



Urbanismo Táctico y Participación Ciudadana para mejorar la ~~movilidad~~ vida urbana

Dolores Victoria Ruiz Garrido. 19 Septiembre 2023
Semana de la Movilidad Sostenible y Eficiente en Jaén

¿Porqué
Movilidad
sostenible?

Ejemplos
transformaciones
urbanas nacionales

Ejemplos propios de
Participación
Ciudadana y
Urbanismo Táctico

Bailén te cuida

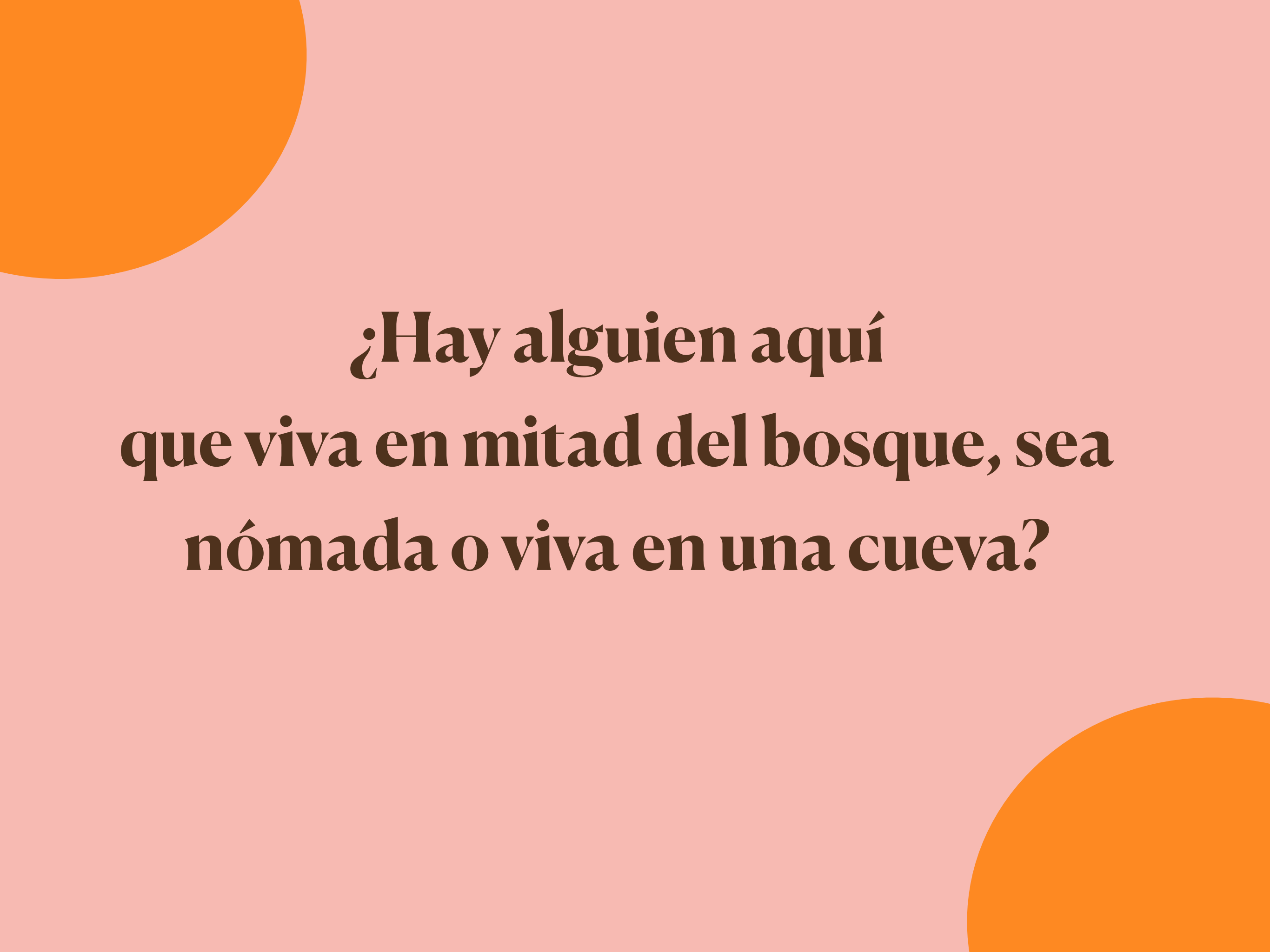
Armilla te quiere

Arquillos Sii!

Pueblos sii!

Conclusiones

Contenido de la charla



**¿Hay alguien aquí
que viva en mitad del bosque, sea
nómada o viva en una cueva?**

El hábitat humano es un hábitat urbano

...Vivimos en Ciudades o Pueblos...

Nuestra calidad de **vida** depende de su diseño



El objetivo Numero 11 dice así: **“Hacer las ciudades y asentamientos humanos, incluyentes, seguros, resilientes y sostenibles”** y... la Movilidad es clave para conseguirlo

¿Quién domina el espacio público de las ciudades?

Las ciudades están dominadas y diseñadas por y para el **coche...**

Eléctricos o alimentados por “petróleo”

Los coches y el espacio del coche es el protagonista en la ciudad



...mientras nuestros amigos los
planificadores urbanos y los
ingenieros municipales van añadiendo
calle tras calle, suburbio tras
suburbio, es el momento que NOSOTROS
también nos pongamos en acción y
**hagamos que el campo conquiste la
calle, no sólo que la calle conquiste
el campo**



**Little
Architects**

...mientras nuestros amigos los
planificadores urbanos y los
ingenieros municipales van añadiendo
calle tras calle, suburbio tras
suburbio, es el momento que NOSOTROS
también nos pongamos en acción y
**hagamos que el campo conquiste la
calle, no sólo que la calle conquiste
el campo** (P.Geddes, 1915, 2009, p. 212)

Libro Ciudades en evolución Biólogo de carrera y Sociologo, Urbanista y Paisajista de profesión

1915!!!!

mejorar la urbana

El modelo de movilidad de nuestra ciudad o pueblo condiciona nuestra vida y afecta directamente a :

**1. ¿Cómo se relaciona la
Movilidad Sostenible con la
Economía de la ciudad?**

1966 se prohíbe el aparcamiento

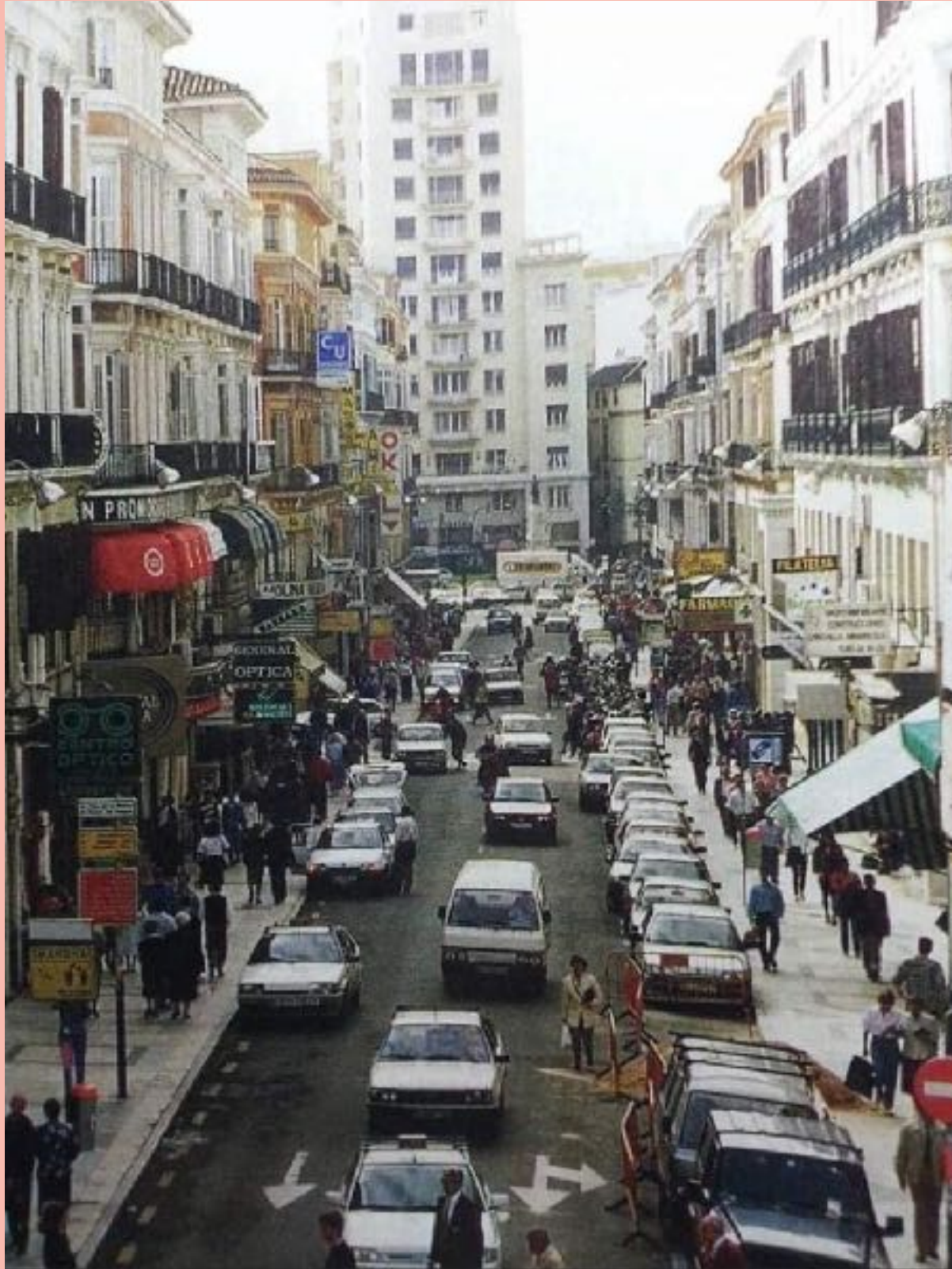






Calle Larios en Málaga,

La peatonalización de calle Larios en 2002 fue un hecho histórico que ha sido tomado por ejemplo en muchas ciudades. La peatonalización conllevó un cambio en la filosofía del Ayuntamiento respecto al Centro.



Pontevedra. Ejemplo de valentía y resultado de éxito. Cómoda para vivir y ser visitada.

“No se trata de cerrar algunas calles a los coches y plantar árboles aquí y allá, los espacios públicos deben ser acogedores y seguros, donde todos puedan venir a hablar y jugar”. Para ser percibido por los habitantes como una extensión de su sala de estar”, dice Anabel Gulias



Pontevedra



BEFORE



AFTER



Mejora Oferta Turística +
Calidad de vida ciudadanía

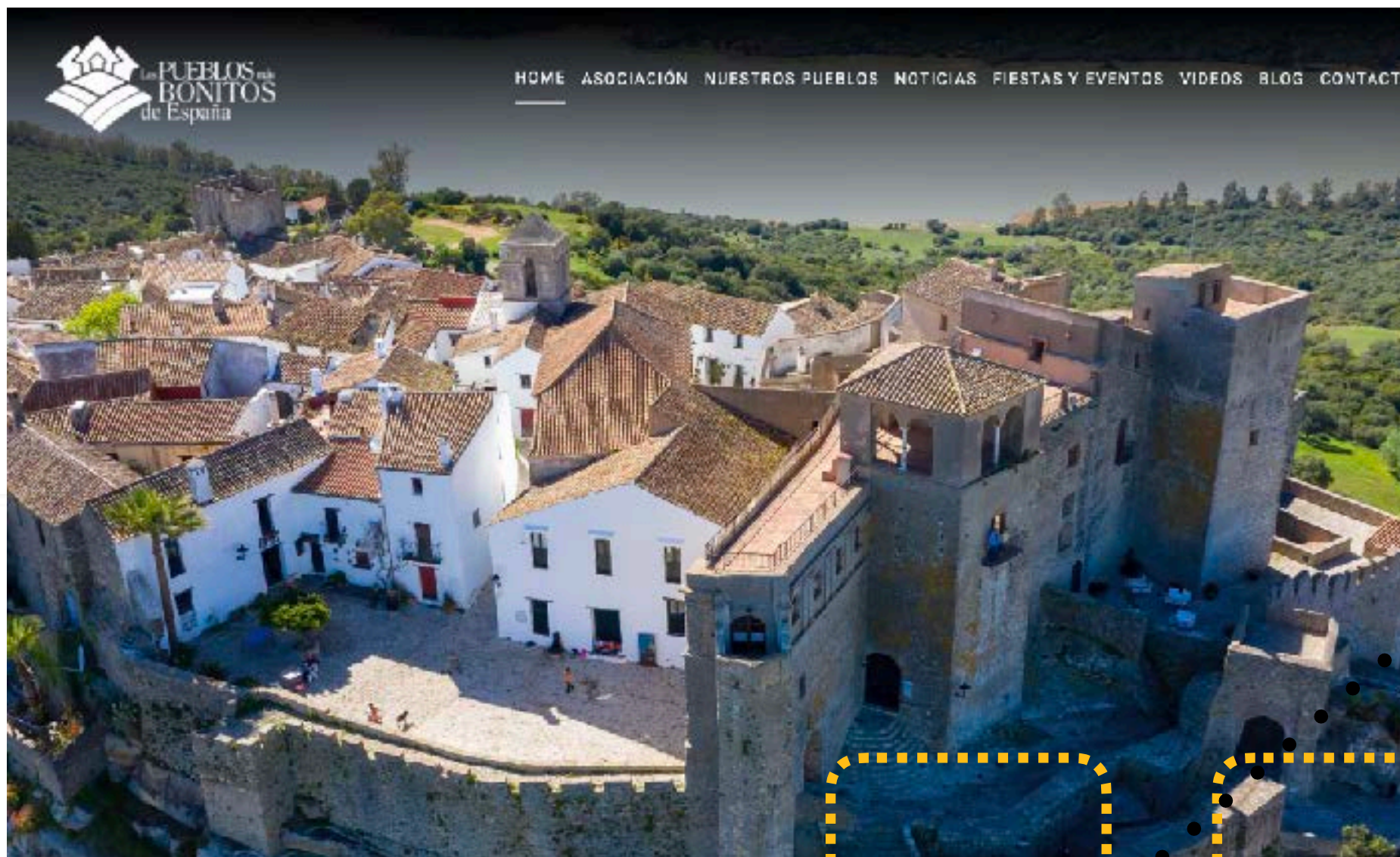
Avda España Estepona



Ronda. Peatonalizar y sombrear

El futuro del medio rural es peatonal.

Asocc. Pueblos más bonitos de España ranking



¡Ojo! a lo que se puntúa para poder ser parte de la red de los pueblos más bonitos de España



Población menor de 15.000 habitantes



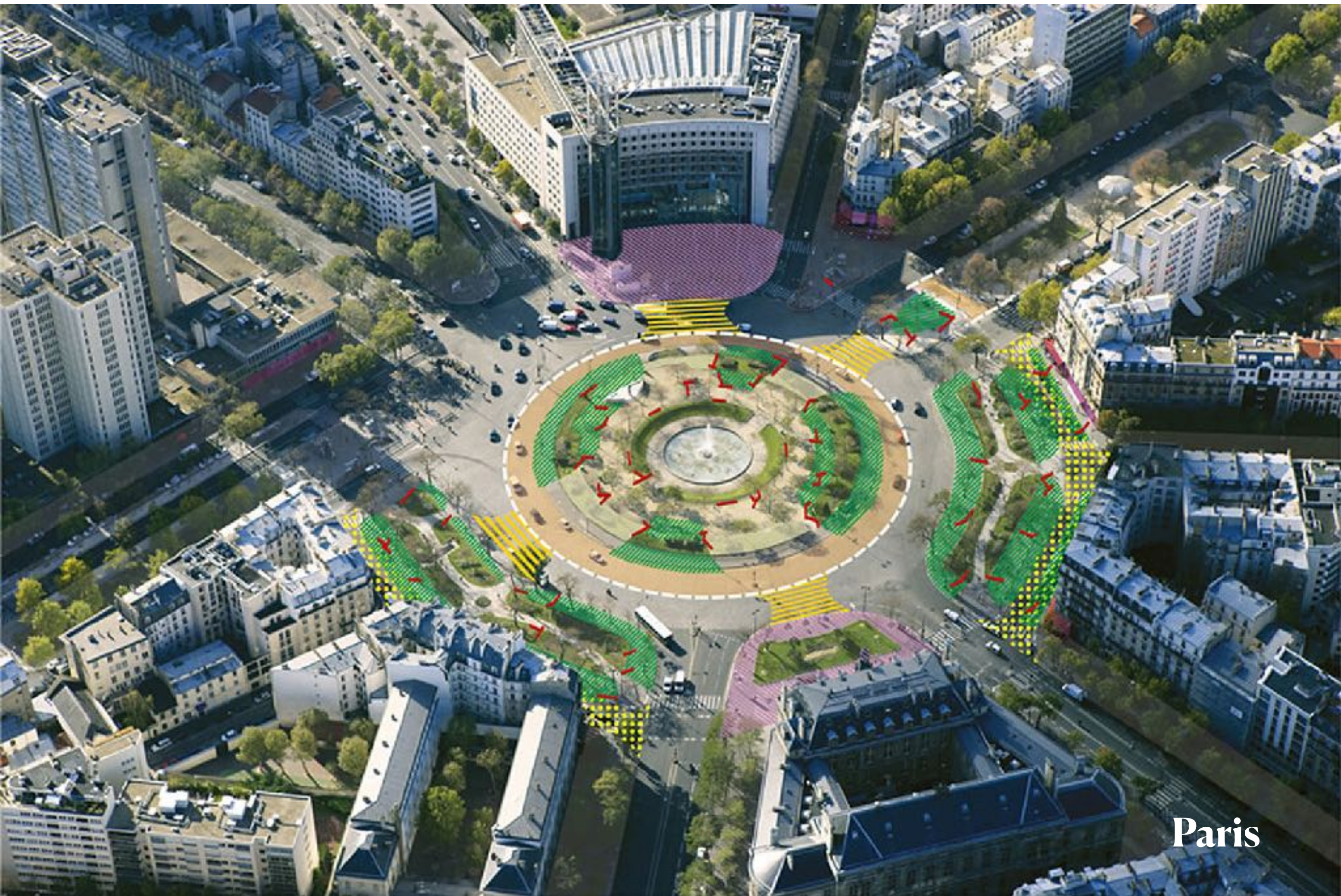
Patrimonio arquitectónico o natural certificado



Conservación de fachadas
Circulación controlada de vehículos



Cuidado de flores y zonas verdes
Limpieza y mantenimiento



Paris

**Intervenciones de bajo
coste y gran impacto en la
movilidad activa sostenible.
Los peatones ganan
espacio y SEGURIDAD**



¿ Puede la peatonalización incrementar el consumo en el comercio local ?

El centro comercial Nevada y otros muchos centros comerciales **SIMULAN una calle**.....hay fuentes, bancos, arboles etc.

No hay coches, hay seguridad para los niños, no hace calor. Compramos y gastamos más...



Armilla te quiere,
¿y tú?
¿Qué quieres para Armilla?

Armilla te quiere, ¿y tú? ¿Qué quieres para Armilla?

Programa de **Participación Ciudadana**
para una ciudad sostenible e inclusiva dentro del proyecto
"MicroTejidos Isla Ambiental"



Agencia de arquitectura
y urbanismo



Ruiz Garrido
Ruiz Martín Arquitectos



**2. ¿Cómo la Movilidad
Sostenible mejora nuestra
SALUD?**

¿Cómo ibais vosotros al cole?

¿Andando o en coche?

¿Sólos o acompañados?

70's, 80's, 90's



Las investigaciones han mostrado un **preocupante descenso en el número de escolares que usan transporte activo al colegio** (Caminar, bici, o patín sin motor)

En países desarrollados **las cifras cayeron del 43% en 1969 a 13% en 2001**(1-4).

Caminar al colegio es una forma muy aceptable y simple para incorporar el ejercicio físico en el día a día. ¡5 veces en semana y dos veces al día!



¿ Alguien tiene niños o niñas que no quieren hacer deporte? ¿Que prefieren las pantallas?

La Movilidad Activa y el colegio: ir Andando o en Bicicleta

1.Mejora del rendimiento cognitivo:La actividad física moderada antes de la escuela aumenta la concentración y la atención.

2.Reducción del estrés y la ansiedad: El ejercicio antes de la escuela ayuda a reducir los niveles de estrés y ansiedad en los estudiantes.

3.Fomento de la autonomía y la responsabilidad: Enseñan a los estudiantes a ser más independientes y responsables y fomentar el autocuidado .

4.Promoción de hábitos saludables duraderos.Establece hábitos saludables que perduren en su vida adulta.

5.Estimulación del aprendizaje a través de la exploración: Andar al colegio brinda a los estudiantes la oportunidad de explorar su entorno, **observar** la naturaleza y **la arquitectura Estimula la curiosidad y el aprendizaje experiencial.**

6.Mejora de la salud física: Contribuye a la salud física de los estudiantes al fortalecer los músculos y los huesos.

7.Fomento de la interacción social: Caminar o andar en bicicleta al colegio a menudo implica la interacción con otros estudiantes y padres y **fomenta la construcción de relaciones positivas.**

8.Mejora del estado de ánimo: Caminar al aire libre, en particular, puede tener un impacto positivo en el estado de ánimo, la dopamina y serotonina. **La exposición a la luz natural y la conexión con la naturaleza pueden aumentar la sensación de felicidad y reducir la depresión (alarmante aumento de depresión infantojuvenil en los últimos 5 años)**

-Beneficios Emocionales al caminar.

**Optimismo,
Aumento de endorfinas,
Mejora rendimiento
académico,
Aumenta concentración
a primera hora.
Felicidad Subjetiva**



Desplazamiento activo al colegio, salud positiva y estrés en niños españoles

Active commuting to school, positive health and stress in Spanish children

P. Chillón¹, R. Vilén-Contreras¹, M. Pulido-Martos² y J. R. Ruiz¹

¹ PROFITH "Promoting ITTics and Health through physical activity" grupo de investigación, Departamento de Educación Física y Deportes, Facultad de Ciencia del Deporte, Universidad de Granada, España. ² Departamento de Psicología, Universidad de Jaén.

Los niños que se desplazan con mayor frecuencia de forma activa al colegio tienen un menor nivel de estrés. Son necesarias medidas que fomenten el desplazarse de forma activa al colegio, por los beneficios positivos que tiene sobre la salud física y emocional, vislumbrándose como una posibilidad de encauzar adecuadamente el estrés en los niños españoles. La felicidad subjetiva, el estado de bienestar subjetivo de tipo cognitivo y afectivo, el optimismo disposicional y el estrés se evaluaron con los cuestionarios

Revista de urbanismo
Volumen 48-388 ISSN 0717-9801

Res. urban. no.48 Santiago dic. 2021

<http://dx.doi.org/10.5354/0717-9801.2021.28168>

ARTÍCULOS ORIGINALES

Avances en el conocimiento de la relación entre la movilidad activa a la escuela y el entorno urbano

INTRODUCCIÓN

Se ha comprobado que la movilidad activa a la escuela genera impactos positivos en los niños, ya que contribuye en diferentes aspectos: 1) mejora el estado físico 2) incide en el desarrollo de aptitudes para la interacción social, en el mejor rendimiento en los estudios y en el desarrollo de la cognición espacial; y 3) contribuye a mejorar las condiciones de los entornos mediante la reducción de emisiones de gas de efecto invernadero, la contaminación del aire y la pacificación de las calles. Sin embargo, varios estudios demuestran que la movilidad activa a la escuela (a pie o en bicicleta) ha disminuido sensiblemente en las últimas décadas.

-Beneficios Físicos al caminar para la familia:

Reducción Peso, mejora ritmo cardiaco, oxigenación,

Caminar a la escuela se ha asociado a menor adiposidad abdominal, peso, fracciones de colesterol, lípidos y posiblemente mejores niveles de marcadores de inflamación(15).

Estos resultados pueden ser especialmente prometedores para los jóvenes con obesidad, ya que caminar al colegio puede ser una estrategia simple y efectiva, implementada casi en cualquier lugar para controlar y reducir la obesidad.



En España, alrededor de un 40% de los pequeños tienen sobrepeso u obesidad, una cifra que en La Unión Europea solo supera Chipre.

«Al cole andando»: la nueva campaña en favor de la movilidad escolar peatonal

España es el tercer país europeo con mayor sobrepeso y el cuarto en obesidad en un índice de 33 países de la Organización Mundial de la Salud (OMS).

El estudio ha analizado 411.000 niños de 6 a 9 años entre 2018 y 2020.

El 39% de los niños españoles de 7 a 9 años tiene sobrepeso y el 16% obesidad antes de la pandemia de COVID-19.

¿Que podemos hacer para fomentar la autonomía infantil y volver a ir al colegio andando?

CREAR ENTORNOS ESCOLARES SALUDABLES Y SEGUROS



París prohíbe la circulación de vehículos en las calles adyacentes de 168 colegios

La capital gala busca que la medida refuerce mayor seguridad a los alumnos y contribuya a reducir la contaminación del aire.

Calles escolares para modelar ciudades adecuadas para los niños

Un breve repaso de las mejoras en seguridad, calidad del aire, desplazamientos activos y bienestar comunitario generadas por intervenciones en Europa y en todo el mundo



La palabra prohibir



Antes de 2011



Ahora

Arquillos Sii! Ejemplo de
urbanismo táctico,
formación y participación
infantil.



Cruzar el pueblo hasta el Estadio son sólo son 1.3KM

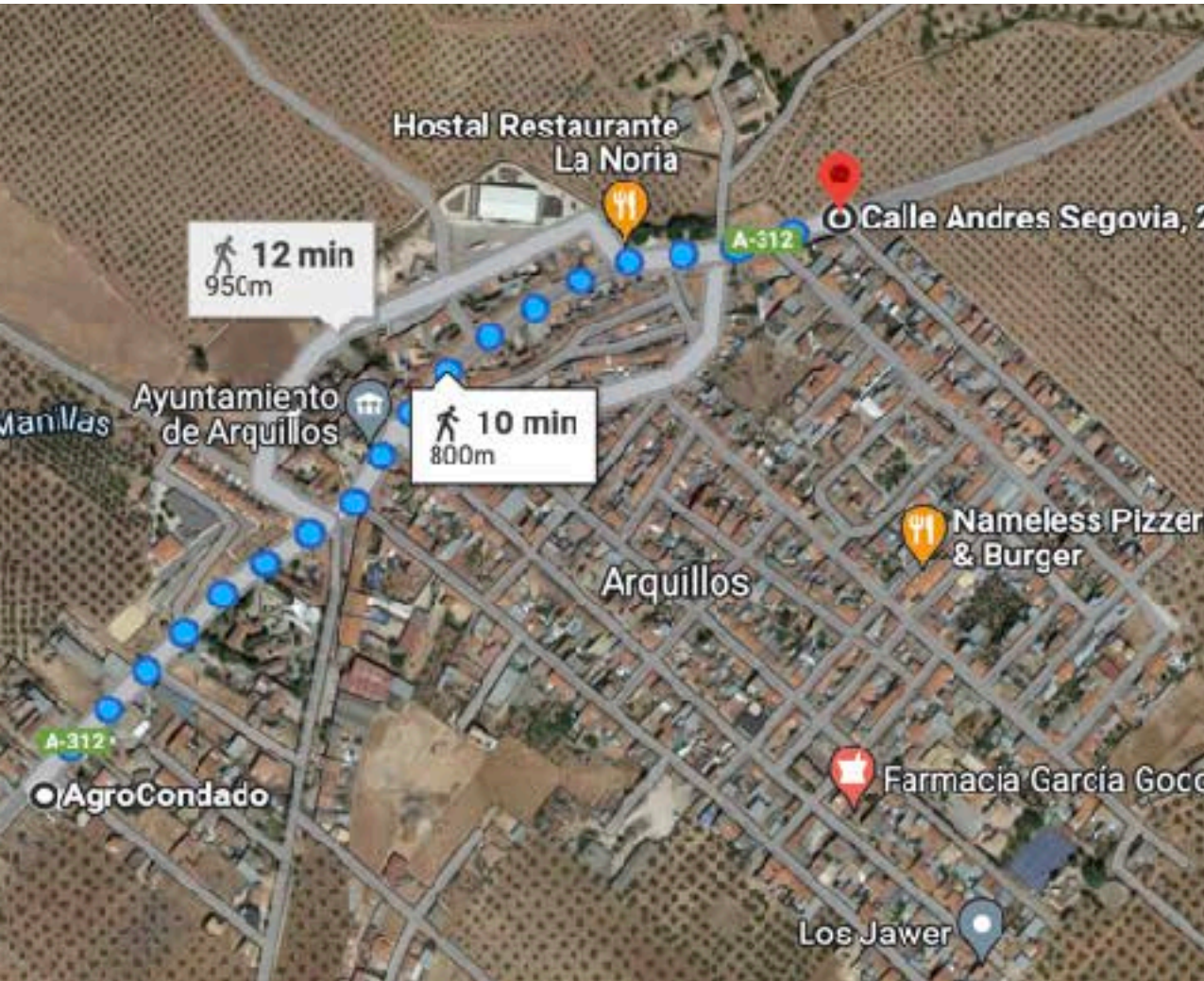




¿Cómo es Arquillos de extenso?

¿Cómo de lejos está el colegio de mi casa?

Vamos a ver lo que nos dice Google MAPS...sobre nuestro pueblo



Ancho (800-1000 m)



Largo (750-850 km)

Publicaciones

Publicidad

aytoarquillos



POR UN COLEGIO LIBRE DE HUMOS Y PELIGRO PARA NUESTROS MENORES

Proyecto cofinanciado por Diputación de Jaén y el Ayuntamiento de Arquillos
Dirige: Ruiz Carrido Ruiz Martín Arquitectos



23 Me gusta
aytoarquillos Los peques de 5º, 6º, 1º y 2ª de la ESO están desde hace unas semanas... más

23 de febrero

Publicaciones

9 Me gusta
aytoarquillos ARQUILLOS JOVEN... más
3 de marzo

aytoarquillos



Le gusta a armillatequiere y 25 personas más

aytoarquillos Desde el 6 de Marzo queremos proteger aún más a nuestros peques... más

Ver 1 comentario

1 de marzo

Publicaciones

aytoarquillos



15 Me gusta
aytoarquillos Razones por las que dejar el coche en casa y caminar 10 o 15 minut... más

3 de marzo



Salir Diez Minutos antes de casa, marca la diferencia para poder llegar andando al colegio y dejar el coche aparcado

¿ Tienes Diez minutos para ti y tus peques?

¿Os unís al Reto de los 10 minutos?

La salud mental y física de los menores mejorará

Tu pueblo tendrá menos contaminación

Tu nivel de stress bajará

Sólo necesitas planificar las mañanas incluyendo el tiempo de ese paseo.

Si adelantas el despertador 10 minutos conseguiréis el reto

¡Todo son ventajas!

Kiss and go!





el

Colores





BESO Y

AL

COLE

KISS AND GO

COLE





Se promueve la movilidad activa y la autonomía de los escolares



OLAS DE CALOR

«Si no se prepara a las ciudades para las altas temperaturas no sólo serán inhabitables, nadie querrá ir a verlas»

MEDIO AMBIENTE

«Queremos que a lo largo de esta legislatura se hable mucho de medio ambiente urbano»

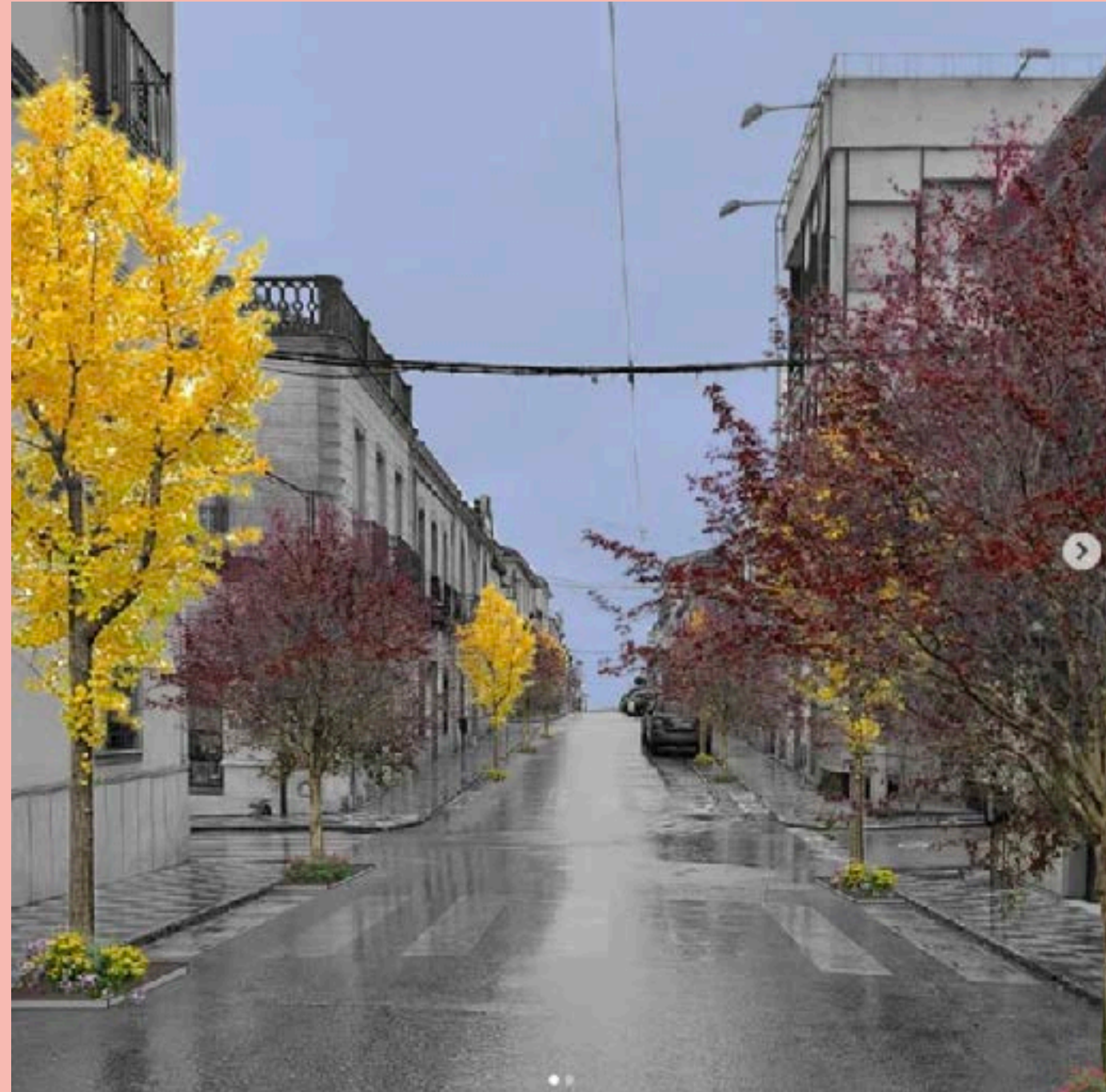
SEVILLA. «La Junta de Andalucía había estado ajena a Green Cities, un proyecto de relevancia internacional que lidera desde hace tiempo la ciudad de Málaga con las ciudades que apuestan por la sostenibilidad. Nosotros queremos que a lo largo de esta legislatura hablemos mucho de medio ambiente urbano».

-¿Por qué?

-La gran mayoría de la población se concentra en las ciudades, que son los lugares donde vivimos, donde pasamos nuestra vida, y también son los lugares que más contaminación producen y que más contribuyen al cambio climático. Centrar la acción de la Consejería de Medio Ambiente sólo en los espacios naturales protegidos, que por supuesto deben seguir siendo objeto principal, sería tener una visión bastante miope de la realidad ambiental del territorio.

no de la sostenibilidad.
-¿Están identificados cuáles son los problemas a resolver?
-Tenemos claro cuál es el objetivo, hacer ciudades más amables. Y esto tiene una doble vertiente. Por un lado, que las ciudades sean habitables, evitar que las olas de calor acaben con el futuro de las ciudades porque ahí no se pueda vivir. En segundo lugar, que esos focos de contaminación que son las grandes ciudades cada vez lo sean menos. Ese es el objetivo, pero lo que nunca va a hacer la Junta de Andalucía es suplantar el papel que le corresponde a los ayuntamientos. Acabamos de aprobar una línea de subvención de 56 millones de euros para economía circular. ¿A quién va destinada esa ayuda? A los municipios de Andalucía. ¿En qué se lo van a gastar? En los que ellos vean.

**¿Que elementos podemos usar
que generen sombra, sean
sostenibles, económicos y
mejoren nuestra SALUD?**



INVIERNO



VERANO

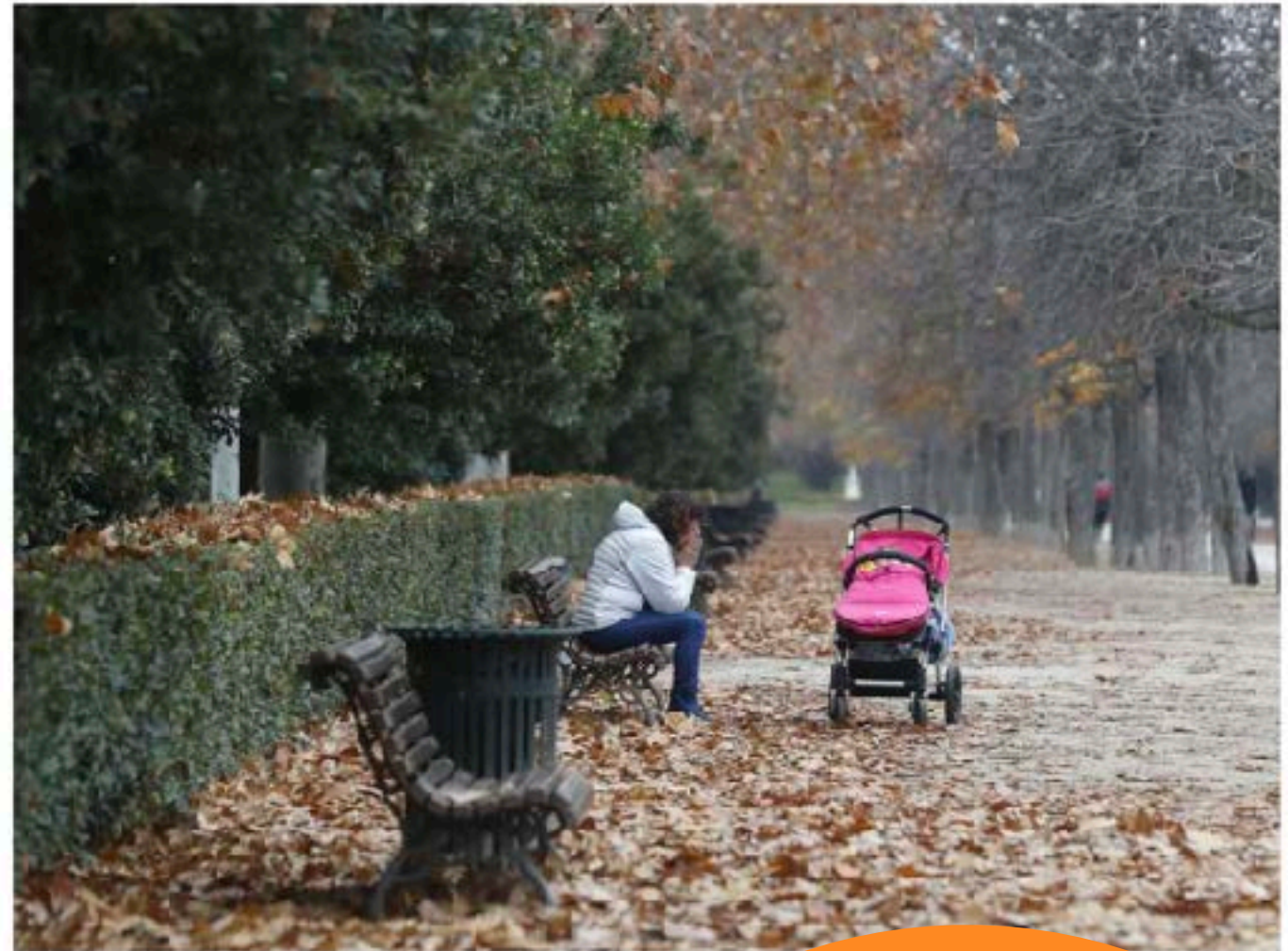


Modificar el ancho de las aceras añadiendo espacio para árboles de hoja caduca disminuye la velocidad del tráfico con lo que aumenta la seguridad y regula la temperatura de la ciudad.

DATOS DE 8 MILLONES DE PERSONAS

Vivir junto a zonas verdes aumenta la esperanza de vida

Por cada aumento del dos por ciento de la vegetación a 500 metros de la vivienda de cada persona, se reduce un cuatro por ciento su riesgo de morir prematuramente



Parque del Retiro (Madrid). Foto: EFE J.J. Guilló

Por El Confidencial

22/11/2019 - 05:00 Actualizado: 22/11/2019 - 16:50



Vivir próximo a zonas verdes **disminuye las posibilidades de muerte** y solo un pequeño aumento en la superficie con **vegetación** cercana ya contribuye a una disminución de este riesgo, según un estudio realizado por investigadores del **Instituto de Salud Global de Barcelona (ISGlobal)**.

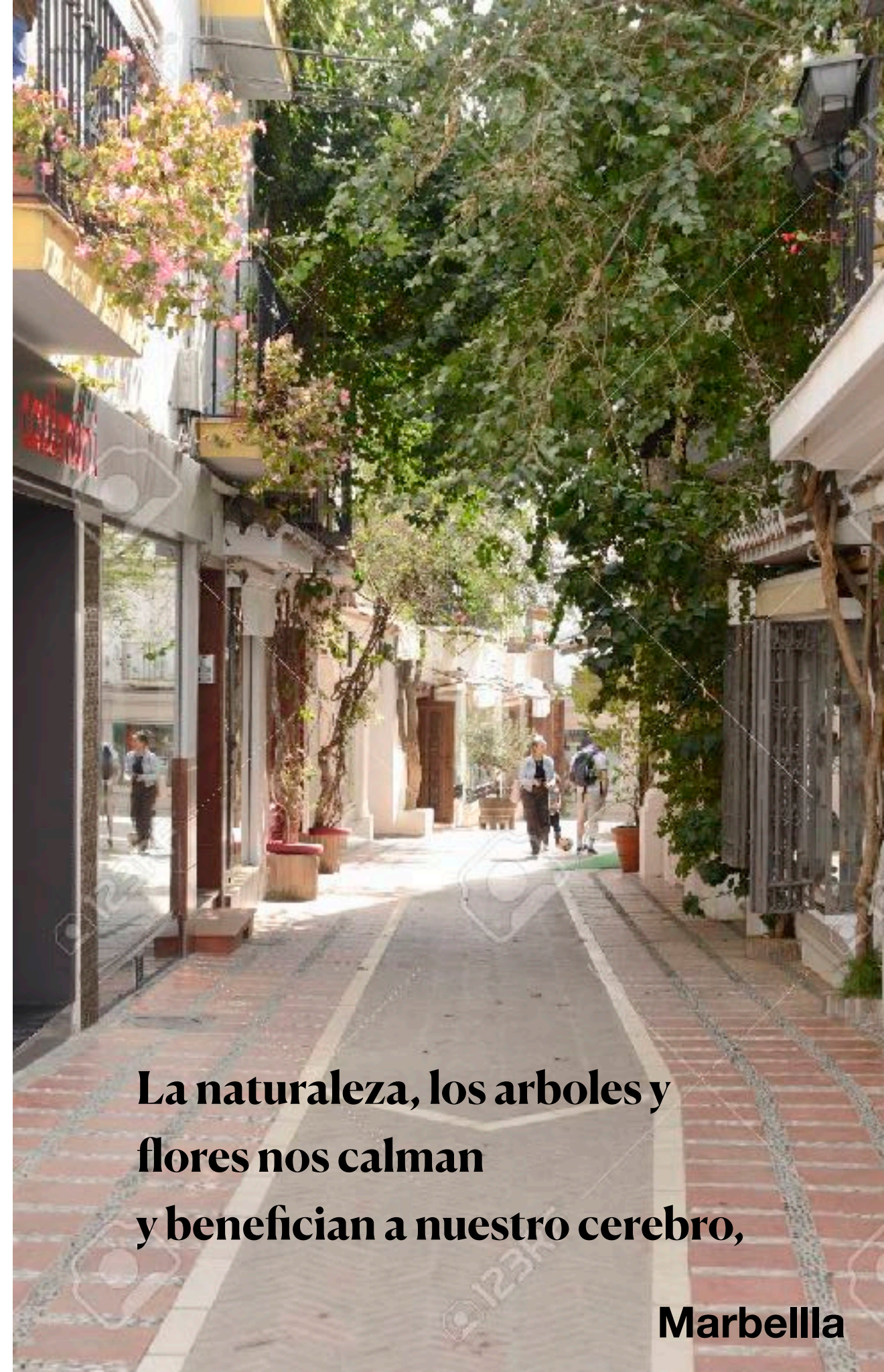
¿Podemos desde el diseño urbano hacer micro acciones tácticas para el aumento de espacios y rincones verdes?



Iznatoraf(Jaén)



Estepona



**La naturaleza, los arboles y
flores nos calman
y benefician a nuestro cerebro,**

Marbella

Vamos con un ejemplo de
urbanismo táctico y
participación ciudadana.
Escuchamos a la juventud





¿Tienes 10 minutos?



Las personas adultas caminamos a una velocidad media de 1.4 m/seg. Esto significa que en **10 minutos** podemos recorrer una distancia de **840 m** de manera muy cómoda.



Cuando elegimos **caminar** en vez de movernos en **coche** beneficiamos nuestra **salud** y la de los demás, sobre todo la de la **infancia** que son quienes, por su menor altura, respiran de forma directa los gases que provienen de nuestros tubos de escape.

Caminar incrementa el grado de **atención** y el **aprendizaje** de los escolares que llegan más despiertos a clase.

A 10 minutos ... ¡Ven andando al cole!

● CEIP Manuel Andújar	890m	Barrio Viñas del Rey
● CEIP Carlos III	800m	Avda. de la Ilustración
● CEIP Palacios Rubio	1000m	Paseo Molino de Viento
● CEIP Navas de Tolosa	400m	Plza. de la Iglesia (Navas)
● IES Juan Perez Creus	832m	Paseo San Juan de la Cruz
● IES Martín Halaja	890m	Plza. Iglesia o Plza. España
● IES Pablo de Olavide	890m	Norte Barrio de las Minas

1'4 x 60 seg x 15 min = 1260 metros

ANDAARQUITECTURA

Dolores Victoria

Ayuntamiento de La Carolina

PUEBLOS SII!

LA CAROLINA SOSTENIBLE TE NECESITA

2021

Pueblos Sostenibles
Innovadores
Inclusivos

Análisis de La Carolina desde la Sostenibilidad y la Inclusión con Alumnado de 4º ESO



Dolores Victoria

ANDAARQUITECTURA

Ayuntamiento de La Carolina

DEPUTACIÓN DE JAÉN

Bailén me cuida ¿ Y tu cuidas de
Bailen?

**La ciudad sostenible ha
de cuidar de todas
las personas
que la habitamos y respetar la diversidad de
movilidad ...**

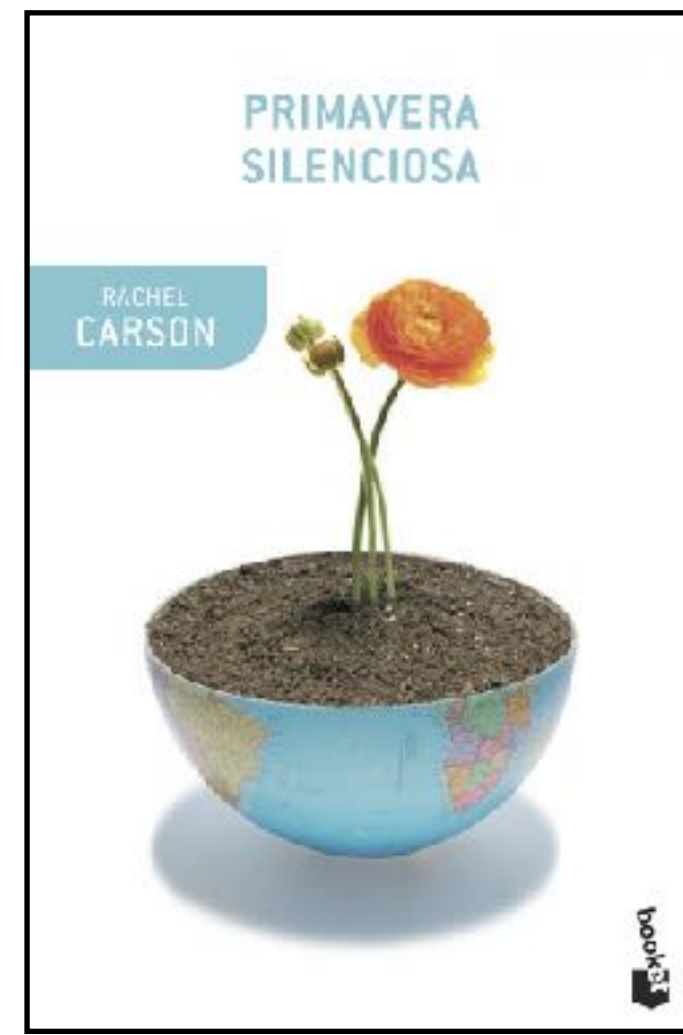


**little
architects**

Ayudando al pensamiento
crítico en el aula.



Proceso de escucha y formación



Rachel Carson.

La Madre de los movimientos ecologistas, divulgadora de la sostenibilidad

Educar para conseguir la ciudadanía ambiental

La Red Europea para la **Ciudadanía Ambiental** la define como “el comportamiento ambiental responsable de los ciudadanos que actúan y participan en la sociedad como **agentes de cambio** en el ámbito privado y público, a escala local, nacional y global, a través de acciones individuales y colectivas, en la dirección de la resolución de problemas ambientales”

movilidad sostenible

Caminar, Bicicleta, Bus, Patinete, Patinete eléctrico

movilidad

Activa

= (Sociedad)

Dinámica

Viva

Diligente

Emprendedora

movilidad

Pasiva

= (Sociedad)

Parada

Lenta

Apática

Inactiva



Muchas Gracias

Mi correo electrónico lola@doloresvictoria.com

Mi Instagram [Dolores_Victoria_Ruiz_Garrido](https://www.instagram.com/Dolores_Victoria_Ruiz_Garrido)

Dolores Victoria Ruiz Garrido. 19 Septiembre 2023

Semana de la Movilidad Sostenible y Eficiente en Jaén

El desplazamiento activo al Centro educativo influye en el rendimiento académico de las adolescentes españolas

En el presente estudio transversal participaron 1.006 adolescentes españoles. El modo de desplazamiento se evaluó mediante cuestionario y para el rendimiento académico se solicitó a los institutos las calificaciones numéricas. Los adolescentes se clasificaron en inactivos (empleaban transporte motorizado o realizaban menos de cinco trayectos/semana andando durante más de 15 minutos), y activos (realizaban e» cinco trayectos/semana andando más de 15 minutos). Se realizaron análisis de regresión lineal y ANCOVA ajustados por edad e Índice de Masa Corporal. Los resultados mostraron que las chicas que realizan un mayor número de desplazamientos activos semanales tenían un mayor rendimiento académico en Matemáticas ($\beta=0,041\pm 0,019$, $p=0,036$), en Educación Física ($\beta=0,029\pm 0,013$, $p=0,029$), y mayor rendimiento académico general ($\beta=0,031\pm 0,014$, $p=0,027$). En chicos, ninguna asociación resultó significativa (todos $p>0,05$). Se concluye que desplazarse al instituto andando, al menos cinco trayectos semanales de más de 15 minutos, se relaciona con mayores calificaciones en Matemáticas en las chicas adolescentes. Fomentar el desplazamiento activo, desde el ámbito escolar y familiar puede ser potencialmente relevante para mejorar el rendimiento académico en chicas españolas de Educación Secundaria.

Active commuting to school, cognitive performance, and academic achievement: an observational study in Dutch adolescents using accelerometers

- [Martin L Van Dijk](#), [Renate HM De Groot](#), [Frederik Van Acker](#), [Hans HCM Savelberg](#) & [Paul A Kirschner](#)

[BMC Public Health](#)

volume

14, Article number: 799 (2014) [Cite this article](#)

Results

Active commuting to school constituted 28% of the total amount of time spent moving per week. Active commuting to school was not significantly associated with cognitive performance and academic achievement, overall. However, active commuting to school was positively associated with performance on the d2 Test of attention in girls ($\beta = .17$, $p = .037$), but not in boys ($\beta = -.03$, $p = .660$). The associations were not mediated by depressive symptoms.

Associations Between Active Commuting to School, Body Fat, and Mental Well-being: Population-Based, Cross-Sectional Study in China

Author links open overlay panel

[YingSunPh.D.](#)[ab](#)[YangLiuab](#)[Fang-BiaoTaoM.D.](#), [Ph.D.](#)[ab](#)[PersonEnvelopeMethods](#)

Data came from National Puberty Research Collaboration. Commuting mode to school was self-reported and categorized as three categories: walking, cycling, and passive commuting to school. [Body mass index](#), percentage body fat (PBF, measured by [skinfold](#) thickness), waist circumference (WC) was measured, and depressive symptoms was assessed by [Children's Depression Inventory](#).

Results

A total of 12,151 girls and 9,445 boys from grade 4 to grade 12 participated in this study. Totally 39.9% of Chinese children walked and 15.9% cycled to school, 44.2% traveled by passive commuting mode. ACS was predictive of lower body mass index, PBF, and WC. Children who commuted via active modes had body mass index, PBF, and WC scores of .167 (95% confidence interval [CI] .274–.060), .566 (95% CI .270–.862), and .724 (95% CI .423–1.025) points lower, respectively, than those who used [passive transport](#). ACS was associated with .85 lower odds of being obese ($p < .001$) and .907 lower ($p < .001$) odds of having depressive symptoms compared with children using [passive transport](#).

Conclusions

ACS is correlated with better physical and mental well-being. Sustainable transport planning aimed at increasing active travel to school among Chinese children and adolescents is in great



Radio nacional programa sobre Pueblos Sin con las jóvenes dando su opinión sobre el urbanismo sostenible

La Movilidad Activa y el colegio: ir Andando o en Bicicleta

1. Mejora del rendimiento cognitivo:

La actividad física moderada antes de la escuela aumenta la concentración y la atención, lo que puede traducirse en un mejor rendimiento académico.

2. Reducción del estrés y la ansiedad:

El ejercicio antes de la escuela ayuda a reducir los niveles de estrés y ansiedad en los estudiantes.

3. Fomento de la autonomía y la responsabilidad:

Enseñan a los estudiantes a ser más independientes y responsables y fomentar el autocuidado .

4. Promoción de hábitos saludables duraderos.

Fomentar el desplazamiento activo desde una edad temprana puede establecer hábitos saludables que perduren toda la vida. Los niños que caminan o andan en bicicleta al colegio a menudo continúan siendo activos en su vida adulta.

5. Estimulación del aprendizaje a través de la exploración:

Andar al colegio brinda a los estudiantes la oportunidad de explorar su entorno, **observar** la naturaleza y **la arquitectura** aprender sobre su comunidad. **Esto estimula la curiosidad y el aprendizaje experiencial.**

6. Mejora de la salud física:

El ejercicio regular asociado con el desplazamiento activo contribuye a la salud física de los estudiantes al fortalecer los músculos y los huesos, mejorar la resistencia cardiovascular y mantener un peso saludable

7. Fomento de la interacción social: Caminar o andar en bicicleta al colegio a menudo implica la interacción con otros estudiantes y padres. Esto ayuda a desarrollar habilidades sociales y **fomenta la construcción de relaciones positivas.**

8. Mejora del estado de ánimo: Caminar al aire libre, en particular, puede tener un impacto positivo en el estado de ánimo. **La exposición a la luz natural y la conexión con la naturaleza pueden aumentar la sensación de felicidad y reducir la depresión (alarmante aumento de depresión infantojuvenil en los últimos 5 años)**