



Guía Docente

Datos Identificativos					2024/25
Asignatura (*)	Sustentabilidade Urbana e Estilos de Vida Saudables		Código	630541009	
Titulación	Máster Universitario en Desafíos das Cidades				
Descritores					
Ciclo	Período	Curso	Tipo	Créditos	
Mestrado Oficial	2º cuatrimestre	Primeiro	Optativa	5	
Idioma	CastelánGalegoInglés				
Modalidade docente	Presencial				
Prerrequisitos					
Departamento	Psicoloxía				
Coordinación	Dumitru , Adina Claudia	Correo electrónico	adina.dumitru@udc.es		
Profesorado	Dumitru , Adina Claudia	Correo electrónico	adina.dumitru@udc.es		
Web					
Descrición xeral	<p>A materia centrarase en presentar a relación que existe entre o deseño urbano, os estilos de vida sostibles e saudables e o benestar nas cidades e a calidade de vida. Abordará o estudo dos distintos tipos de factores que condicionan a adopción de estilos de vida sostibles e saudables, en áreas como a enerxía, a mobilidade, a alimentación, a recreación/o lecer e turismo sostible. Centrarémonos nos factores psicolóxicos, sociais, ambientais, políticos e tecnolóxicos ou infraestruturais que condicionan o comportamentos de distintos grupos sociais nas cidades e nas principais teorías que explican a relación entre ambiente urbano, comportamento e benestar. Abordaremos a sustentabilidade desde as tres perspectivas relevantes: medio-ambiental, social e económica, centrándonos en conceptos como as transicións á sustentabilidade, o mundo VUCA (volátil, inseguro, complexo e ambiguo), a economía do benestar, e a xustiza social.</p> <p>Así mesmo, incidirase na diferenza entre comportamentos de alto e baixo impacto ambiental, e no que se coñece como a brecha actitude-comportamento, ou o feito de que un alto nivel de conciencia ambiental non se traduce en comportamentos ou estilos de vida sostibles. Falaremos, por unha banda, de valores, crenzas, normas sociais, motivacións intrínsecas e extrínsecas, e identidade ambiental como factores crave na adopción e difusión de estilos de vida sostibles e saudables e, polo outro, das variables que explican a relación entre medio ambiente e saúde, como #o #estrés #fisiolóxico e #psicolóxico ou a alteración da inmunidade.</p> <p>Ahondaremos tamén nas intervencións urbanas máis prometedoras que conseguen, á vez, reducir o impacto ambiental, mellorar a saúde física e mental das persoas, e corrixir as desigualdades, como as innovacións sociais, as solucións baseadas na natureza, ou as abordaxes participativas como a ciencia cidadá. Estas intervencións contextualizaranse en distintos grupos de idade e serán adaptadas a distintos momentos evolutivos, como o cambio de ciclo escolar, o acceso á universidade, a ampliación da familia ou a xubilación.</p>				

Competencias / Resultados do título

Código	Competencias / Resultados do título
A1	CE1.1 - Comprender e identificar as demandas ou necesidades das persoas, as organizacións e o medio ambiente, a fin de obter conclusións e formular alternativas que respondan os problemas relacionados coa transformación e organización do espazo físico.
A2	CE1.2 - Realizar unha planificación urbana que priorice tanto a protección do medio ambiente e a preservación dos espazos naturais, como a conservación do patrimonio construído, utilizando solucións técnicas coherentes e atendendo ás demandas sociais.
A3	CE1.3 - Innovar nos procesos de planificación urbana e resolver os problemas de vivir baixo unha perspectiva humanista e social, con especial atención ao consumo racional e responsable do chan a urbanizar.
A4	CE2.1 - Intervir na análise global do desenvolvemento social das cidades.
A5	CE2.2 - Propor medidas de diagnóstico de situacións e establecemento de plans e propostas de intervención para alcanzar as metas sociais.
A10	CE5.2 - Manexar instrumentos, ferramentas e tecnoloxía para fomentar a cooperación e coordinación dos diferentes axentes urbanos e realizar procesos participativos.



A11	CE5.3 - Realizar procesos de análises, avaliación e diagnóstico das cidades que permitan optimizar as iniciativas promovidas polos modelos de gobernanza urbana multiescalar.
A12	CE6.1 - Discutir as diferentes traxectorias das cidades e as diferentes opcións de política urbana.
A14	CE6.3 - Definir escenarios e propor medidas de debate para o desenvolvemento económico a escala urbana, metropolitana ou rexional.
B1	CB6 - Posuír e comprender coñecementos que acheguen unha base ou oportunidade de ser orixinais no desenvolvemento e/ou aplicación de ideas, a miúdo nun contexto de investigación.
B2	CB7 - Que os estudantes saiban aplicar os coñecementos adquiridos e a súa capacidade de resolución de problemas en contornas novas ou pouco coñecidas dentro de contextos máis amplos (ou multidisciplinares) relacionados coa súa área de estudo.
B3	CB8 - Que os estudantes sexan capaces de integrar coñecementos e enfrontarse á complexidade de formular xuízos a partir dunha información que, sendo incompleta ou limitada, inclúa reflexións sobre as responsabilidades sociais e éticas vinculadas á aplicación dos seus coñecementos e xuízos.
B5	CB10 - Que os estudantes posúan as habilidades de aprendizaxe que lles permitan continuar estudando dun modo que haberá de ser en gran medida autodirixido ou autónomo.
B6	CG1 - Ser capaz de buscar e seleccionar a información útil necesaria para resolver problemas complexos, manexando con soltura as fontes bibliográficas do campo.
B7	CG2 - Elaborar axeitadamente e con certa orixinalidade composicións escritas ou argumentos motivados, redactar plans, proxectos de traballo e formular hipóteses razoables.
B8	CG3 - Adquirir coñecementos, ferramentas e recursos de alto nivel para cubrir as expectativas investigadoras e profesionais do estudiantado e da sociedade no relativo ao estudo da Ordenación, Planificación e Xestión das cidades.
B9	CG4 - Manexar conceptos, métodos e ferramentas propias da investigación na análise urbanística para fins específicos.
B10	CG5 - Recoñecer a necesidade de desenvolver unha propia perspectiva crítica cos diversos procesos que poden xerar impactos negativos no espazo urbano.
C1	CT1 - Expresarse correctamente, tanto de forma oral como escrita, nas linguas oficiais tanto de Portugal como da comunidade autónoma de Galicia.
C3	CT3 - Desenvolverse para o exercicio dunha cidadanía respectuosa coa cultura democrática, os dereitos humanos e a perspectiva de xénero.
C4	CT4 - Desenvolver a capacidade de traballar en equipos interdisciplinares ou transdisciplinares, para ofrecer propostas que contribúan a un desenvolvemento sustentable ambiental, económico, político e social.
C5	CT5 - Valorar a importancia que ten a investigación, a innovación e o desenvolvemento tecnolóxico no avance socioeconómico e cultural da sociedade.
C6	CT6 - Ter a capacidade de xestionar tempos e recursos: desenvolver plans, priorizar actividades, identificar as críticas, establecer prazos e cumprilos.

Resultados da aprendizaxe			
Resultados de aprendizaxe	Competencias / Resultados do título		
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.	AM1 AM3 AM4 AM5	BM1 BM2 BM6 BM7 BM8 BM9 BM10	CM3 CM4 CM5 CM6
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.	AM4 AM5 AM11 AM12 AM14	BM1 BM2 BM3 BM5 BM6 BM7 BM8	CM1 CM5 CM6



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.	AM1 AM2 AM3 AM5 AM10	BM2 BM7	CM3 CM4
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	AM2 AM3 AM5 AM11	BM2 BM8 BM10	CM4
Coñecer e aplicar diferentes modelos, técnicas e habilidades que permitan mellorar as oportunidades vitais, o benestar e a calidade de vida das persoas.	AM4 AM5 AM10 AM11	BM2 BM3 BM6 BM7 BM9 BM10	CM1 CM3 CM4 CM6

Contidos	
Temas	Subtemas
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, perda 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 límites 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	<p>5.1 Os predictores do comportamento pro-ambiental: a teoría Valores-Crenzas-Normas; a teoría do comportamento planificado; as teorías sobre normas sociais</p> <p>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 &quot;vellos amigos&quot;.</p> <p>5.3 A relación entre a contorna física e a cohesión social. A súa relevancia para a saúde.</p>
6. Modelos de intervención adaptados a distintos grupos de idade, e etapas vitais	<p>6.1 O papel da familia e a escola como axentes formativos</p> <p>6.2 O papel da comunidade e os aspectos culturais</p> <p>6.3 Puntos crave no desenvolvemento humano para a adopción de comportamentos sostibles e saudables: a infancia, a mocidade e as transicións vitais</p> <p>6.4 A problemática de xénero e a inclusión na sustentabilidade urbana</p> <p>6.5 Cidades para o envellecemento activo e saudable.</p>

Planificación				
Metodoloxías / probas	Competencias / Resultados	Horas lectivas (presenciais e virtuais)	Horas traballo autónomo	Horas totais
Seminario	A1 A3 A4 A10 A11 B9 B2 B3 B5 C3 C4 C6	4	18	22
Traballos tutelados	A2 A3 A4 A5 A10 A12 B6 B7 B8 B9 B2 B3 B5 C1 C3 C5 C6	4	40	44
Estudo de casos	A2 A3 A4 A5 A14 B10 B1 B2 B3 B5 C1 C3 C4	2.5	12.5	15
Sesión maxistral	A1 A12 B8 B9 B2 B3 C5	4	24	28
Proba oral	A5 B10 B3 C1 C6	3	12	15
Actividades iniciais	A4 B9 C5	1	0	1
Atención personalizada		0	0	0

*Os datos que aparecen na táboa de planificación son de carácter orientativo, considerando a heteroxeneidade do alumnado

Metodoloxías	
Metodoloxías	Descrición
Seminario	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
Traballos tutelados	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.
Estudo de casos	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.
Sesión maxistral	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.
Proba oral	O alumno presentará o proxecto de intervención realizado.



Actividades iniciais	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
----------------------	---

Atención personalizada

Metodoloxías	Descrición
Traballos tutelados Estudo de casos	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.

Avaliación

Metodoloxías	Competencias / Resultados	Descrición	Cualificación
Seminario	A1 A3 A4 A10 A11 B9 B2 B3 B5 C3 C4 C6	Os alumnos participarán activamente nas actividades e os debates de clase.	10
Traballos 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
Proba oral	A5 B10 B3 C1 C6	Os alumnos elaborarán e presentarán o proxecto de intervención realizado.	30

Observacións avaliación

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. A realización fraudulenta das probas ou actividades de avaliación, unha vez comprobada, implicará directamente a cualificación de suspenso na convocatoria en que se cometa: o/a estudante será cualificado con ?suspenso? (nota numérica 0) na convocatoria correspondente do curso académico, tanto se a comisión da falta se produce na primeira oportunidade como na segunda. Para isto, procederase a modificar a súa cualificación na acta de primeira oportunidade, se fose necesario.

Fontes de información



Bibliografía 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 ESPAÑOLA DE SOSTENIBILIDAD URBANA Y LOCAL: ().
- HABITAT ().
- OBSERVATORIO DE LA SOSTENIBILIDAD ().
- Agencia Europea de Medio Ambiente ().
- Connecting Nature ().
- Proyecto SMARTEES ().
- Proyecto 1,5 Degree Lifestyles ().



Bibliografía complementaria

Recomendacións

Materias que se recomenda ter cursado previamente

Materias que se recomenda cursar simultaneamente

Materias que continúan o temario

Observacións

Nesta materia non se entregarán traballos

ou materiais en papel, nin se usarán plásticos refugables nas súas actividades. Coidarase especialmente en todas as situacións de ensino-aprendizaxe o uso

dunha linguaxe non sexista, respectuoso coa diversidade e a non discriminación. Traballarase

para identificar e modificar prexuízos e actitudes sexistas e influirase na

contorna para modificalos e fomentar valores de respecto e igualdade. Deberanse

detectar situacións de discriminación por razón de xénero e proponerse accións

e medidas para corrixilas.

(*A Guía docente é o documento onde se visualiza a proposta académica da UDC. Este documento é público e non se pode modificar, salvo casos excepcionais baixo a revisión do órgano competente dacordo coa normativa vixente que establece o proceso de elaboración de guías