

Artículo de Reflexión

Espacios de terapias urbanas con inclusión social en el área metropolitana de Cochabamba

Urban parks with social inclusion inside the metropolitan area of Cochabamba

1. Carola Miranda Sanchez
2. Daniela Miranda Castellón

RESUMEN

El presente artículo trata de la importancia del espacio abierto (plazas, parques y áreas verdes), denominado espacios de terapia urbana con inclusión social, en el cual se realiza una revisión bibliográfica conceptual acerca de la acupuntura urbana, habitabilidad en el espacio abierto y el ambiente restaurador. De esta forma se realiza un análisis diagnóstico y recomendaciones para el diseño con inclusión social para los usuarios del área metropolitana de Cochabamba, con el objetivo de mejorar el diseño de estos espacios y beneficiar a todos los grupos sociales de la ciudad, para que tengan una mejor calidad de vida, bienestar y puedan apropiarse del espacio urbano adecuadamente.

Palabras clave: Inclusión social. Terapia urbana. Acupuntura urbana. Habitabilidad. Ambiente restaurador. Calidad de vida.

ABSTRACT

This review aims to analyze the importance of open space (squares, parks and green areas) called spaces of urban therapy with social inclusion, presenting a conceptual bibliographical review about urban acupuncture, habitability in the open space and the restoring environment, allowing to perform a diagnose and offer recommendations for designs with social inclusion for users of the Cochabamba metropolitan area, with the objective to improve the design in these spaces and to benefit all social groups in the city, so that they have a better quality of life, wellbeing and adequate appropriation of the urban space.

Keywords: Social inclusion. Urban therapy. Urban acupuncture. Habitability. Restoring environment. Quality of life.

1 Arquitecta, Facultad de Arquitectura y Turismo, Departamento de Arquitectura, Universidad del Valle Cochabamba
cmirandas@univalle.edu

2 Arquitecta, Facultad de Arquitectura y Turismo, Departamento de Arquitectura, Universidad del Valle Cochabamba
ratonaarq@gmail.com

INTRODUCCIÓN

Los parques urbanos han sido creados desde tiempos históricos con la finalidad de proporcionar diversos servicios destinados a beneficiar a determinados grupos sociales. Actualmente, el concepto de parques públicos incluye principios de sustentabilidad, ecología, economía y social; es debido a ello que se permite considerarlos como espacios incluyentes y con usos recreativos diversos [1]. Sin embargo, a través de un análisis de estudios de casos, con personas con capacidades especiales o limitaciones físicas permanentes/temporales, se pudo observar que los parques actuales en la ciudad de Cochabamba distan de ser incluyentes al existir barreras u obstáculos arquitectónicos que impiden la accesibilidad a ellos (un aspecto relevante a tomar en cuenta para el usuario). Esta deficiencia podría repercutir negativamente en la calidad de vida de los usuarios y el uso adecuado de estos parques; por esta razón, ya se está realizando algunas acciones para implementar espacios inclusivos en la ciudad como ser en los parques, tal es el caso del parque Mariscal Santa Cruz [2]; plazas más accesibles sin barreras arquitectónicas como la remodelación y revitalización de la Plaza 14 de Septiembre o también la implementación del Parque de la Familia, conocida como el parque de las aguas danzantes por la población. Por consiguiente, no se puede abordar el tema de espacios incluyentes (plazas, parques y áreas verdes) sin antes enfatizar la importancia de la planificación urbana y el urbanismo. Por esta razón, debe entenderse que el urbanismo debe organizarse a partir de lo público y no de lo privado, de lo colectivo y no de lo individual, un aspecto importante para el diseño de los espacios incluyentes en el área urbana de Cochabamba.

Para el desarrollo y bienestar urbano de las ciudades y población, de acuerdo al indicador de la Organización Mundial de la Salud (OMS) y el Programa de Naciones Unidas para el Medio Ambiente (PNUMA), la superficie recomendada de áreas verdes urbanas por habitante es de 9 m² como mínimo [1] [3]; considerando esto, se debe crear más pulmones verdes (parques, plazas y áreas verdes) en la ciudad de Cochabamba, creando lugares de restauración para el habitante y generando terapia para la ciudad, llamándolos a estos espacios como espacios de terapias urbanas.

Resulta interesante recordar la fundación de las ciudades españolas en el Nuevo Mundo como indica Carrión [4], en el cual el Rey Carlos I de España dictó una ordenanza que determinaba que la estructura urbana debía ser definida por sus plazas, calles y solares, comenzando desde la Plaza Mayor. De allí y hacia ella convergían las calles que unían a otras tantas plazas y plazuelas y a partir de las cuales se distribuían los solares de manera que el crecimiento de la población pudiera siempre proseguir la misma forma y

lógica. En otras palabras, la ciudad se organizaba desde el espacio público (plaza central), que conjuntamente con otras plazas cumplía la función de "centralidad" de la ciudad, gracias a las condiciones de espacio público con las que contaban [4].

De acuerdo a lo anterior, la lógica que se podría obtener es crear una red de espacios con carácter restauradores e incluyentes para el espacio urbano a través de las plazas, plazuelas, parques y áreas verdes que mejoren la calidad de vida y bienestar de la ciudadanía. Sin embargo, Carrión [4] también menciona que, dentro de las nuevas corrientes de la urbanización en América Latina, la plaza ha perdido funcionalidad y, con ello, estamos viviendo su forzosa desaparición (no solo esto ocurre con las plazas, también con los parques y áreas verdes de la ciudad). Este factor es algo preocupante para la ciudad metropolitana de Cochabamba, ya que -de acuerdo a un estudio previo realizado- existen plazas y parques olvidados al presentarse estos mismos en deterioro y como poco accesibles para los usuarios; por tanto, son poco utilizables para la sociedad adquiriendo otras funciones (como espacios para delinquir). Entre las plazas que se observa en deterioro figura la Plaza Granados (conocida como la plaza de las flores) en el centro histórico, entre otros.

Probablemente estos espacios se consideren espacios poco útiles para la lógica económica de las sociedades, pero -por otro lado- es un mal necesario para cumplir con las normas del urbanismo; sin embargo, estos espacios son mal diseñados y por tanto excluyentes para la sociedad

En el transcurso del tiempo, para ser más específicos el siglo pasado, se ha observado que estos espacios de terapia urbana han perdido poco a poco su valor, es decir, de espacios estructurantes han pasado a ser espacios estructurados, residuales o marginales, incluso, han llegado a desaparecer por la pérdida de sus roles o por la sustitución de otros espacios más funcionales (unidades habitacionales, hospitales, escuelas, mercados y otros). Esta problemática quizá sea más evidente en las grandes ciudades donde la densidad poblacional es alta (como la ciudad de México o Buenos Aires, entre otros); sin embargo, en países europeos se da mucha relevancia a las áreas verdes (plazas, plazuelas, parques y áreas verdes), ya que son consideradas como los pulmones verdes de las ciudades, haciendo que las mismas no sólo adquieran un carácter ecológico y sustentable para sus sociedades, sino también sean accesibles e incluyentes. Por otro lado, de acuerdo al artículo publicado en el periódico La Vanguardia [5], la comisión europea desde el 2010 reconoce el importante papel que han realizado las autoridades de las ciudades europeas en lo que respecta a la mejora del

medio ambiente y su alto grado de compromiso con el progreso, entregando un premio a las ciudades que tengan un mejor desarrollo en su urbe. Este reconocimiento es llamado Premio Europeo de la Capital Verde, reconocimiento que no es más que una iniciativa para promover y fomentar estos esfuerzos para estimular a las ciudades a comprometerse en nuevas acciones y mejores prácticas medio ambientales. Los reconocimientos fueron dados a las siguientes ciudades: Estocolmo (2010), Hamburgo (2011), Victoria-Gasteiz en España (2012), Nantes en Francia (2013), Copenhague (2014), Bristol en Inglaterra (2015), Ljubljana en Eslovenia (2016) y Essen en Alemania (2017).

De acuerdo con lo anterior, sin duda Bolivia es un país en desarrollo y esto puede ser un factor positivo para el urbanismo, ya que aún puede tomarse medidas en cuanto a la planificación urbana, tomar iniciativas en cuanto al medio ambiente y fomentar la implementación de los espacios de terapia urbana con inclusión social para generar ciudades sustentables y espacios accesibles e incluyentes para los ciudadanos de cada ciudad del país. La ciudad metropolitana de Cochabamba tiene un gran potencial-el clima y la vegetación propia de la región- que debe ser aprovechado en cuanto a la generación de estos espacios.

Acupuntura urbana

La acupuntura urbana, de acuerdo al arquitecto Brasileño Jaime Lerner, menciona que implica "tocar un área de tal modo que pueda ayudar a curar, mejorar, crear reacciones positivas y en cadena"; es decir, la acupuntura urbana se refiere a intervenciones de pequeña escala en puntos críticos de las ciudades para detonar cambios y renovar zonas enteras rápidamente [6], una técnica importante para revitalizar espacios urbanos (plazas, parques y áreas verdes) en deterioro, poco accesibles y olvidados en la ciudad. Las acciones de acupuntura urbana suelen tener las siguientes características: se realiza en espacios críticos donde se note el cambio y transformación del espacio, que tenga un gran impacto positivo en la sociedad, los proyectos son de menor escala y de bajo costo, se enfoca en el espacio público -en los espacios ya mencionados- y son proyectos que pueden intervenir simultáneamente creando una red o sistema de espacios que mejoran la imagen urbana de la ciudad y sus necesidades. De acuerdo con lo anterior, la acupuntura urbana puede ser el detonante para revitalizar los espacios públicos en deterioro que presenta la ciudad, volviéndolos espacios sustentables e incluyentes para la sociedad de Cochabamba, ya que ciudades como Curitiba (Brasil), Medellín (Colombia), Zaragoza (España) y otros obtuvieron óptimos resultados en sus intervenciones.

Habitabilidad en el espacio abierto

La habitabilidad del espacio es una sola, pero es inevitable no pensar en habitabilidad y referirnos inmediatamente a

la vivienda o un equipamiento arquitectónico (cerrado); por esta razón, es importante enfatizar que la habitabilidad también se da en el espacio abierto, más específicamente en las áreas verdes, parques y otros. Para que estos espacios puedan ser accesibles e incluyentes -es decir, sin barreras u obstáculos arquitectónicos- para los usuarios, el arquitecto debe diseñar o rediseñar estos espacios con un carácter mucho más integral, aproximándose a un diseño inclusivo o a un diseño universal, es decir, un diseño del espacio que pueda ser utilizado por todos los usuarios sin distinción de edades, etnias y otros, sin necesidad de adaptarlo. Otro factor que el arquitecto debe considerar son las variables de habitabilidad que indica Miranda [7]: funcionalidad, operatividad, confort, identidad, privacidad, seguridad, territorialidad y el estado emocional que estudia las variables de placer, control y activación, para que los espacios terapéuticos urbanos sean habitables y presenten altos niveles de satisfacción.

Ambiente restaurador

Es importante que el arquitecto tome muy en cuenta esta variable en la planificación urbana y pueda realizar el diseño o rediseño del espacio público (plazas, plazuelas, parques y áreas verdes) favorablemente, ya que estos espacios en este artículo referidos como espacios de terapia urbana coadyuvan a la salud de los ciudadanos por estar relacionados con la naturaleza en el espacio abierto. Sin embargo, no todos estos espacios en la ciudad de Cochabamba tienen efectos restauradores en el usuario, ya que en algunos producen niveles de estrés ambiental por la delincuencia presentan barreras u obstáculos arquitectónicos y existe poca habitabilidad, pero los niveles de estrés con la implementación de un ambiente restaurador en estos espacios pueden reducirse y revertirse; es decir, que estos espacios pueden ser espacios restauradores para los usuarios y la ciudad.

Los entornos saludables son aquellos entornos que cuentan con una serie de cualidades físicas que por sí mismas pueden impactar a los usuarios de manera significativa para la restauración como el jardín [8]; por esta razón la importancia de inserción de espacios de terapia urbana en la ciudad, los cuales puedan tener en los usuarios efectos restauradores y produzcan en ellos efectos de homeostasis, generando bienestar y calidad de vida como indica también el autor. Los ambientes saludables son una aportación y un hecho importante para la sociedad, ya que brindan un nivel de bienestar a los individuos que lo necesitan para atender la salud y restaurarla, tal como lo indica Harting [8] al mencionar que la percepción de aquellos escenarios que contribuyen al bienestar físico y mental de las personas se desprende el estudio de los ambientes restauradores, fin que debe perseguir la planificación urbana.

La restauración psicológica del usuario es un proceso que se relaciona con algunos déficits de condiciones antecedentes (estrés ambiental, por ejemplo), en los cuales los usuarios buscan la recuperación de sus recursos cognitivos y de su capacidad de respuesta psico-fisiológica [9]; muy importante a tomar en cuenta en las conductas del individuo que produce el espacio como lo indica la psicología ambiental. Por tanto, se define al contexto donde ocurre dicha recuperación de la salud como ambiente restaurador [10], lo que no debe confundirse con el ambiente terapéutico del hospital, ya que el ambiente terapéutico es el espacio donde se efectúa las diferentes terapias que restauran la salud, mientras que el ambiente restaurador va mucho más allá. Por otra parte, la percepción de las cualidades del ambiente que son promotores de los procesos de restauración psicológica se las denomina percepción de restauración ambiental [8] [10].

Por otra parte, en los ambientes restauradores acontecen procesos que optimizan la recuperación de la fatiga de la atención dirigida, que es un aspecto que puede hacer que se desvíe la atención de algo negativo por medio de distractores que hacen que disminuya el estrés y promueven la sensación de funcionamiento efectivo y reflexión del usuario [11]. Por lo tanto, debe utilizarse la atención dirigida de forma adecuada y equilibrada para facilitar la restauración de la salud, donde las transacciones que favorecen estos procesos dependen de ciertas propiedades de configuración en los ambientes denominadas componentes restaurativos [10], permitiendo la distracción y relajación para que los usuarios puedan liberar su mente de los aspectos demandantes que enmarca las actividades cotidianas en el trabajo, hogar etc. para reducir el nivel de estrés, de pie a la restauración. La preferencia ambiental, otra variable de la psicología ambiental, ha encontrado consistentemente que las personas tienden a elegir más los ambientes en los que predominan elementos naturales (como agua y vegetación) que los escenarios en los que hay ausencia de dichos aspectos [12]; también otros autores como Korpela y Hartig [13] mencionan que los escenarios naturales son mejores que los construidos para auxiliar en la restauración psicológica, por lo que el gobierno municipal de Cochabamba se está encargando de revitalizar y rediseñar estos espacios, aunque aún hay que evaluar si el impacto que estos generan son positivos o no.

DIAGNÓSTICO

La interacción entre reglas de uso social y diseño arquitectónico de plazas, parques y áreas verdes resulta en una variedad de problemas de desconsideración y discriminación que se manifiesta de diversas formas [1]; también mencionan estos autores que estos espacios públicos son sitios donde se puede ejercer la discriminación por género, raza, etnia y orientación sexual, entre otros. Esto se puede

observar en el diseño de algunas plazas, parques y áreas verdes de la ciudad de Cochabamba que no cubren las expectativas de espacio recreativo para los diferentes usuarios al ser espacios poco habitables y que además generan conductas negativas en los mismos. El impacto negativo que pueden generar estos espacios en la sociedad pueden ser varios; a continuación, se menciona algunos de ellos de acuerdo a la observación realizada:

1. Conductas delictivas como robos, drogadicción y alcoholismo
2. Percepción de inseguridad y temor para hacer uso de los espacios verdes por los distintos usuarios
3. Espacios deteriorados
4. Cambio de uso de estos espacios (espacios de reunión de antisociales)
5. Espacios inaccesibles para los usuarios (espacios donde se presenta barreras arquitectónicas)
6. Espacios generadores de estrés ambiental para los usuarios y ciudad
7. Espacios no funcionales para el desarrollo de la ciudad
8. Espacios poco habitables para los distintos usuarios

Por otro lado, de acuerdo al artículo de Revollo en el periódico Opinión [14], se realizó un análisis de datos estadísticos en Bolivia, donde se puede observar que el Sistema de Información del Programa de Registro Único Nacional de las Personas con Discapacidad (SIPRUNPCD) comenzó a realizar registros de esta población en el 2008, de los cuales valoraron 36.758 personas en el país con una discapacidad (contando con 5.080 personas en Cochabamba), lo cual demuestra que es una necesidad crear no sólo espacios de terapia urbana, sino también que estos espacios sea cada vez más incluyentes para la sociedad. Es importante mencionar que Park y colaboradores [15] indican que una discapacidad física refiere no sólo a personas con inhabilidades motrices (como usuarios con silla de ruedas), sino también a personas con inhabilidades sensoriales (ciegos, débiles visuales, sordos, etc.).

De acuerdo a lo anterior, los espacios públicos podrían presentar diversas restricciones que podrían ser comparables -en algunos casos- a diferentes tipos de barreras físicas presentes en los espacios públicos que impiden el acceso y/o el desplazamiento como ya se mencionó anteriormente. Las barreras arquitectónicas que comúnmente se identifica en estos espacios son dos: por un lado,

escalones y pendientes que obstaculizan o impiden el traslado de los usuarios en silla de ruedas, personas con muletas, bastones y otros; y por otra parte, la falta de señalizaciones dirigidas a personas no videntes y débiles visuales.

RECOMENDACIONES ARQUITECTÓNICAS

Las recomendaciones sugeridas son las siguientes:

, Proponer espacios (plazas, parques y áreas verdes) incluyentes a través del diseño o reconfiguración espacial de la ciudad en cada distrito del área metropolitana de Cochabamba para así poder aproximarse a un modelo de ciudad que satisfaga las diversas necesidades de toda la población, sin excluir ningún sector de la misma.

, Lograr una ciudad incluyente, con respuestas hacia sus usuarios, una ciudad de todos y para todos.

, Plantear áreas verdes en espacios públicos (parques urbanos) que estén libres de barreras arquitectónicas. Las

restricciones y barreras tienen que ser identificadas por nosotros los arquitectos y por responsables del diseño de las áreas verdes, quienes debemos trabajar multidisciplinariamente, ya que debemos solucionar estas barreras en conjunto, ya sea modificando el espacio o proporcionando las facilidades necesarias. Sin embargo, otras recomendaciones podrían ser:

1. Seleccionar el material y de forma adecuada de los andadores para que no entorpezcan el desplazamiento de personas con problemas de movilidad o que requieran cubrir alguna necesidad especial. Por poner un ejemplo, los andadores con pendientes elevadas y escalones altos pueden constituir barreras infranqueables en algunos casos.

2. Elaborar rampas para el acceso y desplazamiento de personas con capacidades diferentes o con alguna necesidad especial que permitan el acceso a las áreas e instalaciones recreativas.

3. Diseñar y colocar señalizaciones adecuadas que guíen a personas ciegas y débiles visuales dentro del parque.

4. Elaborar programas y servicios recreativos incluyentes que permitan la incorporación de las personas por sus gustos y preferencias, sin excluir a priori a quienes padecen alguna discapacidad o necesidad especial. Dejar que hable el grupo en cuanto a sus gustos y preferencias de recreación.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

[1] FLORES, X. R. & GONZALES-GUILLE, J. Consideraciones sociales en el diseño y planificación de parques urbanos. *Economía, Sociedad y Territorio*. 2007. 6(4): 913 • 951.

[2] CENTRALR. (2017). Inauguración del primer parque inclusivo en la ciudad de Cochabamba. *Lostiempos*. Consultado el 9 de agosto de 2017: <http://www.lostiempos.com/actualidad/local/20170202/abren-primer-parque-inclusivo>

[3] PROGRAM DE LAS NACIONES UNIDAS PARA EL MEDIO AMBIENTE (PNUMA). XIV Reunión del Foro de Ministros de Medio Ambiente de América Latina y el Caribe. Panamá. UNEP/LAC-IGWG.XIV/Inf.11. 2003. On line: <http://www.pnuma.org/forodeministros/14-panama/pan/Inf-IndicadoresAmbientales.pdf> (Agosto de 2017).

[4] CARRIÓN, F. El centro histórico como proyecto y objeto de deseo. *EURE (Santiago)*. 2005. 31(93): 89 • 100.

<https://doi.org/10.4067/S0250-71612005009300006>

[5] LA VANGUARDIA. Las 8 ciudades más verdes de Europa. 2017. On line: <http://www.lavanguardia.com/vivo/ecologia/20161124/412133435994/ciudades-europa-verdes-ecologia-sostenible.htm> (Consultado: 8 de agosto de 2017)

[6] VELOZ, J. Acupuntura Urbana. 2012. On line: <http://transeunte.org/articulos/acupuntura-urbana/> (Consultado el 9 de agosto de 2017)

(7) MIRANDA, S.C. Psicología ambiental & Arquitectura Hospitalaria: Diseño de ambientes restauradores enfocados al paciente geriátrico. Tesis de Maestría en Arquitectura. Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM); 2014

[8] HARTIG, T. Guest editor's introduction. *Environment and Behavior*. 2001; 33(4): 475 • 479.

<https://doi.org/10.1177/00139160121973098>

[9] VAN DEN BERG, A. HARTIG, T. & STAATS, H. Preference for nature in urbanized societies: Stress, restoration, and the pursuit of sustainability. *Journal of Social Issues*. 2007; 63(1): 79 • 96.

<https://doi.org/10.1111/j.1540-4560.2007.00497.x>

- [10] KAPLAN, S. & TALBOT, J. Psychological benefits of a wilderness experience. En I. Altman y J. F. Wohlwill (Eds.), *Behavior and the natural environment*. Nueva York: Plenum Press. 1983.
- [11] KAPLAN, R. & KAPLAN, S. The experience of nature: A psychological perspective. Nueva York: Cambridge University Press. 1989.
- [12] ULRICH, R. Aesthetic and affective response to natural environment. En I. Altman y J.F. Wohlwill, (Eds.), *Human behavior and Environment: Advances in theory and research*. Nueva York: Plenum Press. 1983.
- [13] KORPELA, K. & HARTIG, T. Restorative qualities of favorite places. *Journal of Environmental Psychology*. 1996. 16(3): 221-233. <https://doi.org/10.1006/jevp.1996.0018>
- [14] REVOLLO, M. Hay 5.080 personas en Registro de Discapacidad de Cochabamba. Opinión. 2011. On line: http://opinion.eom.bo/opinion/informe_especial/2011/1226/suplementos.php?id=2148 (Consultado el 10 de agosto de 2017)
- [15] PARK, D., RADFORD, J. & VICKERS, M. Disability Studies in Human Geography. *Progress in Human Geography*. 1998; 22(2): 20 <https://doi.org/10.1191/030913298672928786>

Fuentes de financiamiento: Esta investigación fue financiada con fondos de los autores.

Declaración de conflicto de intereses: Los autores declaran que no tiene ningún conflicto de interés.

Copyright (c) 2017 Carola Miranda Sánchez; Daniela Miranda Castellón



Este texto está protegido por una licencia [Creative Commons 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

Usted es libre para Compartir —copiar y redistribuir el material en cualquier medio o formato— y Adaptar el documento —remezclar, transformar y crear a partir del material— para cualquier propósito, incluso para fines comerciales, siempre que cumpla la condición de:

Atribución: Usted debe dar crédito a la obra original de manera adecuada, proporcionar un enlace a la licencia, e indicar si se han realizado cambios. Puede hacerlo en cualquier forma razonable, pero no de forma tal que sugiera que tiene el apoyo del licenciante o lo recibe por el uso que hace de la obra.

[Resumen de licencia](#) - [Texto completo de la licencia](#)