



| Guía Docente | | | | |
|-----------------------|--|--------------------|----------------------|----------|
| Datos Identificativos | | | | 2024/25 |
| Asignatura (*) | Sustentabilidade Urbana e Estilos de Vida Saudables | Código | 630541009 | |
| Titulación | | | | |
| 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 |

| 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 | BM1 | CM3 |
| | 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 "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 | 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 | 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 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 |
| 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. Bonniwell & 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 (). .



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