobre a relación medio ambiente, contorna física, saúde e comportamento	5.1 Os predictores do comportamento prol-ambiental: a teoría Valores-Crenzas-Normas; a teoría do comportamento planificado; as teorías sobre normas sociais
	5.2 A relación natureza - saúde nas cidades: Teoría da Restauración da atención; Teoría de Redución de #o #estrés; A hipótese da biofília; a hipótese dos "vellos amigos".
	5.3 A relación entre a contorna física e a cohesión social. A súa relevancia para a saúde.
6. Modelos de intervención adaptados a distintos grupos de idade, e etapas vitais	6.1 O papel da familia e a escola como axentes formativos
	6.2 O papel da comunidade e os aspectos culturais
	6.3 Puntos crave no desenvolvemento humano para a adopción de comportamentos sostibles e saudables: a infancia, a mocidade e as transicións vitais
	6.4 A problemática de xénero e a inclusión na sustentabilidade urbana
	6.5 Cidades para o envellecemento activo e saudable.

Planning				
Methodologies / tests	Competencies / Results	Teaching hours (in-person & virtual)	Student?s personal work hours	Total hours
Seminar	A1 A3 A4 A10 A11 B9 B2 B3 B5 C3 C4 C6	15	0	15
Supervised projects	A2 A3 A4 A5 A10 A12 B6 B7 B8 B9 B2 B3 B5 C1 C3 C5 C6	6	54	60
Case study	A2 A3 A4 A5 A14 B10 B1 B2 B3 B5 C1 C3 C4	5	25	30
Guest lecture / keynote speech	A1 A12 B8 B9 B2 B3 C5	8	0	8
Speaking test	A5 B10 B3 C1 C6	2	8	10
Introductory activities	A4 B9 C5	2	0	2
Personalized attention		0	0	0
(*)The information in the planning table is for guidance only and does not take into account the heterogeneity of the students.				

Methodologies	
Methodologies	Description
Seminar	Técnica de traballo en grupo que ten como finalidade o estudo intensivo dun tema. Caracterízase pola discusión, a participación, a elaboración de documentos e as conclusións ás que teñen que chegar todos os compoñentes do seminario
Supervised projects	Os alumnos elaborarán unha proposta de intervención urbana para promover opcións de estilos de vida sostibles e saudables. Ademais, o profesorado atenderá ao alumnado en sesións de titorías individualizadas e/o en grupo dedicadas á orientación no estudo e a resolución de dúbidas sobre os contidos e traballos da materia.

Case study	Durante as clases prácticas, a metodoloxía docente baséase nunha aprendizaxe baseada en problemas ou estudo de casos, por tanto, exporase ao alumnado un escenario de traballo, real ou ficticio, que presenta unha determinada problemática. O alumnado debe aplicar os coñecementos teórico-prácticos da materia para buscar unha solución á cuestión ou cuestións expostas.
Guest lecture / keynote speech	Durante as clases expositivas o profesorado adoptará un método expositivo para explicar os contidos da materia co obxectivo de facilitar un conxunto de información con alcance concreto.
Speaking test	O alumno presentará o proxecto de intervención realizado.
Introductory activities	Actividades que se levan a cabo antes de iniciar calquera proceso de ensino-aprendizaxe a fin de coñecer as competencias, intereses e/ou motivacións que posúe o alumnado para o logro dos obxectivos que se queren alcanzar, vinculados a un programa formativo. Con ela preténdese obter información relevante que permita articular a docencia para favorecer aprendizaxes eficaces e significativos, que partan dos saberes previos do alumnado

Personalized attention	
Methodologies	**Description**
Supervised projects Case study	O profesorado atenderá ao alumnado en sesións de titorías individualizadas e/o en grupo dedicadas á orientación no estudo e a resolución de dúbidas sobre os contidos e traballos da materia.

Assessment			
Methodologies	**Competencies / Results**	**Description**	**Qualification**
Seminar	A1 A3 A4 A10 A11 B9 B2 B3 B5 C3 C4 C6	Os alumnos participarán activamente nas actividades e os debates de clase.	10
Case study	A2 A3 A4 A5 A14 B10 B1 B2 B3 B5 C1 C3 C4	Os alumnos traballarán e debaterán en grupos pequenos para elaborar unha serie de materiais e solucións ás cuestións expostas.	30
Speaking test	A5 B10 B3 C1 C6	Os alumnos elaborarán e presentarán o proxecto de intervención realizado.	60

Assessment comments
Modalidade A: para os alumnos cun 80 % de presencialidade: a avaliación será a mesma na primeira e a segunda oportunidade. Modalidade B: Para o alumnado con dispensa académica concedida ou repetidor, requiriranse entregas equivalentes ás do alumnado sen dispensa e non repetidor, e o proxecto individual será obrigatorio. Todas as actividades serán entregadas a través do Campus Virtual. Se a media non resulta nunha cualificación por encima de 5, fai falta afrontar a segunda oportunidade de avaliación. Fraudulent performance of tests or evaluation activities, once verified, will directly imply suspension, regardless of the call in which it is committed: the student will be graded with "fail" (numerical grade 0) in the corresponding call for the academic course, whether the commission of the offense occurs on the first opportunity or on the second. For this, the qualification will be modified in the first opportunity catalogue, if necessary.

Sources of information

Basic	
	- Avelino, F., Dumitru, A., Cipolla, C., Kunze. I. & Wittmayer, J. (2020). Translocal empowerment in transformative social innovation networks. European Planning Studies, 28:5, 955-977
	- Avelino, F., Wittmayer, J., Pel, B., Weaver, P., Dumitru, A., Haxeltine, A., Kemp, R., Jorgensen, M. (2017). Transformative social innovation and (dis) empowerment. Technological Forecasting and Social Change
	- BALLAS, D. Y DORLING, D (2013). The Geography of Happiness.En S. A. David, I. Boniwell & A. Conley. (Eds.). Oxford Handbook of Happiness. (465-481). . Oxford University Press.
	- BORJA, J., CARRIÓN, F., CORTÍ, M. (2017). Ciudades resistentes, ciudades posibles. Barcelona, Editorial UOC.
	- Cardinali, M., Wendling, L., Vandewoestijne, S., Dumitru, A. (2021). Evaluating the Impact of Nature-based solutions. A summary for policy-makers.. European Commission, Directorate-General for Research and Innovation. Publications Office
	- Collado, S., & Staats, H. (2016). Contact with nature and children's restorative experiences: an eye to the future. . Frontiers in psychology
	- Collado, S., Staats, H., & Corraliza, J. A. (2013). Experiencing nature in children's summer camps: Affective, cognitive and behavioural consequences. . Journal of Environmental Psychology, 33, 37-44.
	- Corraliza, J. A., & Collado, S. (2011). La naturaleza cercana como moderadora del estrés infantil. . Psicothema, 221-226.
	- Dumitru, A., Frantzeskaki, N., Collier, M. (2020). Identifying principles for the design of robust impact evaluation frameworks for nature-based solutions in cities. Environmental Policy and Science, 112, 106-117
	- Dumitru, A., Wendling, L. (eds) (2021). Evaluating the impact of nature-based solutions: A handbook for practitioners.. European Commission, Directorate-General for Research and Innovation, Publications Office.
	- Dumitru, A., Wendling, L. (eds) (2021). Evaluating the impact of nature-based solutions: Appendix of Methods. . European Commission, Directorate-General for Research and Innovation, Publications Office
	- European Environment Agency (2020). Who benefits from nature in cities? Social inequalities in access to urban green and blue spaces across Europe. European Environment Agency
	- European Environment Agency (2021). Urban Sustainability in Europe: avenues for change. European Environment Agency
	- Faber Taylor, A., & Kuo, F. E (2011). Could exposure to everyday green spaces help treat ADHD? Evidence from children's play settings. . Applied Psychology: Health and Well?Being, 3(3), 281-303.
	- Frantzeskaki, N., McPhearson, T., Collier, M.J., Kendal, D., Bulkeley, H., Dumitru, A., Walsh, C., N (2019). Nature-based solutions for urban Climate Change Adaptation: Linking science, policy and practice communities for evidence-based decision-making. . BioScience, Volume 69, Issue 6, June 2019, Pages 455?466
	- Frumkin H, Bratman GN, Breslow SJ, Cochran B, Kahn PH Jr, Lawler JJ, Levin PS, Tandon PS, Varanasi U (2017). Nature Contact and Human Health: A Research Agenda. Environ Health Perspect. Jul 31;125(7):075001
	- HOUGH, Michael (1998). Naturaleza y ciudad. Planificación urbana y procesos ecológicos.. Barcelona, Gustavo Gil.
	- Ivanova, D., Vita, G., Wood, R., Lausselet, C., Dumitru, A., Krause, K., Macsinga, I., Hertwich, E.G (2018). Carbon Mitigation in domains of high consumer lock-in. Global Environmental Change, 52, 117-130
	- Kuo M. (2015). How might contact with nature promote human health? Promising mechanisms and a possible central pathway.. Frontiers in Psychology. Aug 25;6:1093
	- LOIS GONZÁLEZ, R.C., GONZÁLEZ PÉREZ, J.M., ESCUDERO GÓMEZ, L.A. (2012). Los espacios urbanos. El estudio geográfico de la ciudad y la urbanización. Madrid, Biblioteca Nuova.
	- Longhurst, N., Avelino F., Wittmayer, J., Weaver , P., Dumitru, A. , Hielscher, S. , Cipolla, C., (2017). Experimenting with alternative economies: four emergent counter-narratives of urban economic development. Current Opinion in Environmental Sustainability. 22, 1-6
	- Pel, B., Haxeltine, A., Avelino, F., Dumitru, A., Kemp, R., Bauler, T., Kunze, I., Dorland, J., Witt (2020). Towards a theory of transformative social innovation: A relational framework and 12 propositions. . Research Policy, 49 (8)
	- PONCE HERRERO, G. (2006). La ciudad fragmentada. Nuevas formas de hábitat. Servicio de Publicaciones Universitat d´Alacant
	- Rockström, J., Steffen, W., Noone, K. et al. (2009). A safe operating space for humanity. Nature 461, 472?475
	- SIERRA NAVARRO, I. (2015). Ciudades para las personas. Escenarios de vida. Madrid, Diaz de Santos.

- Stern (2000). New Environmental Theories: Toward a Coherent Theory of Environmentally Significant Behavior. Journal of Social Issues, 56 (3)

- Van Aart, C. J., Michels, N., Sioen, I., De Decker, A., Bijnens, E. M., Janssen, B. G., Henaw, S. D. (2018). Residential landscape as a predictor of psychosocial stress in the life course from childhood to adolescence. Environment international, 120, 456-463.

- Van den Berg, A. E., & Van den Berg, C. G. (2011). A comparison of children with ADHD in a natural and built setting.. Child: care, health and development, 37(3), 430-439.

- VERDAGUER, Carlos; VELÁZQUEZ, Isabela (2008).). Proyecto ECOCITY. Manual para el diseño de ecociudades. Libro II: La ecociudad: cómo hacerla realidad.. Gea 21, SEPES, Bakeaz.

- Vita, G., Ivanova, D., Dumitru, A., García-Mira, R., Carrus, G., Stadler, K., Wood, R., Hertwich, E (2020). Happier with less? Members of European environmental grassroots initiatives reconcile lower carbon footprints with higher life satisfaction and income increases.. Energy Research and Social Science, 60.

- World Health Organization (2016). Green spaces and health: a review of evidence. . World Health Organization

- BANCO MUNDIAL (). .

- CIUDAD Y TERRITORIO (CYTET). Estudios Territoriales: https://recyt.fecyt.es/index.php/CyTET/index (). ? Vol. 51, 2019: La Agenda Urbana Española ? Vol. 53, 2021: Vivienda, transformaciones urbanas y desigualdad socioespacial en las grandes ciudades españolas 2021.

- ESTRATEGIA ESPANOLA DE SOSTENIBILIDAD URBANA Y LOCAL: (). .

- HABITAT (). .

- OBSERVATORIO DE LA SOSTENIBILIDAD (). .

- Agencia Europea de Medio Ambiente (). .

- Connecting Nature (). .

- Proyecto SMARTEES (). .

- Proyecto 1,5 Degree Lifestyles (). .

Complementary	

Recommendations
Subjects that it is recommended to have taken before
Subjects that are recommended to be taken simultaneously
Subjects that continue the syllabus
Other comments

As stated in the different applicable

regulations for university teaching, the gender perspective will be

incorporated in this course (non-sexist language will be used, bibliography of

authors of both sexes will be used, intervention in class of students of all

genders will be encouraged etc)-Work will be done to identify and modify

prejudices and sexist attitudes and promote values of respect and equality.-Situations of discrimination based on

gender must be detected and actions and measures will be proposed to correct

them.

(*)The teaching guide is the document in which the URV publishes the information about all its courses. It is a public document and cannot be modified. Only in exceptional cases can it be revised by the competent agent or duly revised so that it is in line with current legislation.