



## 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	Psicología				
Coordinación	Dumitru , Adina Claudia		Correo electrónico	adina.dumitru@udc.es	
Profesorado	Dumitru , Adina Claudia		Correo electrónico	adina.dumitru@udc.es	
Web					
Descrición xeral	<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.</p> <p>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.</p> <p>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 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		
	AM1	BM1	CM3
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.	AM3	BM2	CM4
	AM4	BM6	CM5
	AM5	BM7	CM6
		BM8	
		BM9	
		BM10	



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 &quot;wicked&quot;; 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 &quot;donut&quot;,, 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 pro-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.

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	15	0	15
Traballos tutelados	A2 A3 A4 A5 A10 A12 B6 B7 B8 B9 B2 B3 B5 C1 C3 C5 C6	6	54	60
Estudo de casos	A2 A3 A4 A5 A14 B10 B1 B2 B3 B5 C1 C3 C4	5	25	30
Sesión maxistral	A1 A12 B8 B9 B2 B3 C5	8	0	8
Proba oral	A5 B10 B3 C1 C6	2	8	10
Actividades iniciais	A4 B9 C5	2	0	2
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 tutorías 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
Estudo de casos	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
Proba oral	A5 B10 B3 C1 C6	Os alumnos elaborarán e presentarán o proxecto de intervención realizado.	60

### 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

Segundo

se recolle nas distintas normativas de aplicación para a docencia universitaria deberase incorporar a perspectiva de xénero nesta materia (usarase linguaxe non sexista, utilizarase bibliografía de autores/as de ambos sexos, propiciarase a intervención en clase de alumnos e alumnas etc)

-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 proporanse 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