



Guía docente

Datos Identificativos					2024/25
Asignatura (*)	Sustentabilidad Urbana y Estilos de Vida Saludables			Código	630541009
Titulación	Máster Universitario en Desafíos das Cidades				
Descriptores					
Ciclo	Periodo	Curso	Tipo	Créditos	
Máster Oficial	2º cuatrimestre	Primero	Optativa	5	
Idioma	CastellanoGallegoInglés				
Modalidad docente	Presencial				
Prerrequisitos					
Departamento	Psicoloxía				
Coordinador/a	Dumitru , Adina Claudia	Correo electrónico	adina.dumitru@udc.es		
Profesorado	Dumitru , Adina Claudia	Correo electrónico	adina.dumitru@udc.es		
Web					
Descripción general	<p>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.</p>				

Competencias / Resultados del título

Código	Competencias / Resultados del título
A1	CE1.1 - Comprender e identificar las demandas o necesidades de las personas, las organizaciones y el medio ambiente, a fin de obtener conclusiones y formular alternativas que respondan a los problemas relacionados con la transformación y organización del espacio físico.
A2	CE1.2 - Realizar una planificación urbana que priorice tanto la protección del medio ambiente y la preservación de los espacios naturales, como la conservación del patrimonio construido, utilizando soluciones técnicas coherentes y atendiendo a las demandas sociales.
A3	CE1.3 - Innovar en los procesos de planificación urbana y resolver los problemas de vivir bajo una perspectiva humanista y social, con especial atención al consumo racional y responsable del suelo a urbanizar.
A4	CE2.1 - Intervenir en el análisis global del desarrollo social de las ciudades.
A5	CE2.2 - Proponer medidas de diagnóstico de situaciones y establecimiento de planes y propuestas de intervención para alcanzar las metas sociales.
A10	CE5.2 - Manejar instrumentos, herramientas y tecnología para fomentar la cooperación y coordinación de los diferentes agentes urbanos y realizar procesos participativos.
A11	CE5.3 - Realizar procesos de análisis, evaluación y diagnóstico de las ciudades que permitan optimizar las iniciativas promovidas por los modelos de gobernanza urbana multiescalar.



A12	CE6.1 - Discutir las diferentes trayectorias de las ciudades y las diferentes opciones de política urbana.
A14	CE6.3 - Definir escenarios y proponer medidas de debate para el desarrollo económico a escala urbana, metropolitana o regional.
B1	CB6 - Poseer y comprender conocimientos que aporten una base u oportunidad de ser originales en el desarrollo y/o aplicación de ideas, a menudo en un contexto de investigación.
B2	CB7 - Que los estudiantes sepan aplicar los conocimientos adquiridos y su capacidad de resolución de problemas en entornos nuevos o poco conocidos dentro de contextos más amplios (o multidisciplinares) relacionados con su área de estudio.
B3	CB8 - Que los estudiantes sean capaces de integrar conocimientos y enfrentarse a la complejidad de formular juicios a partir de una información que, siendo incompleta o limitada, incluya reflexiones sobre las responsabilidades sociales y éticas vinculadas a la aplicación de sus conocimientos y juicios.
B5	CB10 - Que los estudiantes posean las habilidades de aprendizaje que les permitan continuar estudiando de un modo que habrá de ser en gran medida autodirigido o autónomo.
B6	CG1 - Ser capaz de buscar y seleccionar la información útil necesaria para resolver problemas complejos, manejando con soltura las fuentes bibliográficas del campo.
B7	CG2 - Elaborar adecuadamente y con cierta originalidad composiciones escritas o argumentos motivados, redactar planes, proyectos de trabajo y formular hipótesis razonables.
B8	CG3 - Adquirir conocimientos, herramientas y recursos de alto nivel para cubrir las expectativas investigadoras y profesionales del estudiantado y de la sociedad en lo relativo al estudio de la Ordenación, Planificación y Gestión de las ciudades.
B9	CG4 - Manejar conceptos, métodos y herramientas propias de la investigación en el análisis urbanístico para fines específicos.
B10	CG5 - Reconocer la necesidad de desarrollar una propia perspectiva crítica con los diversos procesos que pueden generar impactos negativos en el espacio urbano.
C1	CT1 - Expresarse correctamente, tanto de forma oral como escrita, en las lenguas oficiales tanto de Portugal como de la comunidad autónoma de Galicia.
C3	CT3 - Desarrollarse para el ejercicio de una ciudadanía respetuosa con la cultura democrática, los derechos humanos y la perspectiva de género.
C4	CT4 - Desarrollar la capacidad de trabajar en equipos interdisciplinares o transdisciplinares, para ofrecer propuestas que contribuyan a un desarrollo sostenible ambiental, económico, político y social.
C5	CT5 - Valorar la importancia que tiene la investigación, la innovación y el desarrollo tecnológico en el avance socioeconómico y cultural de la sociedad.
C6	CT6 - Tener la capacidad de gestionar tiempos y recursos: desarrollar planes, priorizar actividades, identificar las críticas, establecer plazos y cumplirlos.

Resultados de aprendizaje			
Resultados de aprendizaje	Competencias / Resultados del título		
Preparar profesionales capaces de identificar y analizar los factores individuales, sociales y espaciales que influyen en la adopción de estilos de vida sostenibles, y su relación con la salud y el bienestar.	AM1 AM3 AM4 AM5	BM1 BM2 BM6 BM7 BM8 BM9 BM10	CM3 CM4 CM5 CM6
Introducir al alumnado en los enfoques conceptuales y categorías analíticas válidos para la interpretación de la problemática urbana, en el marco actual de transformación social y territorial	AM4 AM5 AM11 AM12 AM14	BM1 BM2 BM3 BM5 BM6 BM7 BM8	CM1 CM5 CM6



Adquirir el conocimiento necesario para diseñar e implementar políticas y programa de intervención que fomenten soluciones de ?triple ganancia?, mejorando la sostenibilidad ambiental, la salud humana y la cohesión y justicia social.	AM1 AM2 AM3 AM5 AM10	BM2 BM7	CM3 CM4
Saber investigar, analizar y evaluar los desafíos sociales contemporáneos de las ciudades sostenibles, con especial atención a la participación individual y colectiva, las relaciones humanas y la convivencia, así como la inclusión, la accesibilidad, y la erradicación de la pobreza y las desigualdades de diversa índole	AM2 AM3 AM5 AM11	BM2 BM8 BM10	CM4
Conocer y aplicar diferentes modelos, técnicas y habilidades que permitan mejorar las oportunidades vitales, el bienestar y la calidad de vida de las personas.	AM4 AM5 AM10 AM11	BM2 BM3 BM6 BM7 BM9 BM10	CM1 CM3 CM4 CM6

Contenidos	
Tema	Subtema
1. Modelos urbanos y estilos de vida sostenibles y saludables.	.1. Los cambios sistémicos y transformadores en las transiciones hacia la sostenibilidad. 1.2 Acuerdos y objetivos internacionales: la declaración de Estocolmo, el acuerdo de París, los objetivos de desarrollo sostenible, el Pacto Verde Europeo y sus estrategias, la Agenda Verde Urbana 2030 1.3 Los problemas "wicked": cambio climático, pérdida de biodiversidad, desigualdad social, problemas de salud: el papel de las ciudades. 1.4 Conceptualizar los estilos de vida sostenibles y saludables 1.5 Áreas de estilo de vida: alimentación, vivienda, energía, transporte, ocio.
2. Las diferentes dimensiones de la sostenibilidad urbana. Indicadores e instrumentos de evaluación de la sostenibilidad en el entorno urbano.	2.1 La sostenibilidad ambiental, social, y económica en las ciudades. Definiciones e indicadores. 2.2 El concepto de límites planetarios 2.3 Modelos económicos para la sostenibilidad: la economía del bienestar, la economía "donut", modelos de crecimiento y decrecimiento 2.4 La dimensión social de la sostenibilidad: cohesión, justicia, inclusión e igualdad social.
3. Estrategias de promoción de modelos urbanos de triple ganancia (personas, planeta, economía).	3.1 La importancia del espacio público de calidad: soluciones urbanas basadas en la naturaleza(ej. techos verdes, jardines urbanos, sistemas de drenaje urbano sostenible) 3.2 Modelos de innovación social en distintas áreas de estilo de vida: alimentación (cooperativas de consumo sostenible), movilidad (el modelo de las supermanzanas), energía (cooperativas de prosumers), vivienda (co-housing) 3.3 Las recetas verdes y sociales para la salud y la sostenibilidad 3.4 Abordajes de co-producción y co-creación ciudadana(ciencia ciudadana, presupuestos de bienestar etc).
4. Factores cognitivos, afectivos y sociales en la adopción de estilos de vida sostenibles y sociales.	4.1 Conocimiento, creencias, valores y aspiraciones 4.2 Conexión con la naturaleza, identidad ambiental y el paradigma de la interdependencia humana 4.3 El papel de las normas sociales



5. Principales teorías sobre la relación medio ambiente, entorno físico, salud y comportamiento	<p>5.1 Los predictores del comportamiento pro-ambiental: la teoría Valores-Creencias-Normas; la teoría del comportamiento planificado; las teorías sobre normas sociales</p> <p>5.2 La relación naturaleza - salud en las ciudades: Teoría de la Restauración de la atención; Teoría de Reducción del estrés; La hipótesis de la biofilia; la hipótesis de los "viejos amigos".</p> <p>5.3 La relación entre el entorno físico y la cohesión social. Su relevancia para la salud.</p>
6. Modelos de intervención adaptados a distintos grupos de edad, y etapas vitales	<p>6.1 El papel de la familia y la escuela como agentes formativos</p> <p>6.2 El papel de la comunidad y los aspectos culturales</p> <p>6.3 Puntos clave en el desarrollo humano para la adopción de comportamientos sostenibles y saludables: la infancia, la juventud y las transiciones vitales</p> <p>6.4 La problemática de género y la inclusión en la sostenibilidad urbana</p> <p>6.5 Ciudades para el envejecimiento activo y saludable.</p>

Planificación				
Metodologías / pruebas	Competencias / Resultados	Horas lectivas (presenciales y virtuales)	Horas trabajo autónomo	Horas totales
Seminario	A1 A3 A4 A10 A11 B9 B2 B3 B5 C3 C4 C6	4	18	22
Trabajos tutelados	A2 A3 A4 A5 A10 A12 B6 B7 B8 B9 B2 B3 B5 C1 C3 C5 C6	4	40	44
Estudio de casos	A2 A3 A4 A5 A14 B10 B1 B2 B3 B5 C1 C3 C4	2.5	12.5	15
Sesión magistral	A1 A12 B8 B9 B2 B3 C5	4	24	28
Prueba oral	A5 B10 B3 C1 C6	3	12	15
Actividades iniciales	A4 B9 C5	1	0	1
Atención personalizada		0	0	0

(*) Los datos que aparecen en la tabla de planificación són de carácter orientativo, considerando la heterogeneidad de los alumnos

Metodologías	
Metodologías	Descripción
Seminario	Técnica de trabajo en grupo que tiene como finalidad el estudio intensivo de un tema. Se caracteriza por la discusión, la participación, la elaboración de documentos y las conclusiones a las que tienen que llegar todos los componentes del seminario.
Trabajos tutelados	Los alumnos elaborarán una propuesta de intervención urbana para promover opciones de estilos de vida sostenibles y saludables. Además, el profesorado atenderá al alumnado en sesiones de tutorías individualizadas y/o en grupo dedicadas a la orientación en el estudio y la resolución de dudas sobre los contenidos y trabajos de la asignatura
Estudio de casos	Durante las clases prácticas, la metodología docente se basa en un aprendizaje basado en problemas o estudio de casos, por lo tanto, se planteará al alumnado un escenario de trabajo, real o ficticio, que presenta una determinada problemática. El alumnado debe aplicar los conocimientos teórico-prácticos de la asignatura para buscar una solución a la cuestión o cuestiones planteadas.
Sesión magistral	Durante las clases expositivas el profesorado adoptará un método expositivo para explicar los contenidos de la asignatura con el objetivo de facilitar un conjunto de información con alcance concreto
Prueba oral	El alumno presentará el proyecto de intervención realizado.



Actividades iniciales	Actividades que se llevan a cabo antes de iniciar cualquier proceso de enseñanza-aprendizaje a fin de conocer las competencias, intereses y/o motivaciones que posee el alumnado para el logro de los objetivos que se quieren alcanzar, vinculados a un programa formativo. Con ella se pretende obtener información relevante que permita articular la docencia para favorecer aprendizajes eficaces y significativos, que partan de los saberes previos del alumnado.
-----------------------	--

Atención personalizada

Metodologías	Descripción
Trabajos tutelados Estudio de casos	El profesorado atenderá al alumnado en sesiones de tutorías individualizadas y/o en grupo dedicadas a la orientación en el estudio y la resolución de dudas sobre los contenidos y trabajos de la asignatura.

Evaluación

Metodologías	Competencias / Resultados	Descripción	Calificación
Seminario	A1 A3 A4 A10 A11 B9 B2 B3 B5 C3 C4 C6	Los alumnos participarán activamente en las actividades y los debates de clase.	10
Trabajos tutelados	A2 A3 A4 A5 A10 A12 B6 B7 B8 B9 B2 B3 B5 C1 C3 C5 C6	Los alumnos elaborarán una propuesta de intervención para promover estilos de vida sostenibles y saludables, contextualizándola en una ciudad que conocen y tomando en cuenta las tres dimensiones de la sostenibilidad: social, económica y ambiental.	60
Prueba oral	A5 B10 B3 C1 C6	Los alumnos elaborarán y presentarán el proyecto de intervención realizado.	30

Observaciones evaluación

Modalidad A: para los alumnos con un 80 % de presencialidad: la evaluación será la misma en la primera y la segunda oportunidad. Modalidad B: Para el alumnado con dispensa académica concedida o repetidor, se requerirán entregas equivalentes a las del alumnado sin dispensa y no repetidor, y el proyecto individual será obligatorio.

Todas las actividades serán entregadas a través del Campus Virtual. Si la media no resulta en una calificación por encima de 5, hace falta afrontarla segunda oportunidad de evaluación.

La realización fraudulenta de las pruebas o actividades de evaluación, una vez comprobada, implicará directamente la cualificación de suspenso en la convocatoria en que se cometa: lo/a estudiante será calificado con ?suspenso? (nota numérica 0) en la convocatoria correspondiente del curso académico, tanto si la comisión de la falta se produce en la primera oportunidad como en la segunda. Para esto, se procederá a modificar su cualificación en el acta de primera oportunidad, si fuera necesario.

Fuentes de información



Básica

- 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., Lausset, 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, Díaz 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., Bijmens, 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 (). .



Complementaría	
----------------	--

Recomendaciones

Asignaturas que se recomienda haber cursado previamente
--

Asignaturas que se recomienda cursar simultáneamente

Asignaturas que continúan el temario

Otros comentarios

En esta materia no se entregarán trabajos o materiales en papel, ni se usarán plásticos desechables en sus actividades. Se cuidará especialmente en todas las situaciones de enseñanza-aprendizaje el uso de un lenguaje no sexista, respetuoso con la diversidad y la no discriminación. -Se trabajará para identificar y modificar prejuicios y actitud sexistas y se influirá en el entorno para modificarlos y fomentar valores de respeto e igualdad. -Se deberán detectar situaciones de discriminación por razón de género y se propondrán acciones y medidas para corregirlas.

(*) La Guía Docente es el documento donde se visualiza la propuesta académica de la UDC. Este documento es público y no se puede modificar, salvo cosas excepcionales bajo la revisión del órgano competente de acuerdo a la normativa vigente que establece el proceso de elaboración de guías