



Disseny dels espais públics de relació
des de les necessitats de la infància i
de les persones cuidadores.

CONFLUENT MIRADES

PRÒLEG

Aquest quadern parteix de la idea que l'espai no és només un lloc físic, sinó un element viu que afavoreix els vincles i les connexions entre les persones. La seva concepció es fonamenta en un enfocament holístic que integra la cosmologia sagrada, la psicologia ambiental, la pedagogia sistèmica, i la neuroarquitectura.

L'objectiu principal és analitzar l'espai públic des de la perspectiva de la vida quotidiana i amb una mirada feminista. Això implica considerar una diversitat d'espais: de proximitat i xarxa, coeducatius, inclusius, de suport a les cures, segurs i lliures, naturals i saludables, així com espais que fomentin la socialització.

Pel que fa a les propostes pràctiques, la configuració de l'espai públic s'aborda a partir dels principis d'un disseny universal i inclusiu. Això es tradueix en la creació d'espais diferenciats segons els seus usos i necessitats, tot promovent la senyalització clara, la fluïdesa en la circulació, l'amabilitat, la visibilitat i la seguretat.

En definitiva, aquest text pretén contribuir a un urbanisme feminista capaç de transformar la manera com vivim els nostres barris, pobles i ciutats. La proposta és repensar l'hàbitat col·lectivament i amb una visió humanista, entenent-lo com un procés en constant evolució.

Cristina Morón Molina

Regidora de Seguretat, Mobilitat i Civisme

Carme Valls Llaràs

4a tinenta d'alcaldia i
regidora de Polítiques Feministes

Crèdits d'aquest quadern



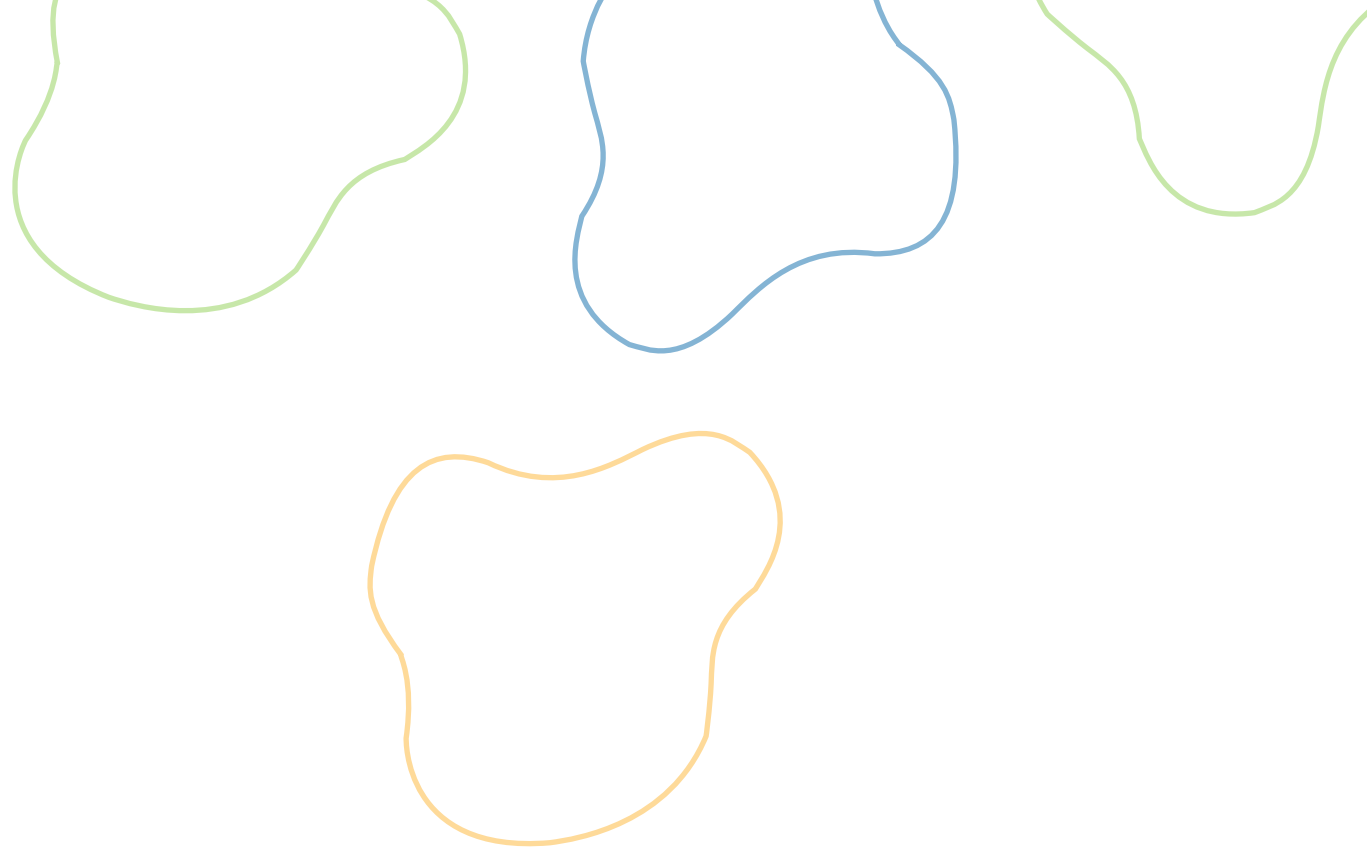
Auditoria i continguts: Esther Montoy Fustel i Col·lectiu Punt 6.

Organitza: Ajuntament de Lleida

Coordinació del projecte: Laia Navarra

Il·lustracions: Cactus Soup

Disseny i maquetació: Àlicia Farré i Laia Navarra



AGRAÏMENTS

L'escriptura d'aquesta quadern, una aventura per mi, no hagués estat possible sense el seu encàrrec des de l'Ajuntament de Lleida. Gràcies Silvia per la insistència de que escriguis aquest quadern. I el seu procés sense el suport de la meva família i dels amics i amigues que compartim inquietuds. Es per això que de tot cor vull expressar el meu agraïment a l'Albert, en meu company de vida per la seva paciència i la seva confiança amb que ho podia tirar endavant i al meu fill Magí per la seva generosa rialla cada cop em veia davant de l'ordenador concentrada en l'escriptura. A la meva estimada Carme Cols i estimat Pitu Fernández, autors d'El Nou Safareig, que em van brindar suport i consells des del primer moment que els hi vaig explicar l'encàrrec, els seus retorns van ser un gran regal. També al meu gran amic Joan Alborç (Director i Fundador de Milanta-Patis Vius), qui em va oferir una gran claredat alhora de tirar endavant aquest quadern. A la meva companya Adriana (Col·lectiu Punt 6), amb qui ens hem conegut a través d'aquesta repte, despullant-nos de manera sincera i mostrant les parts més profundes i essencials de cadascuna de nosaltres. Gràcies per tot l'acompanyament infatigable i tan amorós que m'has entregat durant tot el procés d'aquesta escriptura posant ordre i coherència i molt més. I finalment a la meva mare, canal de la meva existència i a totes les meves ancestres que han estat presents durant aquests mesos amb més força que mai per donant-me el coratge per dir un sí, un sí a mi, un sí a la vida que flueix a través, un sí als orígens, un sí a la comunitat, un sí!.

Esther Montoy Fustel

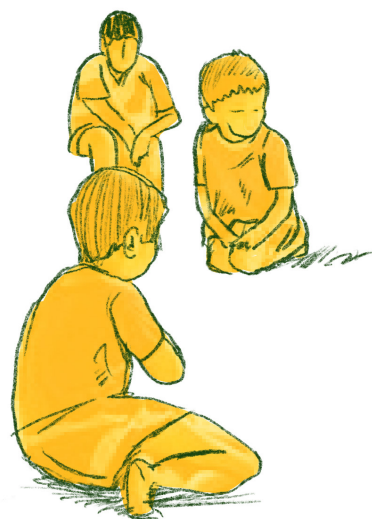
Des del Col·lectiu Punt 6 volem agrair com sempre a les persones, infants, joves i adultes cuidadores, que ens han transmès el seu coneixement des de la seva experiència quotidiana en diferents projectes que hem pogut desenvolupar.

També a les nostres companyes de Vira cooperativa amb les quals compartim la mirada dels espais des de la pedagogia feminista en els projectes de Patis coeducatius.

I, principalment, a l'Esther Montoy Fustel que ha valorat la nostra feina i mirada experta des de l'urbanisme feminista i ens ha convidat a participar d'aquesta publicació tan important per ella i per transitar juntes aquesta aventura.

Ha sigut un treball molt generós i molt enriquidor per a les dues parts. Ens hem cuidat molt i hem estat molt a gust. Gràcies, Esther!

Col·lectiu Punt 6



ÍNDEX

1

INTRODUCCIÓ.....11

Per a que serveix?..... 14

En quins espais posem la mirada? 15

Com ho hem organitzat?..... 16

ESSÈNCIA DE VIDA: UNINT NATURA, INFANTS I PERSONES CUIDADORES19

La natura 19

- D'on venim? Quins són els nostres orígens?
- On estem? Com vivim actualment en el nostre dia a dia?
- Cap a on volem anar? Com visualitzem la societat del futur?

Els infants..... 22

- Quins infants volem veure en la nostra societat?

Persones cuidadores 23

- Quines persones adultes cuidadores volem ser per garantir un món sostenible amb la vida?

TRANSFORMANT ESPAIS DES DE DIFERENTS PERSPECTIVES27

L'èsser humà i la seva relació amb l'entorn 29

- Un passeig per la cosmologia ancestral
- L'efecte ocult de la psicologia ambiental

2

3



- Explorant espais a través de la pedagogia sistèmica: una visió transformadora
- Connectant cervell i espai: la neurociència al servei del disseny. Neuroarquitectura

L'acompanyament de la infància a l'espai des de la mirada sinèrgica..... 49

L'espai des de la mirada de l'urbanisme feminista 53

- Què hem de tenir en compte des de l'experiència de les persones curadores dels infants als espais públics de relació?
- Què hem de tenir en compte per l'experiència dels infants als espais públics?
- Qualitats per dissenyar espais públics de relació tenint en compte les necessitats dels infants i les persones cuidadores

L'acompanyament de la infància a l'espai des de la mirada coeducativa 67

4 CONCLUSIONS: CONFLUÈNCIA I COMPLEMENTARIETAT DE MIRADES.....73

BIBLIOGRAFIA I ALTRES REFERÈNCIES PER AMPLIAR LES MIRADES77

ANNEX: TAULES DE TREBALL83



1. INTRODUCCIÓ

Aquest quadern és una invitació a obrir la mirada incloent diferents perspectives que ens ajudin a connectar amb el que realment necessiten infants i persones adultes quan entren en relació dins dels espais públics de convivència. Parlarem sobre quins criteris hem de tenir en compte a l'hora de crear espais públics de relació per què es converteixen en llocs que donin suport a les persones d'una manera holística, tant les necessitats físiques, emocionals, energètiques i socials.

L'objectiu principal d'aquest quadern és poder contribuir a dissenyar l'entorn extern perquè estigui en sintonia amb el nostre món intern, facilitant que puguem viure d'una forma més orgànica, autèntica i alineada amb la nostra veritable naturalesa humana i amb cada realitat particular, creant llocs nutritius i funcionals al mateix temps, on puguem desplegar el nostre potencial i essència.

Els espais que formen part de l'entorn on vivim, han de respectar-nos, acompanyar-nos i nodrir les nostres capacitats i habilitats, afavorint un bon desenvolupament humà, sumant al nostre benestar i salut, posant en el centre les necessitats dels infants i les persones que els acompanyen.

Una de les metàfores que ens agrada tenir present durant tota la lectura d'aquest quadern és **"L'EFFECTE DÒMINO"**. Aquest concepte es pot comparar amb el que passa quan es llança una pedra en un estany, generant onades cada vegada més grans:

La primera onada representa l'individu prenent consciència de les seves necessitats reals i habitant el seu propi cos. **Reflexionar sobre que necessito jo de forma individual?**

La segona onada és posar consciència en el lloc que habitem i com aquest ens envia missatges silenciosos, el lloc ens parla i mou conductes i actituds al nostre sistema individual. **Quines característiques té l'espai que habito?**

Finalment, la tercera onada simbolitza l'efecte de cada llavor individual que brota dins del col·lectiu humà i entra en relació amb les persones i lloc que habiten.

UNA GOTA
REMOU TOTA
L'AIGUA

Quin disseny és necessari i sostenible per satisfer les necessitats de les persones que l'habiten, alhora que es manté el respecte i l'equilibri amb l'espai?

Sense la primera onada, la segona perd sentit, i per tant, no es pot arribar a un disseny coherent de l'espai, tenint cura tant dels seus habitants com de l'entorn orgànic.

Ens agradaria visualitzar l'espai com un lloc on les persones estableixen vincles amb l'entorn, li donen significat i aquest es converteix en una part fonamental de la seva vida, on es senten cuidades i que poden cuidar. Per això, és essencial entendre l'espai que habitem com un ecosistema natural en el qual es desenvolupa un ecosistema humà en harmonia. Aquesta connexió entre les persones i l'espai públic hauria de ser considerada en qualsevol tipus d'intervenció.

A través d'aquesta visió, pretenem que els espais públics no només siguin funcionals en el dia a dia, sinó que també integrin valors que promoguin la salut i el benestar integral de totes les persones. Així, els espais es converteixen en llocs que donen suport a les cures, fomenten la connexió social, el creixement personal i el benestar físic i emocional, sumant en tots els nivells a una vida més plena i saludable.

Això ho hem definit des de l'urbanisme feminista com territoris cuidadors¹ (espais, ciutats, barris...) que són aquells que et cuiden, que permeten cuidar-te, permeten la cura d'altres persones i cuiden l'entorn. Aquesta nova proposta d'organització urbana situa a les persones en el centre de les decisions, tenint en compte la diversitat d'experiències i trencant amb l'estandardització de subjectes, cossos, vivències i desitjos. Cerca que els espais estiguin adaptats a les diferents necessitats de les persones i no que les persones s'adaptin a les condicions de l'espai.

1. Per donar resposta a totes les necessitats materials i immaterials derivades de la gestió i provisió de les cures, a Col·lectiu Punt 6 vam desenvolupar el 2015 el concepte de Ciutat Cuidadora. Concepte que va ser desenvolupat i publicat a la tesi doctoral de Blanca Valdivia "Ciutat Cuidadora: Qualitat de vida urbana des d'una perspectiva feminista" (2021).

La corresponsabilitat social de les cures ha de concretar-se en espais públics que proporcionin un suport físic per al desenvolupament d'aquestes activitats, i això dependrà de les seves condicions materials i ambientals a més de socials i funcionals. A la vegada, els espais públics i de relació han de fomentar la diversitat d'usos i activitats per part de diferents subjectes.

Hem de recordar que els espais físics no són només superfícies a omplir: Són escenaris vitals on es construeixen relacions, es promou el benestar i es defineix tant el desenvolupament humà com la salut física, emocional, mental i energètica. A més els espais no són neutres, transmeten valors, ja que el seu disseny ens parla de les prioritats que s'han tingut o no en compte a l'hora de definir les seves funcions i qualitats. Fet que pot generar espais equitatius, on tothom trobi el que necessita o espais excludents degut a la jerarquització o privilegis que es generin en el seu ús.

Cada decisió que prenem en el nostre disseny pot amplificar o limitar les oportunitats individuals i col·lectives.

Aquest quadern ha estat creat a quatre mans, i en temps rècord, per Esther Montoy Fustel i l'Adriana Ciocchetto com a integrant de la cooperativa d'urbanistes feministes Col·lectiu Punt 6. Hem cocreat des d'un lloc molt sentit i des de la connexió profunda amb la nostra essència individual, trobant un punt d'unió tant en el procés—on hem admirat la potència de les sinergies—com en l'objectiu final:

CREAR ESPAIS ON LES PERSONES SE SENTIN CUIDADES I PUGUIN EXPRESSAR LA SEVA AUTENTICITAT AMB PLENA LLIBERTAT

Volem posar en relleu que l'encàrrec inicial era per a un document més breu. Tanmateix, hem optat per compartir tot allò que ha emergit durant el procés de redacció, enriquint el document. Així, considerem que oferim una visió més profunda i completa del treball realitzat.

Ha sigut una col·laboració molt generosa i basada en la confiança i el reconeixement del que cada part aportava. Entenen que la suma de mirades ens enriquiria a totes dues.

Desitgem que la disfruteu tant com hem disfrutat nosaltres del procés i que des de la vostra pròpia experiència puguin sumar mirades als vostres projectes.

PER A QUE SERVEIX?

Crear debat: Aquesta publicació fomenta la discussió i el diàleg entre persones amb perspectives diverses. Proposa qüestions que desafien les idees preconcebudes i estimula el pensament crític, obrint espais per a la reflexió col·lectiva i l'intercanvi d'opinions.

Generar criteris: Mitjançant l'anàlisi i l'exposició de diferents enfocaments i exemples, ajuda a establir criteris sòlids i ben fonamentats. Això permet a les persones lectores formar opinions informades i prendre decisions conscients en el seu àmbit d'acció.

Despertar l'interès pel món natural: El quadern busca reconnectar les persones amb la natura, ressaltant la importància de l'entorn natural en la nostra vida diària. Promou una comprensió més profunda de la relació entre els humans i el medi ambient, despertant una curiositat genuïna per explorar i valorar el món natural.

Potenciar l'energia d'un col·lectiu: Aquest recurs té com a objectiu enfortir la cohesió i la sinergia dins d'un grup o comunitat. Mitjançant la col·laboració i el treball conjunt, es genera una energia col·lectiva que impulsa el creixement i la innovació, convertint les idees en accions concretes.

Oferir una visió holística i integrativa dels espais com a font de salut: El quadern presenta diverses perspectives que van més enllà de les solucions fragmentades. Integra diferents disciplines i maneres de pensar per oferir una comprensió completa i interconnectada dels temes tractats, promovent una visió del món on tots els elements estan interrelacionats. D'aquesta manera, els espais es conceben no només com a llocs funcionals, sinó també com a entorns que influeixen en el benestar i la salut integral de les persones que els habiten.

Visualitzar aspectes més enllà de l'estètica i la bellesa: Es convida a anar més enllà de les aparences superficials i a explorar el significat profund i les funcions dels elements que ens envolten. Això implica entendre com la funcionalitat, la sostenibilitat i l'impacte social són components essencials que donen valor real a qualsevol creació.

Ser conscients que l'espai condiciona l'experiència quotidiana: L'espai no és neutral, ni en el seu disseny, ni en la seva gestió. Això ens porta a sensibilitzar-nos sobre la necessitat d'adoptar una perspectiva que consideri la diversitat de necessitats de les persones que l'habituen. No fer-ho pot tenir conseqüències negatives per al desenvolupament d'una vida

digna i amb igualtat d'oportunitats, tant per a les criatures com per a les persones adultes.

EN QUINS ESPAIS POSEM LA MIRADA?

En una ciutat o poble, podem trobar diversos espais públics que compleixen diferents funcions. Entenem els espais públics com tots aquells espais de relació que serveixen com a suport de la vida (productiva, reproductiva, pròpia i comunitària) en diferents escales, des d'una plaça, un parc, una cantonada o un espai intermedi davant d'una escola i que formen part d'una xarxa quotidiana².

Aquí posem la mirada en els espais de convivència entre els infants i les persones adultes cuidadores, com poden ser espais públics oberts, com places, parcs, carrers, avingudes, jardins públics, espais de trobada, escoles obertes a la comunitat, espais oberts en relació a altres tipus d'equipaments i altres espais naturals que ofereixen una oportunitat per gaudir de l'aire lliure i de la socialització. Aquests espais permeten que la comunitat es connecti amb la natura i participi en activitats a l'exterior a més de per fomentar la interacció social, el benestar comunitari i la cohesió social, oferint llocs on les persones es poden reunir, compartir i construir comunitat.

Degut a la limitació de l'encàrrec ens hem concentrat en elaborar criteris de caràcter general, sense centrar-nos en cap espai concret, però amb especial atenció als espais a l'aire lliure i als edificis que donen suport a les cures de la infància. S'ha de tenir molt en compte la resta d'espais urbans que entrellacen aquests espais formant part de la xarxa quotidiana que requereixen uns criteris concrets per donar resposta també a les necessitats de cura de la infància. Per ampliar això podeu consultar altres guies de referència al final de la publicació.

La motivació de donar importància als espais exteriors és per cuidar els moments vitals de la nostra societat en l'actualitat, en un moment on passem més temps a l'interior que a l'exterior, vivim gairebé en una mena de "captiveri" modern que sovint ens provoca un buit interior. Aquest desarrelament de la natura i de l'espai obert ens ha fet perdre part del nostre benestar i connexió amb l'entorn. Volem restablir la importància dels territoris a l'aire lliure com a llocs on podem recuperar aquesta

2. Per ampliar el concepte de vida quotidiana i xarxa quotidiana vegueu Adriana Ciochetto i Col·lectiu Punt 6 i (2014) Espais per a la vida quotidiana. Auditoria de qualitat urbana amb perspectiva de gènere. <https://www.punt6.org/books/espais-per-a-la-vida-quotidiana/>

connexió, revitalitzar-nos i promoure una vida més equilibrada i saludable. Aquests espais ofereixen la llibertat que sovint ens manca a l'interior, permetent-nos respirar, moure'ns i interactuar amb el món d'una manera més autèntica i significativa.

Tot i així, cada projecte s'ha de valorar individualment per identificar les fortaleeses, amenaces, debilitats i oportunitats que ens pot oferir, tenint en compte el seu entorn i, sobretot, les necessitats del teixit social que l'envolta i al qual volem oferir espais de qualitat.

Per això, caldrà acompanyar cada projecte d'un diagnòstic participatiu per sensibilitzar sobre els temes que es volen prioritzar, identificar necessitats i, posteriorment, validar les solucions proposades sempre tenint en compte aquestes diferents mirades que oferim en aquesta publicació.

És necessari abordar aquest quadern amb una visió oberta i flexible, integrant la idea global i centrant-nos en allò que és realment important des de les diverses perspectives que proposem:

La integritat i llibertat de les persones, preservant la seva autenticitat, veient com un procés continu la corresponsabilitat de les cures. El respecte i suport mutu garanteix el benestar individual i col·lectiu, permetent a tothom viure amb dignitat, seguretat i plenitud.

COM HEM ORGANITZAT EL DOCUMENT?

Aquesta publicació es centra en tres capítols principals on desenvolupem els continguts per aplicar al disseny dels espais públics de relació tenint en compte les necessitats de la infància i les persones cuidadores.

Al capítol **2. ESSÈNCIA DE VIDA: UNINT NATURA, INFANTS I PERSONES CUIDADORES**. Desenvolupem el que entenem com essencial i punts en comú per abordar les diferents mirades proposades.

Al capítol **3. TRANSFORMANT ESPAIS DES DE DIFERENTS PERSPECTIVES**. Aquí cadascuna de les autores exposem les mirades proposades amb una descripció i els criteris principals que s'aborden pel disseny dels espais.

En aquest capítol també complementem les mirades d'actuacions físiques amb una proposta d'acompanyament de la infància desenvolupat també des de les dues aportacions de mirades complementàries.

Dins del capítol tres analitzarem els espais des de cinc perspectives fonamentals, que tenen un gran valor dins de la història de la societat. Aquestes perspectives no només han influït en la nostra comprensió del món, sinó que també han modelat la manera en què interactuem amb el nostre entorn i ens relacionem amb les altres persones.

A la Conclusió compartim les nostres reflexions sobre com conflueixin les mirades proposades com a part del nostre treball de col·laboració en aquesta publicació.

Finalment, trobareu la bibliografia i altres treballs de referència senyalats des de les diferents mirades.

A l'ANNEX hem elaborat les taules de treball amb propostes d'actuació a l'espai assenyalant, per una banda, els CRITERIS COMUNS a les diferents perspectives i els CRITERIS ESPECÍFICS per cadascuna d'elles.



2. ESSÈNCIA DE VIDA: UNINT NATURA, INFANTS I PERSONES CUIDADORES

Abans de res, us convidem a reflexionar juntes sobre tres pilars essencials que seran la base de la resta dels principis d'aquesta proposta:

LA NATURA

D'on venim? Quins són els nostres orígens?

En el cor de la nostra existència es troba una connexió profunda amb la natura, un vincle primordial que ens recorda els nostres orígens. Els paisatges naturals que ens envolten no són només escenaris per a les nostres activitats, sinó que són les arrels orgàniques que alimenten el nostre ser. La nostra essència, la nostra identitat, està profundament arrelada en aquest entorn natural que ens proporciona vida i connexió.

La natura és el nostre origen, el lloc del qual venim, i el medi al qual pertanyem. Les nostres experiències i emocions, així com la nostra forma de veure el món, estan profundament influenciades per aquest vincle ancestral. A través d'una connexió conscient amb el món natural, podem redescobrir les nostres arrels i comprendre millor la nostra pròpia essència, recordant sempre que el nostre desenvolupament i benestar estan íntimament lligats a la salut del nostre entorn natural i al contacte amb ell.

Venim d'una societat on es valorava més sortir al carrer per compartir amb els veïns i veïnes, amb les famílies de l'escola, i on teníem més temps per gaudir de les relacions humanes. Hi havia un equilibri més clar entre el "ser" i el "fer", on la vida quotidiana permetia un ritme més pausat i connectat amb la comunitat.

“Les avantpassades ja sabien que l'entorn, més enllà de sustentar la vida, té el poder de curar-la, com ho demostraven les dones sàvies i curanderes.”



On estem? Com vivim actualment en el nostre dia a dia?

Diversos estudis³ constaten que les famílies modernes disposen de menys temps lliure, passen més hores davant les pantalles, i que l'obesitat infantil i adulta està augmentant a causa de l'alimentació poc saludable i els estils de vida sedentaris. Totes coneixem aquestes realitats.

Però, sabem exactament quant de temps menys passen les criatures i les adolescents en la natura? No. No existeixen estudis longitudinals que cobreixin diverses dècades per donar resposta a aquesta qüestió. Fa trenta o cinquanta anys, ningú no es va plantejar aquestes preguntes. Com podia quelcom tan essencial canviar tan ràpidament?

Vivim en una societat accelerada, on sovint pensem que les coses han de ser immediates, alienes als ritmes vitals naturals dels quals som part. Hem perdut el respecte pels cicles de la natura. És fàcil caure en l'error de creure que estem desconnectats de la natura, alimentant la falsa idea de separació, creient que vivim en una dicotomia entre cultura i natura, o entre públic i privat, quan en realitat aquestes dimensions estan profundament interconnectades i s'influencien mútuament.

Diversos estudis han observat que, quan els infants jugaven en entorns dominats per estructures de joc convencionals en lloc d'elements naturals, les criatures establien jerarquies socials basades principalment en la competència física⁴. Quan es va introduir la natura —amb arbusts i herba en una zona oberta— la qualitat del joc va canviar significativament. Aquests espais es van anomenar “habitacions vegetatives”, on els infants tendien a jugar més a jocs de fantasia. En aquests entorns, la posició social dels infants ja no estava lligada únicament a les habilitats físiques, sinó també a les habilitats lingüístiques, la creativitat i la capacitat d'invenió. Aquest resultat és una prova més que la natura és inclusiva, oferint un espai per a

3. Relación entre el tiempo frente a pantallas y la obesidad en adolescentes” (2016-2017): Un análisis de la National Survey of Children's Health mostró que los adolescentes que pasaban cuatro o más horas al día frente a la televisión o dispositivos portátiles, y no cumplían con las recomendaciones de actividad física, tenían mayores probabilidades de sufrir sobrepeso u obesidad. El estudio resaltó la importancia de la actividad física para mitigar los efectos negativos del tiempo prolongado de pantalla, en particular en adolescentes mujeres (Odds Ratio de 2.15 para más de cuatro horas sin actividad física). Publicado en PLOS ONE.

Un estudio titulado “Los efectos de la televisión en niños y adolescentes” de Adhámira Rodríguez-Escámez (2005) analiza el impacto de los hábitos televisivos en jóvenes de 11 a 16 años. El estudio encontró que aquellos que ven más de cuatro horas de televisión diariamente tienden a ser más sedentarios, lo que reduce su actividad física y rendimiento académico. Se destaca la importancia del control parental y la necesidad de mejorar la calidad de los contenidos emitidos por las cadenas de televisión para favorecer un desarrollo más saludable en los menores. Puedes leer más sobre el estudio aquí: Revista Comunicar.

tothom, independentment de les seves capacitats físiques.

Els espais públics han esdevingut cada vegada més domesticats, plans i sotmesos a un excés de lleis i regulacions, perdent així part del seu encant original. Aquest procés ha resultat en espais més avorrits, dissenyats sense considerar la biodiversitat i la vida en el seu sentit més ampli. Hem d'apostar per restaurar allò que hem perdut, i tornar a infondre encant a les ciutats i entorns urbans, creant espais que promoguin la convivència amb la natura i que fomentin la diversitat de formes de vida.

Cap a on volem anar? Com visualitzem la societat del futur?

Si realment desitgem una societat sana i equilibrada, hem de tornar a crear vincles amb els nostres orígens. Si volem cuidar les generacions presents i futures, ens hem de cuidar, per poder cuidar a les altres persones i també cuidar el nostre entorn creant llocs que ens recordin un ecosistema natural, perquè ens guien de tornada a l'equilibri. La natura ens ajuda a viure en el present, l'únic temps real que existeix i allí on es manifesta la vida.

És en el present on podem alliberar-nos de les angoixes que provenen d'un temps psicològic com el passat o el futur, i on podem apreciar la bellesa externa com a mirall del nostre món interior. Siguem generoses en la creació de llocs que ens cuiden, sabent que ancorant la natura com un dels eixos principals tenim un factor determinant en l'èxit.

Una part d'aquest quadern ens recorda que som natura, i que el contacte amb ella ens ajuda a equilibrar el nostre sistema nerviós i, amb això, el nostre benestar integral amb nosaltres mateixes i amb el nostre entorn social.

“El missatge és clar: Necessitem re connectar amb la natura. La veritable pregunta és: Podem premetre'ns el luxe de viure desconnectats d'ella?”

4. Mary Ann Kirkby (1991): Los entornos naturales favorecen una mayor interacción social y creatividad en los niños en comparación con los espacios de juego convencionales.

Patrik Grahñ (1997): Los espacios al aire libre mejoran el bienestar de los niños y fomentan el juego creativo e imaginativo.

Andrea Faber Taylor (2001): El contacto con la naturaleza mejora la concentración y promueve el juego creativo en niños, especialmente aquellos con problemas de atención.

ELS INFANTS

Quins infants volem veure en la nostra societat?

Tot allò que desitgem veure en el futur dels nostres infants comença amb les oportunitats i l'entorn que els proporcionem avui. És essencial crear un terreny fèrtil on cada petita llavor que ja porten dins pugui brotar i donar fruits. Això significa crear un entorn (espai físic, emocional, energètic i social) que permeti a les criatures mantenir la connexió amb elles mateixes, amb les altres persones que les envolten i amb el lloc que habiten. Per això, és fonamental reflexionar sobre què han d'oferir els espais públics a les persones que els habiten i com ha de ser la mirada de la persona adulta que acompanya als infants.

Cada segon que vivim és un moment nou i únic en l'univers, un moment que mai més es repetirà. I què els ensenyem a les nostres nenes i nens? Els ensenyem les capitals de França, que dos més dos són quatre. I quant els ensenyarem a saber qui són? Hem de dir a cadascun d'ells: "Saps qui ets? Ets una meravella. Ets únic. En tots els anys que han passat, no hi ha hagut cap criatura com tu. Les teves cames, els teus braços, els teus intel·ligents dits, la manera com et mous. Pot ser que siguis un Shakespeare, un Miquel Àngel o un Beethoven. Tens la capacitat per a tot. Sí, ets una meravella. I, quan creixis, podràs fer mal a un altre ésser que, com tu, sigui una meravella? Has de treballar perquè el món sigui digne de les seves criatures."

(Extret de les memòries de Pablo Casals dictades a Albert E. Kahn (1970) i publicades sota el títol "Joia i Tristor")

PERSONES CUIDADORES

Quines persones adultes cuidadores volem ser per garantir un món sostenible amb la vida?

Com sempre ha estat, les persones cuidadores, predominantment dones, juguen un paper crucial en el desenvolupament d'una societat equilibrada i saludable. Són elles qui proporcionen l'acompanyament necessari perquè els infants creixin amb seguretat i amor, i perquè els espais públics esdevinguin llocs on regni la convivència i el respecte mutu. No obstant això, aquestes cuidadores sovint viuen en situacions de precarietat perquè han de combinar les cures d'altres amb les seves pròpies necessitats i la resta de la vida productiva. Aquesta situació de dicotomia —entre les cures i les responsabilitats del món productiu— afecta directament el seu benestar, salut integral i desenvolupament com a éssers humans.

Mentrestant treballem per trencar aquests rols de gènere on les cures estan majoritàriament en mans de les dones⁵, hem de reflexionar sobre com podem donar suport i cuidar aquestes persones adultes, perquè puguin seguir contribuint a un món just i equitatiu, basat en la cura i la salut integral, sense sacrificar el seu propi benestar i salut.

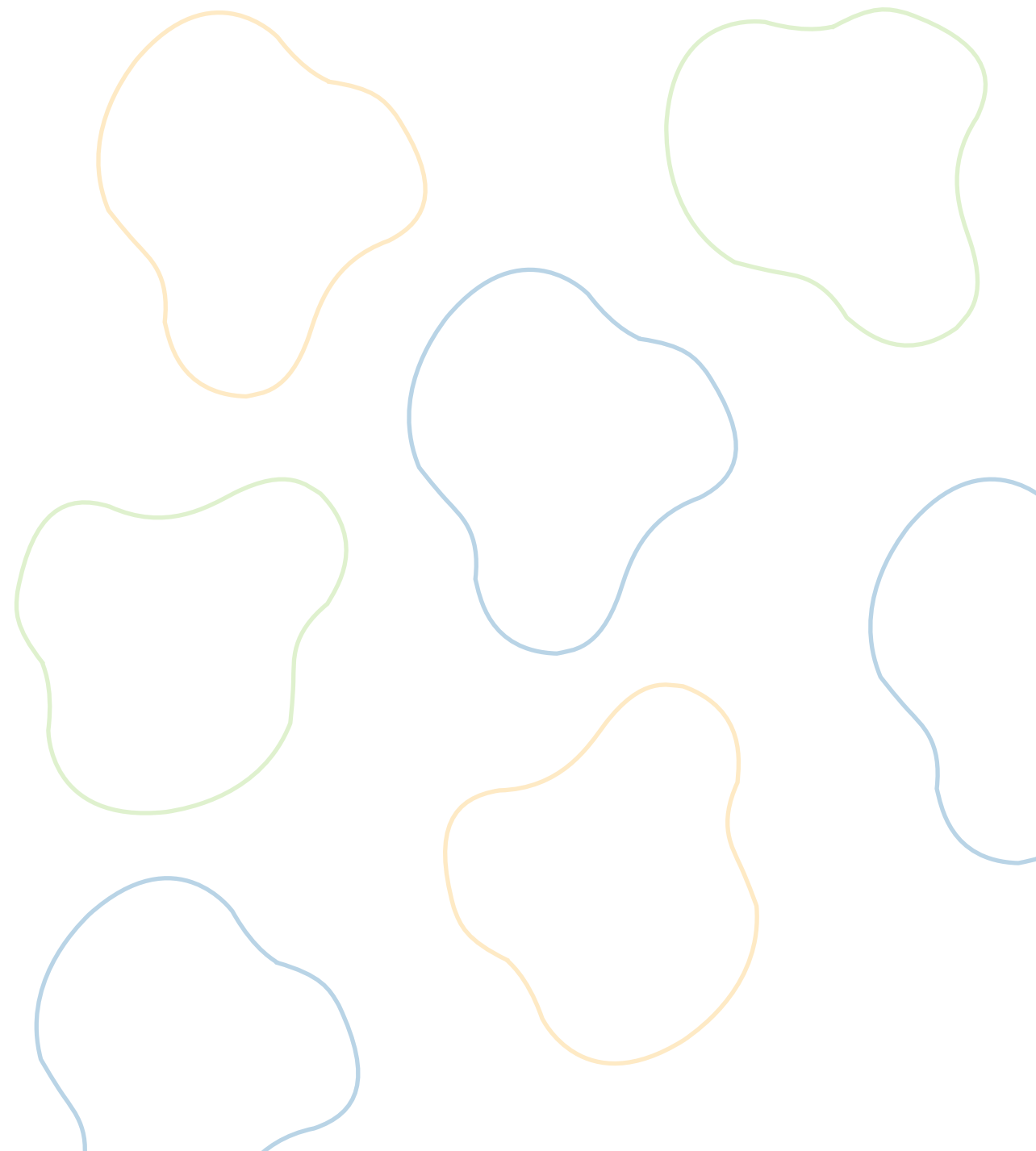
També cal dir que totes les persones, independentment del gènere, tenim la responsabilitat de cuidar-nos a nosaltres mateixes. És crucial atendre tant les necessitats físiques com emocionals per poder oferir un acompanyament saludable als altres, especialment als infants. "El que no tinc, no puc oferir" és una afirmació essencial per entendre que només quan ens cuidem podem estar disponibles per cuidar d'altres.

Per això, és fonamental que ens preguntem: **Com em cuido a mi mateixa? Com em nodreixo físicament i emocionalment?** Aquestes reflexions ens permeten identificar les nostres necessitats com a persones adultes. Només quan satisfem aquestes necessitats podem estar realment presents i preparades per acompanyar altres persones, especialment infants, des d'un lloc amorós i sense interferir en el seu propi desenvolupament, en el seu propi Ser.

5. Al capítol II.2 de l'Urbanisme feminista ampliem aquest debat i parlem de la corresponsabilitat social de les cures.

A més, un altre aspecte essencial és reconèixer on busquem suport quan ho necessitem. Aquí entra en joc el concepte de **comunitat**, que és vital. Hem de crear espais per poder crear xarxes de suport i un d'aquests espais és l'espai públic on podem teixir relacions amb altres persones properes al nostre entorn. Els espais públics són una excel·lent oportunitat per fomentar aquesta connexió, ja que ens ofereixen llocs on relacionar-nos, compartir i nodrir-nos mútuament, la qual cosa contribueix a un equilibri més saludable i sostenible. **Els espais públics que tinguin en compte tot això, poden complir el seu rol com espais de suport comunitari per la corresponsabilitat social de les cures.**

L'espai el construïm entre totes, i tant si som dissenyadores, gestores o usuàries, és necessari reconnectar amb les nostres necessitats essencials com a éssers humans, dones i homes en tota la nostra diversitat.





3. TRANSFORMANT ESPAIS DES DE DIFERENTS PERSPECTIVES

Per presentar aquestes diferents perspectives, i també en com acompanyem l'espai, hem decidit descriure cadascuna per separat les nostres aproximacions personals. Això ens ha permès aprofundir en les bases teòriques i conceptuals que ens sustenten, mostrant clarament que oferim dues aproximacions complementàries per entendre les necessitats de les persones. Tot i que comparteixen un objectiu comú, cada aproximació té la seva pròpia genealogia, el seu propi marc teòric i pràctic, i això les enriqueix i les fa especialment rellevants en el context del disseny d'espais.

Si bé **les persones com éssers humans integrals estan al centre de les nostres mirades**, plantejem per una banda, una mirada basada més en el sentit integral del Ser i les seves necessitats físiques, emocionals, energètiques i espirituals en relació amb l'entorn que l'envolta. I altra, basada més en l'espai com el suport físic de l'organització social que ha de donar resposta a les seves necessitats, pel desenvolupament de la vida quotidiana en les seves diferents esferes (pròpia, reproductiva, productiva i comunitària) des d'una perspectiva feminista.

Aquestes perspectives combinades ens ofereixen una visió rica i multidimensional dels espais, subratllant la seva importància no només com a entorns físics, sinó també com a elements que influeixen profundament en el nostre ser, la nostra vida quotidiana, les nostres relacions i el nostre benestar general.

Per a cada perspectiva, primer ens centrem en les condicions que els espais han de complir per satisfer les diverses necessitats de les persones, enteses com a éssers humans complets. Al final de cada secció, trobareu recomanacions específiques per a l'acompanyament de la infància en aquests espais.

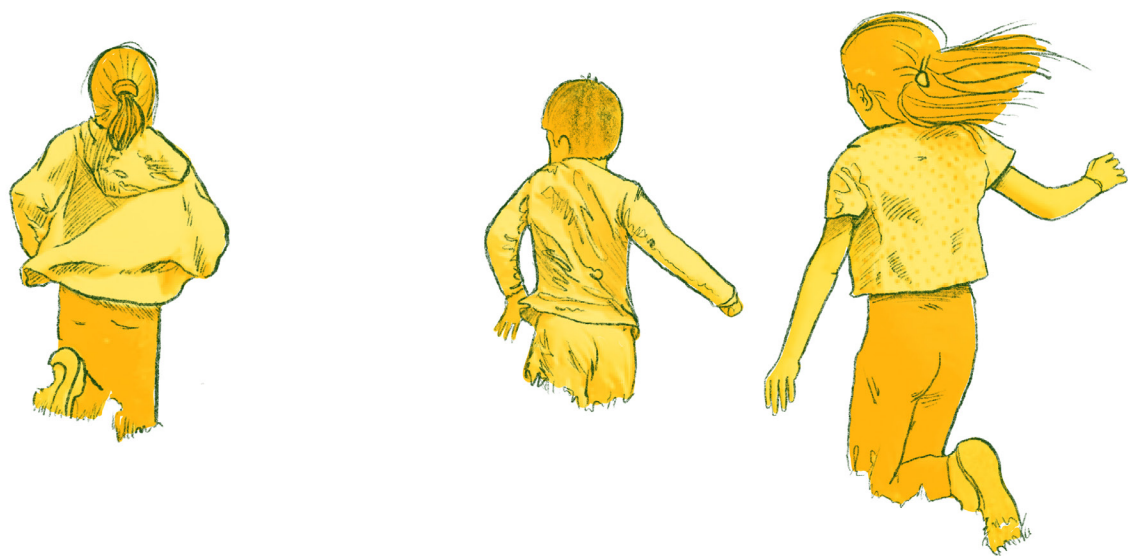
Volem destacar que, quan parlem dels infants i del seu desenvolupament saludable, no n'hi ha prou amb disposar d'un espai físic adequat; també és imprescindible oferir un entorn emocional favorable, que acompanyi els infants i els proporcioni la llibertat necessària per desplegar totes les seves habilitats.

Les criatures ens mostren les seves necessitats reals de manera natural, condicionades pel seu sistema familiar, ancestral, i transpersonal entre

*És imprescindible que la mirada adulta sigui curiosa
i respectuosa amb el desenvolupament dels infants,
que són éssers individuals i autèntics.*

altres influències i també per l'entorn social i cultural que les envolta. Cap infant pot valorar, cuidar i respectar la bellesa exterior de l'entorn on habita sense una mirada adulta prèvia que miri l'interior de la criatura amb amor incondicional i reconegui la bellesa interior del Ser que té davant amb les seves individualitats. És des d'aquí que les criatures es poden reconèixer i estimar-se a elles mateixes, amb l'amor, creixem sentint amor per nosaltres i des d'aquest punt és quan que ens sentim parts d'un tot, d'una unitat, que relaciona l'individu amb l'entorn.

*Quan em valoren, jo em valoro; i quan jo em valoro,
valoro la Terra. Quan em respecten, jo em respecto; i
quan jo em respecto, respecto la Terra.*



L'ÈSSER HUMÀ I LA SEVA RELACIÓ AMB L'ENTORN

Per Esther Montoy Fustel

La meva intenció profunda en aquesta publicació és contribuir a la creació d'espais públics que permetin viure l'experiència humana de la manera més càlida i autèntica possible, creant una societat connectada amb les nostres necessitats, connectant-nos amb la nostra veritable essència. Quan arribem al món i decidim viure en un cos físic per experimentar la realitat tangible, l'entorn que ens acull pot transformar significativament la nostra vivència. Si aquest entorn és favorable, ens facilita desplegar tot el nostre potencial, habilitats i dons, que podem posar al servei de la vida i l'existència.

Perquè això sigui possible, és essencial que no ens sentim acorralades dins del nostre cos, atrapades en una estructura rígida que es va formant amb les experiències viscudes. El cos no hauria de convertir-se en una presó, ni bloquejar-se en un intent de protegir-se davant les experiències adverses, contràries a la seva naturalesa. Per això, cal crear entorns, tant físics com emocionals dignes, que fomentin el nostre creixement personal i ens ajudin a connectar amb la nostra essència.

L'objectiu és promoure espais que ens facilitin viure plenament, en harmonia amb el nostre ésser autèntic, i que ens permetin desenvolupar-nos lliurement, sense sentir-nos limitats per estructures opressores que es van formant en l'intent de no sentir el dolor que ens produeix viure en espais allunyats de les nostres necessitats físiques, emocionals, energètiques i socials. D'aquesta manera, podem expressar-nos de manera íntegra i coherent amb la nostra veritable naturalesa, en sintonia amb la vida i el món que ens envolta.

He escollit quatre perspectives que s'han anat desenvolupant al llarg de la història per aproximar-nos a la comprensió de l'espai que necessitem com a éssers humans. Sens dubte, podríem identificar-ne moltes més, però això hauria esdevingut una lectura massa extensa.

En primer lloc, parlaré de la **cosmologia ancestral**, que se centra en els quatre elements (terra, aigua, aire i foc). Aquests elements es consideraven els components fonamentals de tot allò que existeix a l'univers. No només formaven part de la natura, sinó que també s'associaven amb característiques humanes, estats emocionals i processos de canvi.

D'altra banda, trobem la **psicologia ambiental**, una disciplina que estudia com l'entorn físic influeix en el comportament i el benestar humà. A més, mencionarem la branca de la psicologia de la biofília, centrada en la importància de la connexió amb la natura i com aquesta relació afavoreix el benestar emocional i mental de les persones.



Seguidament, ens fixem en la **pedagogia sistèmica**. El seu enfocament central es basa en entendre i integrar les dinàmiques de les relacions humanes d'un sistema com la família, l'escola i la comunitat. En aquest cas he trobat interessant introduir-la per comprendre que tant els espais físics com les relacions humanes formen part d'un sistema interconnectat.

Per últim, he recolzat aquesta anàlisi amb aportacions de la **neurociència**, que ens ofereix una comprensió més profunda de com l'entorn i les interaccions amb ell poden afectar el cervell i el nostre benestar global.

Aquest enfocament integrat combina cosmologia, psicologia, pedagogia i neurociència per oferir una visió completa sobre com els espais influeixen les persones i les persones en els espais.

L'espai no és només físic, sinó també un agent que potencia les connexions.

UN PASSEIG PER LA COSMOLOGIA ANCESTRAL

La cosmologia grega és la que sosté que l'univers està compost per quatre elements fonamentals: foc, aire, terra i aigua. Aquests quatre elements no només configuraven el món físic, sinó que també s'associaven amb diferents aspectes de la nostra psique o ànima.

Aquesta idea va sorgir a partir de la filosofia presocràtica, especialment amb el filòsof Empèdocles (segle V aC), qui va proposar que tot al món està format per una combinació d'aquests quatre elements primordials. Cada un d'aquests elements representava una qualitat o aspecte fonamental de la realitat:

- **Terra:** Estabilitat, solidesa i fermesa. Estava associada amb el que és físic, material i tangible.
- **Aigua:** Canvi, fluïdesa i adaptabilitat. Connectada amb les emocions i els fluids vitals.
- **Aire:** Mobilitat, lleugeresa i respiració. Relacionat amb l'ànima, el moviment i el pensament.
- **Foc:** Energia, calor i transformació. Representava la passió, el canvi constant i la força creativa.

Més tard, altres cosmologies com la **tolteca (segles X-XII d.C.)** i l'**andina (dècada de 1400-1532 d.C.)** també comparteixen una visió de l'univers com un sistema interconnectat on cada element té un paper important en l'harmonia general. Totes aquestes perspectives subratllen la importància de cada element dins d'un conjunt més gran, destacant la interdependència i l'equilibri com a principis fonamentals en la comprensió del cosmos.

Carl Gustav Jung, el famós psicòleg suís, va establir una analogia entre aquests elements clàssics i les funcions de la psique humana. Segons Jung, els quatre elements es poden relacionar amb les quatre funcions psicològiques bàsiques:

Foc s'associa amb la **intuïció**, que és la funció que ens permet captar idees i possibilitats més enllà del que és evident. El foc representa l'energia, la transformació i la força creadora. Pot ser el primer element perquè activa el moviment, genera calor i crea les condicions per a la vida.

Aire es vincula amb el **pensament**, la funció que analitza, raona i busca la comprensió lògica de les coses. Després del foc, ve l'aire, que simbolitza el moviment i la respiració. És essencial per dispersar la calor i permetre la circulació de l'energia, el que fa possible la vida.

Aigua s'associa amb l'**emoció o sentiment**, la funció que valora les experiències d'acord amb els nostres valors i afectes personals. Després del foc i l'aire, l'aigua aporta la humitat i el flux necessari per sostenir la vida. L'aigua refresca el foc i és necessària per a la creació de la vida orgànica.

Terra es relaciona amb la **sensació o percepció**, que és la funció que ens connecta amb la realitat tangible a través dels sentits. Finalment, la terra representa la base, l'estructura i la solidesa. És el suport físic i material que acull els altres elements i permet el creixement i la sostenibilitat de la vida.

La cosmologia grega buscava entendre l'univers a través d'un model senzill però profund, on els fenòmens de la natura, l'ésser humà i l'ordre còsmic estaven interconnectats. Els **quatre elements** van proporcionar una manera de veure aquesta interconnexió, sent la base no només per a la filosofia, sinó també per a la ciència i la medicina de l'època.

El sol projecta la llum i les ombres, i crea reflexos a tots els racons. Podem incorporar elements que juguin amb aquesta llum, transformant l'espai en una festa de colors i reflexos. La llum solar és un recurs poderós que, si s'utilitza amb creativitat, pot convertir qualsevol espai en una experiència visual i sensorial única.

Incorporar l'element foc en els interiors pot afegir calidesa, energia i vitalitat als espais. Tot i que el foc ens pot ser difícil d'integrar, hi ha diverses maneres de representar simbòlicament aquest element per crear una atmosfera acollidora i estimulants.

Potser pensem que és difícil projectar propostes que incorporin l'aire, però és un element tan present en la nostra vida que sovint l'oblidem. L'aire, amb la seva capacitat per moure i transformar l'espai, pot ser un aliat potent per crear entorns dinàmics i enriquidors.

Integrar l'aire en espais interiors com vestíbuls i zones de transició pot aportar una sensació de moviment i frescor, convertint aquests àmbits en llocs més vius i acollidors.

Més enllà de l'aigua de la pluja, que ens pot oferir l'entorn exterior, hem de reconèixer la seva importància i presència dins l'espai interior en el nostre dia a dia. L'aigua té una energia i màgia especials, aportant serenor, fluïdesa i connexió amb la natura. És per això que la seva integració en els espais interiors és essencial.

Incorporar l'element aigua dins els interiors no només enriqueix l'atmosfera, sinó que també afavoreix el benestar de les persones i suma una dimensió estètica i funcional als espais. Incorporant l'aigua es poden transformar els ambients en llocs més relaxants, dinàmics i harmònics, generant una experiència multisensorial, creant espais únics que conviden a la calma i la contemplació.

Hi ha diferents tipus de terra, cadascun amb les seves particularitats i característiques. Juntament, generen una gamma cromàtica preciosa, capaç de transformar qualsevol lloc en un mosaic viu de colors i textures que convida a la interacció i a la descoberta. Aquesta diversitat de terres no només embelleix l'entorn, sinó que també ofereix una oportunitat única per proposar diferents tipus d'activitats que despertin els sentits i fomentin la connexió amb la natura.

Incorporar l'element terra als espais interiors pot aportar una sensació de calma, estabilitat i connexió amb la natura.

Taules de suport per al disseny d'espais amb els quatre elements

En l'apartat annex, trobareu taules dedicades a cada element per facilitar el disseny del vostre espai. Aquestes taules presenten diverses propostes associades a cada element, juntament amb una descripció detallada. A més, hi ha una columna perquè pugueu marcar si ja teniu presents aquests elements a l'espai o si desitgeu introduir-los.

És important destacar que no és necessari, ni possible, aplicar totes les idees a cada espai. Aquestes propostes serveixen com una font d'inspiració, amb l'objectiu d'obrir el debat i explorar quines solucions s'adapten millor a cada context específic. L'objectiu principal és identificar quines idees són més orgàniques i viables per ser incorporades, així com determinar quines ofereixen major versatilitat i impacte positiu en els espais dissenyats.

D'aquesta manera, podrem crear ambients que reflecteixin l'essència de cada element de forma coherent i efectiva, contribuint a espais harmònics i funcionals que responguin a les necessitats del seu entorn i de les seves usuàries.

L'EFFECTE OCULT DE LA PSICOLOGIA AMBIENTAL

La relació entre l'entorn i les nostres respostes emocionals i de conducta és clara:

ELS ESPAIS QUE CREEM INFLUEIXEN DIRECTAMENT EN COM ENS SENTIM I EN COM ACTUEM.

La psicologia ambiental és la disciplina encarregada d'estudiar aquesta interacció, investigant com diferents espais afecten el comportament, les emocions i la salut de les persones. Analitza l'impacte dels espais on vivim, incloent-hi l'efecte de la natura, el disseny dels edificis, la contaminació i la distribució urbana.

En aquest apartat he posat especial atenció a destacar elements específicament orientats als espais interiors dels edificis públics.



Per aconseguir crear aquests espais de manera que siguin realment beneficiosos i saludables, és essencial integrar el disseny amb principis psicològics. Aquesta simbiosi entre disseny i psicologia busca desenvolupar espais interiors que no només siguin confortables i funcionals, sinó que també afavoreixin el benestar emocional i físic de les persones que els utilitzen, oferint un entorn amigable i acollidor.

Els elements clau a tenir en compte en aquest procés inclouen:

- **Cromatologia:** La selecció de colors influeix profundament en les emocions i percepcions. En la cultura occidental, hem assignat significats específics a cada color. Colors càlids com el taronja i el vermell poden estimular i energitzar, mentre que colors freds com el blau i el verd poden tenir un efecte calmant i relaxant. Una combinació recomanada per aconseguir harmonia és la monocromàtica, que implica utilitzar un to base i explorar matisos d'aquest mateix color amb diferents intensitats. Una altra combinació útil és la d'analogia, que consisteix en agrupar colors que comparteixen un color base similar.

- **Il·luminació:** La qualitat i intensitat de la llum afecta l'estat d'ànim i el benestar. La llum natural és ideal per crear un ambient saludable, mentre que una il·luminació artificial ben dissenyada pot millorar la funcionalitat i l'ambient de l'espai. A més, és fonamental tenir en compte els estudis actuals sobre el color i la intensitat de la llum, ja que aquests han demostrat que els cicles de llum varien segons el moment del dia i els ritmes circadians. La il·luminació adequada segons l'hora del dia pot ajudar a regular els ritmes biològics, millorar la qualitat del son i augmentar el benestar general.

- **Personalització:** Adaptar l'espai a les necessitats i preferències de les usuàries pot augmentar la seva satisfacció i connexió amb l'entorn. Espais personalitzats poden fomentar un sentiment de propietat i confort. Això pot ser a través de decoracions, distribució del mobiliari o elements visuals, com fotografies representatives de la seva identitat o objectes que tenen significat. Aquesta expressió ajuda a enfortir la identitat i a millorar l'autoestima.

- **Vegetació:** La integració de plantes no només millora l'aspecte visual dels espais, sinó que també pot contribuir al benestar emocional i físic, proporcionant una sensació de connexió amb la natura. Diversos estudis en psicologia ambiental han demostrat que la presència de vegetació en espais públics redueix l'estrès, l'ansietat i la fatiga mental. Els espais verds ajuden les persones a desconnectar del ritme accelerat de la vida urbana, proporcionant una sensació de calma i relaxació. A nivell fisiològic, la vegetació millora la qualitat de l'aire i disminueix la contaminació acústica, aspectes que contribueixen al benestar general.

● **Ventilació:** Un aire fresc i ben ventilat és crucial per al confort i la salut de les usuàries. La ventilació adequada ajuda a mantenir un ambient agradable i a reduir l'estrès associat amb espais tancats.

● **Textures:** Les textures dels materials utilitzats en el mobiliari i les superfícies influencien la percepció tàctil i el confort. Superfícies suaus i acollidores poden fomentar la relaxació, mentre que textures més dures poden estimular l'activitat i l'energia.

● **Temperatura:** Mantenir una temperatura adequada és fonamental per assegurar el confort. Un ambient ni massa fred ni massa càlid contribueix al benestar general i a la funcionalitat de l'espai.

Aquesta integració de factors psicomètrics en el disseny d'espais interiors ajuda a crear entorns que no només són estèticament agradables, sinó també emocionalment i psicològicament beneficiosos per a les usuàries.

En aquest apartat també vull nomenar la psicologia de la biofília, que és una branca o una aplicació específica de la psicologia ambiental enfocada en la importància de la connexió amb la natura.

Es basa en la **hipòtesi o teoria de la biofília**⁶, que proposa que els éssers humans tenen una tendència innata a connectar-se amb la natura. Aquest concepte es pot lligar amb la idea de cultivar el moviment zoòpolis⁷, que promou espais urbans que integren la biodiversitat i fomenten una convivència harmònica amb el món natural.

El repte està clar: cal dissenyar espais que cuidin l'ecosistema, introduint la bellesa de les plantes i, alhora, oferint hàbitats per a més plantes, comunitats de vida silvestre i organismes del sòl. Hem de fugir de la idea d'ordenar la vegetació de manera que sembli un desert ecològic. Els jardins, a part de ser bonics, han d'ajudar el nostre món, proporcionant aliment, aigua i refugi a la vida silvestre, contribuint així a salvar les plantes i els animals en perill d'extinció. És crucial que comencem a construir hàbitats per a la biodiversitat arreu, especialment a les ciutats.

6. La **biofília** es la tendencia innata de los seres humanos a buscar conexión con la naturaleza y otros seres vivos. Según el biólogo **Edward O. Wilson**, esta conexión tiene bases evolutivas, ya que durante millones de años hemos vivido en entornos naturales, lo que nos impulsa a sentirnos atraídos por ellos.

La biofília es fundamental para el bienestar humano, pues contribuye a la **salud física y emocional**. Se aplica en la **arquitectura** y el **diseño biofílico**, donde se busca integrar elementos naturales en los espacios para mejorar la calidad de vida, reducir el estrés, y aumentar la productividad y creatividad.

7. Zoopolis es un concepto desarrollado por Sue Donaldson y Will Kymlicka en su libro "**Zoopolis: A Political Theory of Animal Rights**" (2011). Se trata de una teoría innovadora sobre los derechos de los animales que propone una nueva manera de entender la relación entre humanos y animales.

Actualment, ens enfrontem a una crisi de biodiversitat perquè les plantes i els animals no poden adaptar-se als nostres canvis. Si heu sentit a parlar de l'apocalipsi dels insectes, és tan aterridor com sembla: en pocs anys s'ha perdut gairebé la meitat dels insectes del planeta Terra. Potser no us agraden els insectes, però són essencials per a la nostra supervivència. Una de cada tres mossegades del menjar que consumim s'obté gràcies a la pol·linització per insectes. Aquesta situació no només afecta la humanitat, sinó també les aus i altres espècies animals. Per sort, tenim solucions senzilles que poden ajudar tot el planeta.

Propostes per incloure en els espais públics:

1. Sembrar plantes que creixin de forma natural a la zona, plantes autòctones, per apreciar la meravella del món silvestre.

2. Evitar recollir les fulles del terra, deixant-les com a refugi per a moltes espècies.

Per ampliar la biodiversitat i cobrir diferents cicles vitals, és important cultivar una varietat de plantes autòctones que puguin alimentar i oferir refugi a diferents espècies, des d'insectes pol·linitzadors com les abelles i les papallones, fins a depredadors com les marietes, els amfibis o els ocells. Aquestes plantes no només promouen la biodiversitat, sinó que també ajuden a crear ecosistemes equilibrats i resilients que beneficien la salut del sòl, el control de plagues i la conservació de la fauna local.

A més, respectar la biodiversitat és vital perquè els cicles de la matèria funcionin correctament. Cada organisme, des dels bacteris fins a les plantes i els animals, juga un paper essencial en el reciclatge i la circulació dels elements en la Terra. La pèrdua de biodiversitat no només afecta els ecosistemes locals, sinó que altera l'equilibri natural dels cicles globals de la matèria, amb conseqüències negatives per al clima, els recursos naturals i la vida humana.

Tothom mereix viure en un ecosistema pròsper i saludable, i a més ens sentirem millor quan contribuïm a ajudar les plantes i els pol·linitzadors, que alhora ens ajuden a nosaltres.

Ens hauríem de fixar com a meta canviar la nostra percepció de la bellesa. La vida és una entitat que supera la individualitat.



Taules de suport per al disseny d'espais tenint en compte la psicologia ambiental

En l'annex trobaràs cinc taules (color, temperatura, il·luminació, vegetació i textures) que t'ajudaran a tenir una visió més clara, amb exemples de psicologia ambiental, per poder aplicar-los als teus dissenys de manera ordenada i fàcil. També hi trobaràs una taula amb alguns cicles vitals d'insectes i altres animals, que podràs tenir en compte a l'hora d'escollir les plantes per a l'espai que dissenyis i per últim una taula on veuràs els cicles més importants de la matèria i el paper que hi juga la biodiversitat.

EXPLORANT ESPAIS A TRAVÉS DE LA PEDAGOGIA SISTÈMICA: UNA VISIÓ TRANSFORMADORA

La pedagogia sistèmica, basada en les teories de Bert Hellinger, se centra en tres aspectes bàsics: **ordre, pertinença i equilibri**. Aplicar aquests principis en el disseny d'un nou espai públic ens pot ajudar a crear entorns que promoguin el benestar i la cohesió social.

La pedagogia sistèmica i el disseny d'espais estan interrelacionats, i que tots dos conceben les persones i els espais com a parts d'un sistema interconnectat. Dissenyar un espai amb aquest paradigma significa crear un entorn que fomenti relacions saludables i interacció positiva entre totes les persones del sistema.

L'espai no és només físic, sinó també un agent que potencia les connexions.

ORDRE

Principi d'ordre: L'ordre es refereix a la necessitat de mantenir una jerarquia i una estructura clara dins de l'espai. En un espai públic, això es tradueix en una organització clara i funcional dels elements que el componen. L'organització de l'espai pot potenciar la relació entre les persones, així com tenir espais flexibles que permetin acollir qualsevol necessitat que es desperti en cada moment vital.

Propostes per incloure en els espais públics:

1. ZONIFICACIÓ: Dividir l'espai en àrees amb funcions específiques:

- **Zona de moviment i psicomotricitat:** Espais on els infants puguin córrer, saltar i desenvolupar habilitats motores a través de jocs físics com circuits, estructures d'escalada o superfícies de moviment lliure.

- **Zona d'experimentació:** Àrees dissenyades per al descobriment i la creativitat, on els infants puguin manipular materials, fer experiments o jugar amb l'aigua, la sorra o altres elements naturals.

- **Zona de tranquil·litat, descans i intimitat:** Espais per a la relaxació i la introspecció, amb bancs, zones ombrívols o petites cabanes on els usuaris puguin descansar o gaudir d'una mica d'intimitat.

- **Zona de socialització:** Àrees dissenyades per afavorir les relacions socials, amb bancs, taules o zones comunes que convidin al diàleg, la interacció i la convivència entre persones de diferents edats.

- **Zona d'aprenentatge i creativitat:** Espais dedicats a activitats educatives o artístiques, com tallers o àrees per pintar i dibuixar, que estimulin la curiositat i la imaginació dels infants.

- **Zona sensorial:** Àrees que estimulin els sentits amb materials i elements variats, com textures, sons, olors i jocs de llum, per promoure la descoberta i l'exploració sensorial.

- **Zona de joc tranquil:** Espais dissenyats per a activitats menys físiques, com la lectura, els jocs de taula o la conversa en un ambient de calma.

- **Zona amb pista:** Àrees específiques per a la pràctica d'esports més organitzats, com futbol, bàsquet o activitats sobre rodes (patins, patinets, hoverboards...)

- **Zona multiús o polivalent:** Espais versàtils que es poden adaptar a diferents activitats segons les necessitats, com esdeveniments comunitaris, mercats temporals o activitats culturals.

2. SENYALITZACIÓ: Utilitzar una senyalització clara per guiar les usuàries i facilitar la circulació dins l'espai.

3. ACCESSIBILITAT: Assegurar que totes les àrees siguin fàcilment accessibles per a persones amb diferents capacitats.

4. FLUÏDESA DE CIRCULACIÓ: Planificar itineraris que permetin un moviment fluid i sense barreres, tant per a persones com per vehicles de manteniment, per garantir un espai fàcilment transitable i intuïtiu.

5. VISIBILITAT I SEGURETAT: Assegurar que totes les zones tinguin

una bona visibilitat per millorar la seguretat i el confort de les usuàries, especialment en àrees de descans o tranquil·litat.

PERTINENÇA

Principi de pertinença: La pertinença tracta de la necessitat de sentir-se part d'un grup o comunitat. En el context d'un espai públic, això implica crear un espai on tothom se senti benvinguda i connectada. El disseny d'un espai ha de tenir en compte la diversitat d'experiències i contextos personals. Això implica crear espais que fomenten la igualtat d'oportunitats per a tothom.

Propostes per incloure en els espais públics:

1. DIVERSITAT: Dissenyar espais que fomentin la interacció entre persones de diferents edats, gèneres i capacitats, promovent la diversitat i el respecte.

2. PARTICIPACIÓ COMUNITÀRIA: Involucrar la comunitat en el procés de disseny per assegurar que l'espai reflecteixi les necessitats i desitjos de les usuàries.

3. ELEMENTS IDENTITARIS: Incorporar elements culturals i històrics que reflecteixin la identitat de la comunitat és clau per fomentar el sentiment de pertinença. Això es pot aconseguir escoltant activament les necessitats i desitjos de les persones de l'entorn proper durant el procés de disseny. D'aquesta manera, es poden integrar referències visuals, símbols i materials que representin la història, tradicions i valors de la comunitat, convertint l'espai en un lloc on les persones es reconguin i se sentin connectades.

Crear espais on totes ens sentim benvingudes i connectades és essencial per fomentar la pertinença i construir una comunitat més forta i diversa.

EQUILIBRI

Principi d'equilibri: L'equilibri es refereix a la necessitat de mantenir una harmonia i una justa compensació dins del sistema. Això es pot aplicar en la manera com es gestionen els recursos i es distribueixen les oportunitats dins l'espai públic. L'espai ha de permetre moments de moviment i activitat, a més de moments de calma i d'introspecció, per adaptar-se a les diferents necessitats emocionals dels individus.

Propostes per incloure en els espais públics:

DISTRIBUCIÓ EQUITATIVA: L'objectiu principal és garantir la diversitat d'opcions i activitats dins l'espai perquè tothom, independentment de les seves necessitats o interessos, pugui trobar el que necessita en cada moment. Aquesta varietat d'espais i recursos permet que totes les persones, tant infants com adults, puguin gaudir d'un espai públic divers i funcional per a tothom.

HARMONIA EN EL DISSENY: Crear un equilibri visual i funcional entre els diferents elements de l'espai, com ara la vegetació, les estructures arquitectòniques i els camins.

SOSTENIBILITAT: Implementar pràctiques sostenibles que protegeixin l'entorn natural i fomentin un ús responsable dels recursos.

Aplicar els principis de la pedagogia sistèmica en el disseny d'espais públics pot ajudar-nos a crear entorns que reflecteixin les necessitats humanes bàsiques d'ordre, pertinença i equilibri. Aquests espais no només acullen i respecten les persones, sinó que també promouen el seu benestar, desenvolupament i cohesió social.

Taules de suport per al disseny d'espais tenint en compte la pedagogia sistèmica

A l'apartat annex trobareu la taula 7, on hi ha exemples per a cada concepte i permet comprovar que l'espai públic compleix amb els criteris d'ordre, pertinença i equilibri, garantint una distribució equitativa de recursos i activitats per a totes les persones.

CONNECTANT CERVELL I ESPAI: LA NEUROCIÈNCIA AL SERVEI DEL DISSENY. NEUROARQUITECTURA

La neuroarquitectura és un camp emergent que integra els coneixements de la neurociència amb el disseny arquitectònic.

A continuació, es detallen algunes recomanacions basades en la neurociència per optimitzar aquests espais.



"El benestar de les persones es troba en els detalls de l'espai que habiten." — Patricia Urquiola

FOMENTAR LA NEUROPLASTICITAT

La neuroplasticitat és la capacitat del cervell per canviar i adaptar-se a partir de l'experiència, l'aprenentatge i l'entorn. La neuroplasticitat enfocada a la natura explora com l'entorn natural pot influir en el desenvolupament i la salut del cervell, afavorint el benestar general. La natura pot reduir l'estrès, millorar l'estat d'ànim i, a través d'aquests canvis, ajudar a reorganitzar les connexions neuronals, promovent així una neuroplasticitat positiva.

INCORPORAR LA NATURA

El que podem entendre com un entorn natural de veritat, a part d'alguns espais interiors excepcionals, es troba a l'aire lliure. Però, per què sentim a parlar tant de la natura com a element terapèutic?

Potser no entens per què baixar una pendent d'herba rodolant hauria de ser diferent de baixar una rampa d'un gimnàs de la mateixa manera. O potser creus que potinejar escuma d'afaitar a la banyera hauria de ser tan beneficiós com remenar fang pels camins...

La natura ens inspira a deixar volar la imaginació, fa pensar als infants i posa a prova els seus límits físics, cosa que els aporta alegria i seguretat. Els estímuls de la natura solen ser suaus, subtils, preventius i, en alguns casos, reparadors. Aprenem com funcionem nosaltres i el món que ens envolta a través dels sentits, i com més afinats els tinguem, millor ho farem gairebé tot. A continuació, esmento alguns beneficis sensorials:

- **La integració natural dels sentits:** Una bona integració sensorial equival a un rendiment òptim del cervell i del cos, ja que ens permet processar i respondre millor a l'entorn.
- **L'estat d'alerta tranquil:** Quan estem en alerta però, amb tranquil·litat, processem millor la informació sensorial del nostre entorn, organitzant els sentits per comprendre millor el món que ens envolta.
- **Estímuls sensorials adequats en la mesura justa:** La natura proporciona estímuls sensorials de manera equilibrada, evitant sobrecarregar els infants amb massa informació de cop, cosa que genera caos i confusió.

A més d'aquests beneficis en trobem d'altres que inspiren a la ment i estimulen al cervell de diverses maneres:

- **Foment de la creativitat:** Els espais naturals ofereixen un entorn ric en estímuls que afavoreix la imaginació i la creativitat. Les criatures poden inventar jocs, construir amb materials naturals o simplement deixar volar la seva imaginació en un entorn que no imposa límits estructurats
 - **Desenvolupament de la resiliència:** Jugar a l'aire lliure implica afrontar riscos controlats i superar reptes, com grimpar arbres o creuar rierols. Això ajuda les criatures a desenvolupar confiança i resiliència davant les dificultats.
 - **No presenta cap expectativa:** Els infants es veuen obligats a fer volar la imaginació perquè una branca, una roca o una pedra es converteixin en part del seu món.
 - **Ofereix una infinitat de possibilitats:** La natura força la ment a buscar constantment noves maneres de pensar i interactuar amb l'entorn.
 - **No hi ha cap pressió:** Durant el joc actiu i lliure, els infants poden decidir si jugar amb altres nens o sols, establir les seves pròpies normes o seguir les d'altri, i escollir entre activitats més brusques o més tranquil·les i contemplatives.
- I per últim, no vull deixar de nomenar que la natura ens dona l'oportunitat d'avaluar els riscos i assumir reptes:
- **L'infant guanya seguretat en ell mateix:** Quan supera obstacles, aprèn que pot aconseguir el que es proposa, encara que sembli complicat.
 - **L'infant es posa reptes assumibles:** Quan juga a la natura, pot decidir quan es veu capaç d'assumir un risc i fins i tot controlar-ne la quantitat.
 - **L'infant aprèn a ser adaptable:** Jugant a l'aire lliure, l'infant entén ràpidament que no sempre pot controlar els resultats del joc, desenvolupant així flexibilitat mental.

El contacte regular amb la natura ajuda les criatures a desenvolupar una connexió emocional amb el medi ambient, fomentant un sentit de

8. Els **efectes neuromoduladors i elèctrics** es refereixen a com determinades interaccions o experiències poden influir en el funcionament del sistema nerviós i en la comunicació elèctrica dins del cos.

Jamieson, I. A. (2023): Aquest estudi va examinar la relació entre el "grounding" i la higiene electromagnètica, mostrant que el contacte amb la terra pot ajudar a reduir la inflamació i millorar el benestar general (Sleep Foundation).

responsabilitat i respecte per la natura. Som éssers interdependents, i les cures formen part essencial de la nostra vida; per tant, aquesta connexió amb la natura també reforça la consciència que cuidar el nostre entorn és una extensió natural de cuidar-nos a nosaltres mateixos i als altres. Aquesta consciència pot inspirar futures generacions a protegir i preservar el planeta amb compromís i estima.

ESPAIS LLIURES DE SABATES

Els espais lliures de sabates són fonamentals per aprofitar els beneficis dels materials naturals i el contacte directe amb la terra. Diversos estudis han demostrat els efectes neuromoduladors i elèctrics⁸ d'aquest contacte sobre el nostre organisme, ajudant a equilibrar els camps elèctrics del cos i afavorint un estat de benestar general. Antigament, caminar descalç i dormir a terra permetia als humans mantenir-se alineats amb l'energia de la Terra, estabilitzant el seu sistema elèctric corporal. No obstant això, l'estil de vida modern, amb l'ús de sabates de goma i aparells electrònics, ens ha desconnectat d'aquesta energia. Investigacions recents mostren que reconnectar-se amb els electrons de la Terra pot reduir l'estrès i equilibrar el sistema nerviós autònom, millorant així la salut i facilitant el canvi de patrons d'estrès i energia.

“La jardineria hauria de consistir menys a dissenyar la natura i més a deixar que la natura es desenvolupi lliurement.” - Rebecca McMackin

PREVEURE ZONES AMB SOL I OMBRA

La llum solar és un recurs essencial per al desenvolupament físic i emocional de les criatures. Proporciona vitamina D, que és crucial per al creixement ossi i el sistema immunitari. A més, la llum solar natural pot millorar l'estat d'ànim, ajuda a regular el cicle son-vigília, redueix els nivells d'estrès i el benestar general. No obstant això, és igualment important preveure zones d'ombra per protegir els infants de l'excés de radiació ultraviolada (UV) i evitar la fatiga per calor i prevenir el risc de cremades solars.

Planificar zones amb sol i ombra de manera estratègica és essencial per crear espais exteriors segurs i saludables per totes les persones que els habiten. Aquesta planificació contribueix al seu benestar físic i emocional, proporcionant un entorn equilibrat on puguin gaudir dels beneficis de la llum solar mentre estan protegits dels seus efectes nocius.

ESPAIS CROMÀTICS

El concepte d'espais cromàtics es refereix a la influència dels colors en l'activitat cerebral i el seu impacte en les emocions i el benestar. Diversos estudis han demostrat que el color és percebut pel cervell a través de freqüències i ones, les quals poden desencadenar respostes psicològiques i fisiològiques diverses.

Els colors tenen la capacitat d'afectar el nostre estat emocional. Per exemple, el color verd, situat al centre de l'espectre cromàtic, sovint s'associa amb equilibri i harmonia. Aquesta centralitat del verd el converteix en un color clau per a la creació d'espais que promoguin el benestar i l'estabilitat emocional.

Les pantalles modernes, sovint molt brillants i amb colors impactants, han alterat la nostra percepció natural del color. Aquest excés de brillantor pot desestabilitzar la nostra resposta emocional i, en molts casos, ha provocat una desconexió amb els tons més subtils i naturals que es troben a la natura.

Per elaborar un plànol cromàtic del pati actual i del projecte, és important considerar la predominança de colors naturals, poc saturats, com els tons **verds i terra**. Aquests colors han de ser els predominants per fomentar un entorn que promogui el benestar.

És crucial reconèixer la connexió entre els colors i les emocions que es volen evocar en aquests espais. Per exemple, colors com el **blau** poden generar calma, mentre que els **tons càlids** com el **groc** o el **taronja** poden estimular l'energia i la creativitat.

FORMES GENERADORES DE MOVIMENT DIVERS PER L'ESPAI

Aquí no ens referim a pistes d'esports o jocs de moviment organitzats, sinó al moviment en llibertat que permet als infants desplaçar-se lliurement per l'espai i explorar diferents possibilitats.

L'espai exterior ofereix un potencial il·limitat als infants. Les possibilitats de dissenyar, crear i explorar són infinites. I és precisament a través del joc lliure, és a dir, el joc sense la presència d'entrenadors, àrbitres ni reglaments, que es produeixen canvis duradors a la part frontal del cervell, la qual regula les emocions, permet la planificació i resol els problemes.

“Un cos sense moviment és un cervell atrofiat”

LA GEOMETRIA

La geometria no només és una disciplina matemàtica, sinó que també influeix significativament en la percepció i el benestar de les persones. L'ús de formes geomètriques ben pensades pot crear un entorn visualment atractiu que fomenta la calma, l'alegria i l'harmonia.

La neurociència ha demostrat que el **cervell busca patrons** constantment per entendre el món. Les formes geomètriques simètriques i repetitives són especialment atractives per al cervell perquè són fàcils de processar i reconèixer. Quan ens exposem a aquests patrons, els circuits neuronals associats amb la percepció visual i la bellesa s'activen, proporcionant una sensació de plaer i equilibri.

Els patrons geomètrics complexos, com els mandales o les figures basades en el número d'or, podrien estimular àrees del cervell com el **còrtex prefrontal**, associat amb la reflexió, i l'**amígdala**, que regula les emocions.

Des de l'antiguitat, els **espais sagrats** han estat dissenyats utilitzant principis de geometria sagrada, com es veu en temples, catedrals o mesquites. La neurociència ambiental, que estudia com els espais influeixen en el cervell, suggereix que els entorns dissenyats amb **simetria, proporció i ordre geomètric** poden influir positivament en l'estat emocional i psicològic de les persones

Incorporar la geometria sagrada i el plaer estètic en els espais públics és una estratègia poderosa per crear entorns que fomentin el benestar i el desenvolupament integral dels infants i de totes les persones que l'habiten l'espai. Utilitzar patrons geomètrics fractals, formes circulars, simetria i figures de geometria sagrada, alhora que s'eviten les formes anguloses, pot transformar qualsevol espai en un lloc de salut.

ESPAIS I JOCS QUE GENEREN MOVIMENT MOTRIU DIVERS

El moviment és una eina fonamental per a la integració del cervell i el desenvolupament integral dels infants. Les experiències motrius que es viuen durant la infància tenen un impacte durador, ja que esdevenen part de la reserva cognitiva i ajuden a regular el cortisol, l'hormona de l'estrès.

Taules de suport per al disseny d'espais tenint en compte la neurociència

A l'apartat de l'annex trobaràs la taula (12), on es recullen tots els conceptes mencionats anteriorment, juntament amb propostes detallades per incloure als espais públics. És evident que cada disseny podrà incorporar alguns d'aquests exemples, i serà la cocreació la que definirà quin és el més adequat.





L'ACOMPANYAMENT A L'INFÀNCIA A L'ESPAI DES DE LA MIRADA SINERGÈTICA

Per Esther Montoy Fustel

Es refereix a l'impacte profund i transformador que es produeix quan hi ha una col·laboració i coordinació efectiva entre diversos elements o persones dins d'un espai. Aquest concepte descriu com la integració harmoniosa de diferents elements, funcions o persones pot maximitzar l'efecte positiu en l'espai, creant un resultat global que supera les contribucions individuals.

Per tant, no ens podem deixar aquest apartat de banda, perquè sabem perfectament que l'espai no el conforma només l'entorn físic. Aquest és l'espai evident, el que veiem i percebem a través dels nostres sentits: alguns més físics, com la vista, l'oïda i el tacte, i d'altres més químics, com el gust i l'olfacte, sense deixants de banda el sentit propioceptiu i el vestibular. Aquests sentits ens ajuden a estar presents, en l'aquí i l'ara, encara que sigui d'una manera subjectiva. Tot allò que olorem, veiem, assaborim, escoltem i toquem, és percebut de manera única per cadascú, des de la seva pròpia realitat, les seves pròpies "ulleres".

Alguns sentits ens parlen de l'entorn exterior, del que passa fora de nosaltres, altres ens donen informació de la posició del cos i del moviment. Però és encara més gran l'espai que no veiem, aquell que queda invisible als ulls materials. És l'espai que no ocupa un lloc físic, però que es percep a través d'un sisè sentit, un sentit ocult dins nostre que ens permet veure més enllà del que és evident. És aquest sentit el que ens ajuda a sentir amb tot el cos el que passa dins nostre, a comunicar-nos sense paraules, i que es connecta directament amb la nostra essència i les nostres necessitats més reals i vulnerables.

Alguna vegada has sentit coses dins teu que són difícils d'explicar? A tu també et passa?

Aquest sentit profund ens diu que estem en un espai amable quan l'espai ens acull i a més quan estem envoltades de persones amables, que es respecten, ens respecten i acullen les diferències. Ens referim tant a les persones adultes que acompanyen els infants com a les relacions interpersonals entre totes les persones que comparteixen un mateix espai.

En aquest punt posarem l'atenció en les persones que acompanyen als infants.

Per fer conscient a les persones que habiten aquests espais de la importància de com ens tractem i com tractem als infants i a les altres persones que entrem en relació, proposem incorporar frases poderoses i reflexives en llocs estratègics. Aquests missatges no haurien de deixar ningú indiferent i podrien fomentar un treball meditatiu, de presència i autoconsciència.

Frases com:

- "El respecte és l'aire que ens permet respirar juntes."
- "Escolta amb el cor, i les paraules trobaran el seu camí."
- "Cada mirada, una oportunitat de connexió."
- "Les nostres diferències ens enriqueixen, no ens separen."
- "La presència és un regal que ens fem els uns als altres."
- "En la calma del silenci, descobrim la veritat que ens uneix."
- "El teu somriure pot canviar el dia d'algú."

Aquestes frases podrien estar distribuïdes en diferents punts de l'espai, convidant les persones a reflexionar sobre la seva experiència en aquell lloc i la seva relació amb els altres, convertint l'espai físic en un espai de creixement i connexió humana.

També proposem frases de destacades autores i autors que conviden a acompanyar els infants d'una manera respectuosa, que podrien ser molt adequades per col·locar en espais públics i fomentar la reflexió:

- *"L'infant, amb la seva immensa capacitat per observar i absorbir, ens ensenya molt més del que aprèn."* – Maria Montessori
- *"Els nens són educats per allò que fa l'adult, no per allò que diu."* – Carl Jung
- *"Educar no és modelar, és oferir oportunitats per al desenvolupament de la llibertat i la responsabilitat."* – Humberto Maturana
- *"La manera en què tractem els infants és la manera en què es construiran com a éssers humans."* – Laura Gutman
- *"Els infants necessiten temps per jugar a l'aire lliure i experimentar amb el seu entorn perquè el seu cervell es desenvolupi plenament."* – Angela J. Hanscom

Aquestes frases poden inspirar a persones adultes i cuidadores a reflexionar sobre la importància d'un acompanyament respectuós i conscient, recordant que cada gest i cada paraula contribueixen a la formació d'infants autònoms i segurs.



L'ESPAI DES DE LA MIRADA DE L'URBANISME FEMINISTA

Per Col·lectiu Punt 6

Els espais de convivència entre infància i adults poden ser un espai d'oci, d'esbarjo, d'aprenentatges, però hem de tenir molt en compte que les persones adultes estan desenvolupant un rol de cures a l'acompanyar als infants. I que a més a més tenen les seves pròpies necessitats.

Les persones adultes, necessitem també poder gaudir d'espais que contribueixin amb el nostre salut des d'una dimensió integral física i emocional on poder sentir-nos plenes per desenvolupar-nos com éssers humans.

La corresponsabilitat social de les cures⁹ ha de concretar-se en espais públics que proporcionin un suport físic per al desenvolupament de la vida quotidiana de manera que permeti no solament cuidar a altres i a l'entorn sinó també cuidar-nos, i això dependrà de les seves condicions materials i ambientals a més de socials i funcionals.

A la vegada, els espais públics i de relació han de fomentar la diversitat d'usos i activitats per part de diferents subjectes. També hem de ser conscients que en la societat on vivíem, els espais també reproduïen rols de gèneres que afecten el desenvolupament dels infants perquè puguin créixer expressant les seves necessitats i diversitats des de la seva llibertat.

A continuació volem ampliar la mirada d'aquests espais i temps de cures des de l'urbanisme feminista i la mirada coeducativa.

9. Per ampliar el concepte de corresponsabilitat social de les cures en relació també amb els espais públics vegueu: Valdivia Blanca, 2021. Ecosistema urbà de suport a les cures als municipis de Barcelona. Sèrie Feminismes i Igualtat 3. Premi a la recerca Francesca Bonnemaison, 202. Diputació de Barcelona. https://llibreria.diba.cat/cat/l libre/ecosistema-urba-de-suport-a-les-cures-als-municipis-de-barcelona_70182

Què hem de tenir en compte des de l'experiència de les persones cuidadores dels infants als espais públics de relació?¹⁰

En el marc d'aquesta publicació, hem abordat en concret les necessitats en el disseny de l'espai físic per part de les persones que tenen cura dels infants com a part dels seus rols de gènere. Per ampliar els diferents conceptes i tenir una mirada més àmplia, podeu consultar altres publicacions referenciades¹¹.

Planificar i dissenyar els espais públics des d'una perspectiva de gènere interseccional implica analitzar com les identitats de gènere i la seva relació amb altres característiques, com l'edat, l'origen, la classe social, el barri o població on es viu, condiciona, limita o afavoreix el dret a la ciutat i l'accés als espais públics dels barris i pobles de manera equitativa. Aquesta aproximació trenca també amb la dicotomia dones-homes incorporant altres identitats, que construeixen nous subjectes polítics de dret a la ciutat i altres experiències d'apropiació dels espais públics. També permet incloure la diversitat de cossos que condiciona l'ús dels espais com són les persones amb mobilitat reduïda, infància, joves, persones grans, persones transgènere, persones amb diversitat funcional i persones amb diferents cossos.

La configuració androcèntrica dels espais públics ha reproduït el dualisme públic-privat¹² que segrega l'espai i assigna funcions específiques (productiu-reproductiu), a les quals també se li atribueixen categories genèriques (masculí-femení). Aquesta dicotomia té el seu origen en els inicis del sistema capitalista i és una conseqüència de la divisió sexual del treball¹³. Aquest binarisme ha provocat que els espais urbans s'hagin pensat des de les necessitats de l'esfera productiva sense tenir en compte en el disseny dels espais la satisfacció de les necessitats vinculades amb

10. Apartat en base a la publicació: Col·lectiu Punt 6, 2023. "Guia per al disseny d'espais públics amb perspectiva de gènere interseccional". Edició: Departament de Territori de la Generalitat de Catalunya. <https://www.punt6.org/books/guia-per-al-disseny-despays-publics-amb-perspectiva-de-genere-interseccional/>

11. ibídem 5. Per ampliar la mirada feminista als espais públics. I per ampliar el concepte de responsabilitat social de les cures en relació també amb aquests espais vegueu: Valdivia Blanca, 2021. Ecosistema urbà de suport a les cures als municipis de Barcelona. Sèrie Feminismes i Igualtat 3. Premi a la recerca Francesca Bonnemaison, 202. Diputació de Barcelona. https://llibreria.diba.cat/cat/l libre/ecosistema-urba-de-suport-a-les-cures-als-municipis-de-barcelona_70182

12. Col·lectiu Punt 6, (2019c)

13. Aquest és un concepte àmpliament desenvolupat per la crítica feminista, i es pot aprofundir en Col·lectiu Punt 6 (2019a)

l'esfera reproductiva. És a dir, la ciutat no s'ha pensat com el suport físic per a poder desenvolupar les activitats de cures, ja que des de la Revolució Industrial s'ha considerat erròniament que les activitats de cures es duïen a terme exclusivament en l'espai domèstic i per les dones. Per aquesta raó, l'espai urbà actual no proporciona les condicions físiques i materials necessàries per a les cures.

A més de ser androcèntrica, la dicotomia públic-privat és eurocèntrica i opressiva amb les persones transgènere i queer perquè la divisió sexual de l'espai força a les persones a respondre a rols de gènere i expectatives hegemòniques heteropatriarcal i a posicionar-se dins del binarisme home-dona amb el qual no s'identifiquen¹⁴.

Per trencar amb la divisió espacial entre l'espai públic i l'espai privat, l'urbanisme feminista utilitza la vida quotidiana com a eina d'anàlisi del temps i de l'espai, i també com a metodologia de treball, ja que estableix una continuïtat entre les diferents activitats del dia a dia, evidència la distribució desigual de tasques i responsabilitats segons el gènere i permet reflexionar sobre si les diferents zones urbanes estan adaptades a les necessitats diàries¹⁵.

El concepte de vida quotidiana des d'una perspectiva feminista és el conjunt d'activitats que les persones desenvolupem, de manera rutinària o eventual. Aquestes activitats no es poden desvincular d'un espai compartit i d'un temps finit¹⁶.

Entre aquestes quatre esferes, les tasques de la reproducció (sobretot no remunerades) cobren major importància, ja que són essencials per a la cura i la reproducció de la vida, sense les quals les altres esferes no podrien desenvolupar-se. No obstant això, socialment les tasques de cura han estat històricament devaluades i invisibilitzades perquè s'han assignat a les dones, representant el 85% de les cuidadores a nivell mundial.

D'altra banda, si veiem qui són les persones que s'encarreguen de les cures a persones grans i dependents, en el 85% dels casos són dones, tant cures remunerades com quan es donen en el marc de la responsabilitat familiar i els rols de gènere. La sobrecàrrega de les dones en relació a les cures és clara.

14. Petra L. Doan, The tyranny of gendered spaces—reflections from beyond the gender dichotomy. Gender, Place & Culture, 17.5: 635-654. 2010

15. PRATS, Maria; GARCÍA RAMÓN M. Dolores; CÁNOVES, Gemma (1995). Teresa (2002) y TORNOS, Teresa, BORRÁS, Vicent y MORENO, Sara (2006).

16. Col·lectiu Punt6 (2019a).



La vida quotidiana en tota la seva complexitat es desenvolupa en diferents escales del territori (barri, municipi, municipis veïns...), conformant una xarxa quotidiana d'espais que idealment hauria de poder-se desenvolupar a una escala de proximitat als habitatges (5, 10, 15 o 20 minuts) a peu, amb bicicleta o en transport públic. La xarxa quotidiana¹⁷ està formada pel conjunt dels espais públics (els carrers, les places i els parcs i altres espais naturals), els equipaments (educatius, de salut, socials, administratius...), els comerços de proximitat (alimentació i primeres necessitats), que donen suport al desenvolupament de les diferents esferes de la vida quotidiana i principalment les relacionades a la cura.

La major càrrega de treball remunerat i de cures no remunerat en les dones es tradueix en un major nombre d'activitats quotidianes, que es veu reflectida directament en l'ús de l'espai i del temps, i a la vegada, en un coneixement més complex i detallat d'espais, equipaments o serveis com els serveis mèdics, espais públics a l'aire lliure, comerç, centres comunitaris, etc. Per tant, els espais públics no solament són un espai de trànsit, sinó també espais on es desenvolupen activitats de cura, comunitàries, de socialització, oci o joc.

Aspectes de la configuració dels espais públics com la seva ubicació, la seva connexió amb altres espais, quin tipus de mobiliari urbà tenen, quines activitats es proposen des del disseny, quins materials s'utilitzen, etc., no són neutres, sinó que responen a una manera de veure l'espai, que s'ha tractat com si fos universal, però que no ho és, ja que els usos i necessitats de subjectes no privilegiats han quedat invisibilitzats. D'aquesta manera, els espais públics són l'escenari on es reproduïen les desigualtats socials i de gènere o no tothom té les mateixes oportunitats per a fer-ho.

17. Adriana Ciocchetto i Col·lectiu Punt 6 (2015)

L'urbanisme feminista proposa trencar aquesta dicotomia i pensar els espais públics des de la corresponsabilitat de les cures. És fonamental trencar amb la responsabilitat individual i familiar de les cures, ja que recau desmesuradament en les dones, i són treballs sense remuneració econòmica o amb condicions laborals molt precàries, moltes d'elles dones migrants. L'urbanisme feminista treballa perquè les cures siguin una responsabilitat pública i col·lectiva, incorporant sabers de l'ecofeminisme¹⁸ i l'economia feminista¹⁹, de recuperar els valors de les cures per a universalitzar-los i aplicar-los a cura dels ecosistemes de manera integral incloent a les persones, la societat i la natura i proposant un canvi de paradigma urbà que es concreta una ciutat cuidadora²⁰. La ciutat cuidadora és una ciutat que et cuida, que permet cuidar-te, permet la cura d'altres persones, i cuida de l'entorn. Aquesta proposta d'organització urbana situa a les persones en el centre de les decisions, tenint en compte la diversitat d'experiències i trencant amb l'estandardització de subjectes, cossos, vivències i desitjos. Cerca que els espais estiguin adaptats a les diferents necessitats de les persones i no que les persones s'adaptin a les condicions de l'espai.

La corresponsabilitat social de les cures ha de concretar-se en espais públics que proporcionin un suport físic per al desenvolupament d'aquestes activitats, i això dependrà de les seves condicions materials i ambientals a més de socials i funcionals. A la vegada, els espais públics i de relació han de fomentar la diversitat d'usos i activitats per part de diferents subjectes.

Què hem de tenir en compte per l'experiència dels infants als espais públics?

Aquest apartat es basa en el treball desenvolupat conjuntament en patis d'escola per Col·lectiu Punt 6 i Vira Cooperativa²¹, a partir del qual hem pogut traslladar criteris a altres espais on conviuen infants i adolescents com espais públics o equipaments.

18. Grupo de Ecofeminismo, Ecologistas en Acción (2011)

19. Pérez Orozco, Amaia. (2014)

20. Blanca Valdivia (2020) i Col·lectiu Punt 6 (2019a)

21. Col·lectiu Punt 6 i Vira Cooperativa (Coeducació) 2020. Patis Coeducatius. Guia per a la transformació feminista dels espais educatius. <https://www.punt6.org/books/patis-coeducatius/>

Per a la incorporació d'aquesta mirada, treballem des de la coeducació com a pedagogia crítica feminista, que incorpora la perspectiva de gènere a l'educació i que ens dona una mirada crítica sobre com influeix l'educació i la socialització de gènere en el desenvolupament de les nostres infàncies i adolescències.

Igual que ens passa a les persones adultes, els infants viuen també privilegis i exclusions als espais públics determinades per les normes de gènere i la interseccionalitat²².

La seva experiència en l'espai des de ben petits està condicionada també pel gènere, edat, origen, diversitat funcional i diferents capacitats, entre altres.

Per tant, quan pensem en elles i en ells en el disseny de l'espai hem de tenir molt en compte que també estan immersos en aquest context social que determina la seva experiència, desenvolupament integral i la seva expressió del seu Ser individual dintre d'un col·lectiu.

Des d'aquesta mirada **destaquen la importància dels espais públics a la vida quotidiana de nenes i nens, en el seu procés de socialització, integració i adquisició d'autonomia, així com la seva salut física i mental.**

Des de la nostra experiència en els patis escolars, i en altres espais públics i equipaments, hem identificat jerarquies en molts dels dissenys que promouen principalment el moviment com a activitat principal i dintre d'aquest el moviment expansiu dels esports, on el futbol domina aquest espai, deixant de banda altres activitats més tranquil·les o d'experimentació.

L'espai jerarquitzat amb aquestes característiques està contribuint a perpetuar els rols de gènere i dificultant l'expressió de la diversitat i la llibertat des de la infància. També observem la manca de materials naturals, predominant moltes vegades el paviment o materials artificials derivats

22. Aquest concepte ha estat introduït per feministes postestructurals i postcolonials per trencar amb la concepció essencialista del que significa ser dona i examina com s'interrelacionen els sistemes estructurals de gènere, racialització, classe social, identitat sexual, diversitat funcional, origen i estat migratori, creant jerarquies de poder i privilegis que reforcen les diferents formes d'opressió, intensificant el sexisme, l'heteronormativitat, el racisme, el classisme, l'homofòbia, la lesbofòbia o la transfòbia.

del petroli (plàstics, cautxú...) en els diferents elements. A més de la manca d'elements propis de la naturalesa i de confort ambiental com els arbres, ombra, aigua, terra, entre altres.

Qualitats per dissenyar espais públics de relació tenint en compte les necessitats dels infants i les persones cuidadores

Des de l'urbanisme feminista, els espais públics formen part d'una xarxa quotidiana que respon a un model urbà que es basa en la proximitat espai-temps, òptim per al desenvolupament de la vida quotidiana i facilitadora de la mobilitat de totes les persones. Prioritza els desplaçaments a peu i en bici, són accessibles per a connectar les activitats, i que promou els usos mixtos amb diversitat d'equipaments, comerços i transport públic a prop dels habitatges. A més, respon a la llibertat i autonomia de les persones per a l'ús de diferents espais; a la trobada i socialització als carrers i espais de relació perquè les persones els utilitzin i interactuin entre si. Sense oblidar que cuiden la salut integral de les persones i del medi ambient.

Tenir cura a l'espai públic de nenes i nens implica totes les activitats que fem des que sortim de casa fins que arribem als diferents llocs. I tot el que fem quan anem d'un lloc a l'altre i els usos que fem en cadascú.

S'ha de tenir en compte que depenen l'edat o la diversitat funcional de les criatures hi ha més o menys autonomia, que potser hem d'anar amb un cotxet de bebè, o una cadira de rodes o amb més d'una criatura a l'hora. També hem de pensar que la dificultat en l'autonomia la pot tenir la persona cuidadora, en cas que ella mateixa tingui alguna diversitat funcional com anar en cadira de rodes o fer servir bastó o caminador així com alguna altra discapacitat visual, etc. També pot passar que per altres diversitats, no ens va bé un tipus d'espai com quan hi ha massa gent concentrada, o quan hi ha massa soroll. Com per altra banda potser estem més segures en anar a llocs amb més gent perquè ens sentirem més segures amb la canalla. A més de tot això, necessitem en algun moment, o en més d'un, un lavabo en condicions per nosaltres i per la criatura o infant que estem acompanyant i que ha de tenir les condicions perquè sigui pròxim, accessible i segur per tothom.

A mesura que les nenes i nens es van fent grans, comencen a tenir altres necessitats que tenen a veure amb el desenvolupament de l'autonomia personal per poder anar als diferents llocs per si mateixos. I per això les condicions dels espais també s'han de poder adaptar a aquestes necessitats.

Doncs la complexitat de la vida quotidiana és diversa, cíclica i molt àmplia.

Aquí us presentem les següents qualitats aplicades als espais públics de relació que es troben desenvolupades en treballs previs ja mencionats. S'han exemplificat cadascuna tenint en compte principalment la diversitat de la infància i les necessitats de cures.

Espais pròxims i en xarxa

El principal objectiu d'aquesta qualitat és connectar i acostar els diferents usos de la vida quotidiana i reforçar les xarxes de mobilitat que els uneixen de manera accessible afavorint l'autonomia.

- Distàncies curtes entre els diferents usos quotidians
- Connectivitat per a vianants, en bicicleta i en transport públic
- Recorreguts i espais accessibles

S'entén per espais públics pròxims i en xarxa que la seva ubicació sigui pròxima, en l'espai i el temps, així com la connectivitat a peu i en bici lliure d'obstacles dels espais de relació en si i entre els altres espais que formen la xarxa quotidiana, de manera que sigui possible per tota mena de persones efectuar a peu i en bici les activitats quotidianes amb recorreguts que enllacin els diferents usos.

S'identifiquen tres escales de proximitat en funció de l'assiduïtat i de les necessitats de la població, que impliquen: allò que es troba en 5 min de casa (300 m aprox. escala de veïnat), a 10 min (entre 600 m i 800 m aprox. escala de barri) i a 20 min (entre 1.300 m i 1.600 m aprox. escala suprabarrial) a peu i sense dificultats. La proximitat és necessària per a poder realitzar les activitats quotidianes de manera efectiva combinant les esferes personal, productiva, pròpia i comunitària. Si els espais d'ús quotidià no són pròxims, la vida quotidiana de les persones es dificulta, ja que han de dedicar més temps als desplaçaments o renunciar a activitats per a poder desenvolupar les tasques diàries. La separació dels usos en la planificació urbana impedeix que es conformi una xarxa quotidiana on es vinculin totes les activitats

necessàries per al desenvolupament de la vida. En el concepte de proximitat entren altres aspectes que aquest treball no aborda, però que també determinen la proximitat, com són els factors econòmics, socials i culturals.

És essencial potenciar recorreguts útils i accessibles per a totes les mobilitats, que siguin capaces d'entrellaçar l'habitatge amb els espais de relació, els equipaments i els serveis. Aquests recorreguts útils dins de la mobilitat activa han de permetre la realització de més d'una tasca alhora i han d'estar recolzats per una xarxa per anar a peu, en bici i en transport públic. És fonamental fomentar una mobilitat activa per garantir el dret a la ciutat i per a promoure l'activitat física de la població.

Espais equipats per a necessitats diverses

El principal objectiu d'aquesta qualitat és respondre a les necessitats quotidianes diverses de les persones atenent les cures en diferents espais públics.

- Espais i usos diversos
- Espais que donin suport a les cures
- Espais coeducatius per a la infància

Els espais equipats per a les necessitats diverses permeten la barreja social, física i funcional que permet la varietat de persones, activitats i usos responen a les diferents necessitats de les persones en funció del gènere, edat, diversitat funcional, origen, cultura i condició social, entre altres factors. És fonamental que els espais incorporin aquesta condició, que tinguin en compte la varietat d'experiències i quotidianitats de les persones i la pluralitat de necessitats que es derivin.

La densificació selectiva, en punts o zones estratègiques, és un pas imprescindible per a fer viable la incorporació d'activitats productives, reproductives i d'oci que millorin la vida quotidiana. Aquesta acupuntura de densificació ha d'anar acompanyada de la flexibilització de les tipologies edificatòries que s'introdueixin, a més de les diferents tipologies residencials i la barreja d'usos que generi major ús del carrer. Dins de la varietat de l'habitatge caldria plantejar diferents models de tinença. La diversificació física és una característica a favor de la interacció social.

El fet de no incloure-la provoca l'aparició d'espais en els quals només es considera un tipus de persona usuària, un



tot universal, falsament neutral i equitatiu. La universalitat deixa fora tota activitat i tota persona no emmarcada en la "normalitat" de l'experiència dominant (classe, gènere, sexe, origen i cultura, etc.)

Espais segurs i lliures

El principal objectiu d'aquesta qualitat és garantir la percepció de seguretat i la llibertat de moviment per a totes les persones en tots els espais públics. Per a això han de complir aquests criteris.

- Visibilitat en el disseny de l'espai
- Senyalització per a l'orientació en el disseny de l'espai
- Visibilitat simbòlica de la història i l'experiència de les dones i altres identitats

Els espais segurs i lliures garanteixen autonomia per a les persones, generen confiança per a ser utilitzats sense restriccions de cap mena i permeten l'accessibilitat universal tenint en compte les capacitats físiques particulars.

Quan no es considera la necessitat d'autonomia de les persones, es creen espais que no propicien confiança, per no ser accessibles per a persones amb capacitats diferents o persones amb cotxets infantils o carros de la compra; espais que transmeten percepció d'inseguretat que fan que una part de la població, sobretot les dones, no els utilitzi per por; espais que pel seu disseny no fomenten l'autonomia de persones grans, dependents o dels infants, que necessiten que hi hagi una persona cuidadora sempre al seu costat, fet que limita la llibertat de la persona cuidadora i de la qual es cuida.

Per garantir una vida amb autonomia i seguretat s'ha de treballar per afavorir els desplaçaments a peu i en bici en l'entorn pròxim, per desenvolupar la majoria de les activitats quotidianes. Aquelles que no sigui possible resoldre en proximitat han d'estar comunicades amb un transport públic apropiat o amb solucions comunitàries adequades en temps, recursos i possibilitats. Els entorns pròxims han de ser actius i estar molt equipats.

Aquesta qualitat també inclou l'accessibilitat per a les persones amb diversitat funcional (física, visual, auditiva, cognitiva o mental) com a condició bàsica per a tenir autonomia en l'ús de la ciutat i que té moltes consideracions a fer en la formalització dels espais públics.

Espais de trobada i socialització

El principal objectiu d'aquesta qualitat és afavorir la socialització, la trobada, l'ajuda mútua i l'apropiació comunitària en la xarxa dels espais públics. Per a això han de complir aquests 3 criteris.

- Multifuncionalitat dels espais
- Espais viscuts amb simultaneïtat d'activitats
- Reconeixement del patrimoni social, cultural i natural

Els espais de trobada i socialització són espais vitals, és a dir, amb presència simultània i contínua de persones i amb densitat d'activitats i usos als carrers, espais de relació i equipaments que afavoreixen la trobada, la socialització l'ajuda mútua i l'apropiació comunitària.

Falta vitalitat en zones monofuncionals com les zones que només s'usen a determinades hores del dia (àrees residencials monofuncionals i de baixa densitat, zones comercials o polígons industrials) i quan falta relació entre els edificis i el carrer. A més de la falta de manteniment i cura dels espais públics, tant urbans com rurals.

Espais naturals i saludables

El principal objectiu d'aquesta qualitat és promoure la salut integral de les persones i la cura del medi ambient en el disseny i activitats dels espais públics. Per a això han de complir aquests criteris.

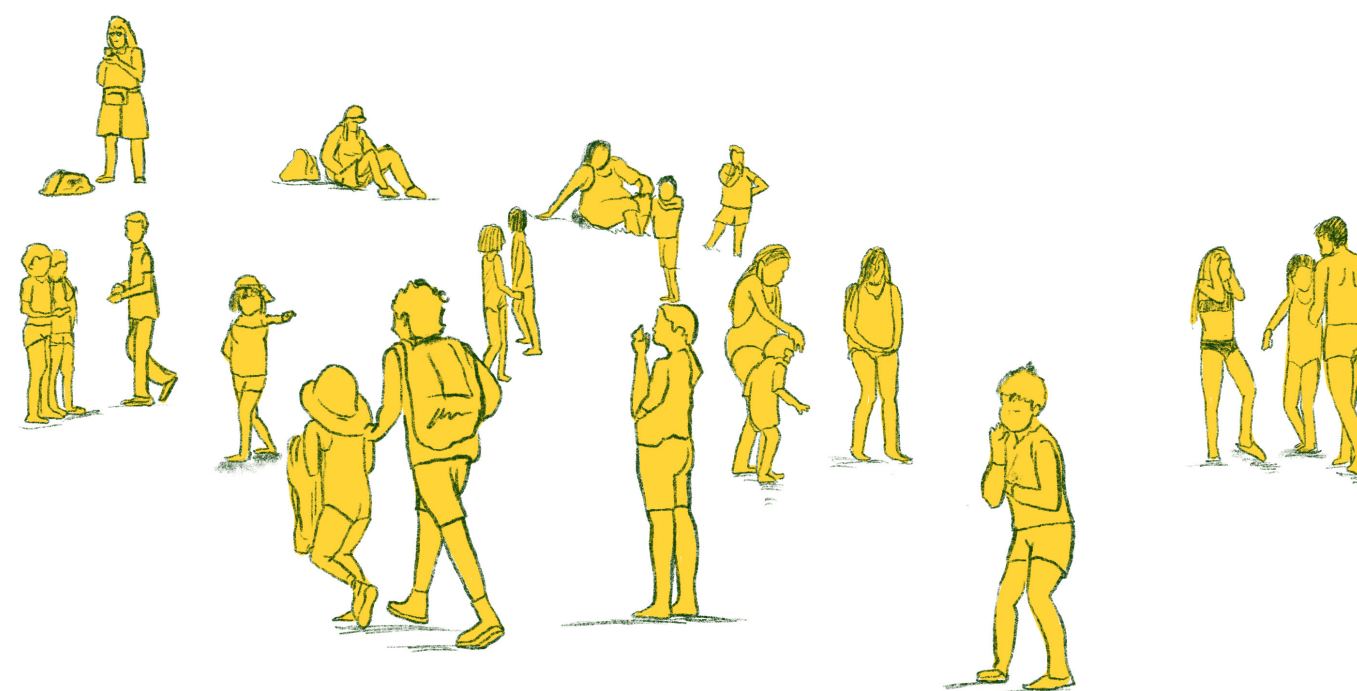
- Espais verds que tinguin en compte els cicles naturals
- Espais saludables, sostenibles i sense riscos ambientals

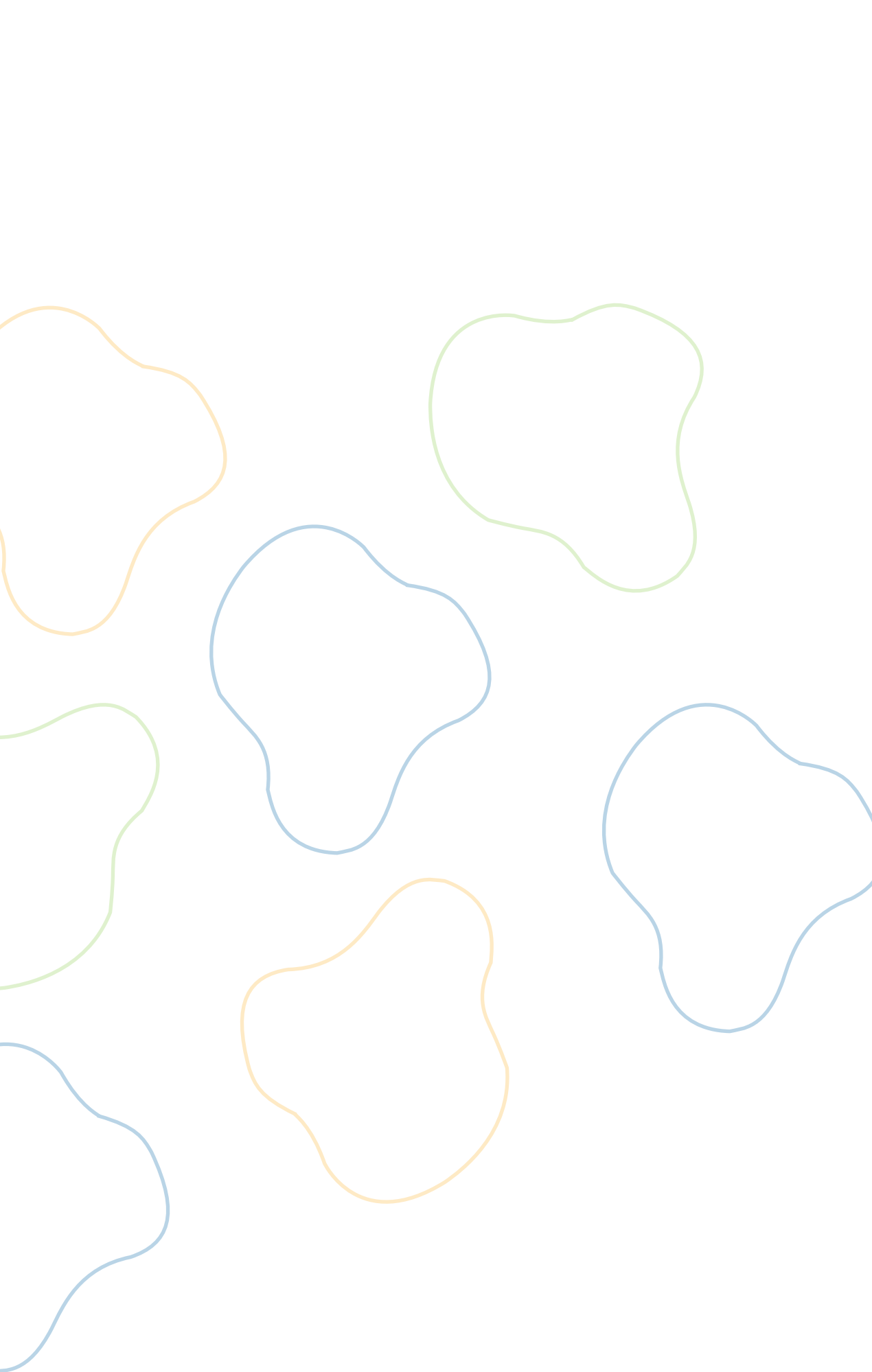
Els espais públics naturals i saludables proporcionen condicions físiques, socials i ambientals que permeten el desenvolupament d'una vida sana i saludable. Les necessitats de les persones han de satisfer-se amb unes condicions de confort normativament establertes per a totes les persones, però que han d'estendre's a la configuració d'un espai habitable sa, desproveït d'amenaques a la salut i al lliure desenvolupament de les capacitats de les persones, configurat amb materials lliures de components nocius - com els ja reconeguts amians, els COV (compostos orgànics volàtils), els formaldehids, el benzè, l'èter de glicol - i protegits de camps i radiacions electromagnètiques - naturals i artificials - que puguin afectar la salut i al benestar de les persones. Els elements a tenir en compte per a tenir uns espais naturals i saludables són l'absència de contaminants ambientals que puguin causar malaltia (contaminació de l'aigua, lumínica, de l'aire, radioactiva, tèrmica, etc.), de riscos ambientals naturals (associats a fenòmens geològics interns, inundacions, temporals de vent, que encara que són degudes a causes climàtiques naturals tindran un major impacte en la població dependent de la localització dels assentaments humans)

o antròpics (produïts per activitats humanes com a accidents químics, nuclears... desforestacions que poden agreujar el risc d'incendis, etc.). També és essencial per un entorn habitable poder accedir a una alimentació de proximitat, estacional i variada a preus assequibles i, en la mesura del possible, ecològica.

Taules de suport per al disseny d'espais tenint en compte la perspectiva feminista

A l'apartat de l'annex trobaràs la taula 5 on es recullen tots els conceptes mencionats anteriorment, juntament amb propostes genèriques que caldrà desenvolupar segons cada actuació tenint en compte les particularitats socials, físiques i ambientals del lloc i incloent la participació comunitària dintre de les dedicions.





L'ACOMPANYAMENT DE LA INFÀNCIA A L'ESPAI DES DE LA MIRADA COEDUCATIVA

Per Col·lectiu Punt 6

Aquest apartat es basa en el treball de intercooperació entre Col·lectiu Punt 6 i Vira Cooperativa (abans Coeducació) desenvolupat al projecte Patis coeducatius publicat en el següent llibre que podeu consultar per ampliar aquesta mirada *Patis Coeducatius. Transformació feminista dels espais educatius*, 2020. Ed: Virus. <https://www.punt6.org/books/patis-coeducatius/>

El següent text és un resum extret basat en aquesta publicació.

És complex poder tenir una mirada neutra. El sistema sexe-gènere està tan arrelat al nostre inconscient que actua per si sol, i és des de la mirada crítica i conscient que podem modificar la manera com veiem, llegim i ens relacionem amb les criatures i també amb les persones adultes.

Per a la incorporació d'aquesta mirada, treballem des de la coeducació com a pedagogia crítica feminista, que incorpora la perspectiva de gènere a l'educació i que té per objectiu trencar els mandats de gènere, acabar amb el sexisme, el masclisme i l'androcentrisme present a la nostra societat, així com amb les múltiples desigualtats i formes de discriminació que se'n deriven.

Adoptar una perspectiva de gènere en l'educació consisteix en posar al centre de l'anàlisi la socialització de gènere (l'aprenentatge de ser dones i homes), els models derivats d'aquesta socialització i les conseqüències d'aquests aprenentatges, tenint en compte els mandats de gènere (identitats, conductes, aparences i desitjos sexuals) a l'hora de formular, aplicar i avaluar les propostes pedagògiques.

Definim, doncs, la coeducació com un paradigma que pren com a element central l'aplicació d'una perspectiva de gènere sobre l'educació i el reconeixement de la socialització de gènere com a element clau en els processos d'aprenentatge i la construcció de les identitats. Es configura al voltant de nombrosos conceptes com ara escola mixta, gènere, masclisme, androcentrisme, homofòbia, transfòbia, diversitat, sistema sexe-gènere, feminitat i masculinitat hegemònica, i un llarg etcètera. Ara bé, la idea de coeducació, com succeeix amb molts dels termes emprats a les ciències socials, incorpora diferents elements i matisos en funció de qui l'utilitzi i s'ha anat ampliant, qüestionant i redefinint d'acord amb els debats que han anat sorgint al si dels feminismes (Rivas Moreno, A. et al. 2019).

Des de l'experiència en el treball sobre el disseny del pati escolar, igual que passa també amb altres espais públics dels barris, reproduïx els rols de gènere i genera discriminacions de diferents tipus. I no només reproduïx, sinó que també perpetua, i influeix en la construcció de les identitats de gènere en tant que s'hi solen reproduir rols i estereotips de gènere. Baylina, Ortiz i Prats (2008) destaquen la importància dels espais públics a la vida

quotidiana de nenes i nens, en el seu procés de socialització, integració i adquisició d'autonomia, així com en el seu benestar físic i mental. En molts sentits els patis escolars es poden equiparar als espais públics, en la seva funció de socialització.

Per la seva banda, l'arquitectura i l'urbanisme feminista han demostrat que el disseny dels espais no és neutre i han treballat per posar la vida de les persones al centre de les decisions urbanes i en conseqüència, també dels espais educatius. Vivim en una societat desigual en què les persones tenim diferents oportunitats i obligacions depenent de si som dones, homes o tenim identitat no binària, i aquesta desigualtat es veu reflectida en la manera com es construeix l'espai. Aquestes diferències es construeixen i reproduïxen ja des de la primera infància, moment en què les criatures aprenen a ocupar l'espai, a relacionar-se i en què també es creen situacions jeràrquiques i de discriminació.

Com acompanyem a la infància des d'aquesta mirada?

Els espais públics de relació on convivim les persones adultes amb les criatures i joves fins i tot, requereixen l'acompanyament d'una mirada adulta amorosa i curiosa pel poder socialitzador i transformador que tenen.

Juntament amb el disseny de l'espai físic cal pensar en les activitats que es desenvoluparan i com es donaren les relacions entre gèneres, edats i altres diversitats.

Per això serà important:

- Equilibrar les desigualtats en l'ús de l'espai entre gèneres, edats, orígens i diversitats funcionals
- Fomentar l'ús compartit d'espais, recursos i activitats entre gèneres, edats, orígens i diversitats funcionals
- Disminuir la diferenciació d'activitats per gènere que solen respondre als estereotips i reforçar els models de gènere

Però, per trencar els estereotips de gènere, no és suficient amb la transformació física dels espais i la introducció d'activitats diverses, cal també un acompanyament i una actitud proactiva de les persones adultes.

Tot allò que hi passa a l'espai de convivència amb altres infants es converteix en punts de partida per on poder començar a treballar molts temes amb els infants, per exemple, l'aprenentatge en l'anàlisi i la resolució de conflictes, l'empatia, l'autoconeixement, l'acceptació i el coneixement de les emocions (en totes les seves dimensions), treballar la diversitat, conèixer les diferents formes d'expressar-nos i de viure les emocions, entre moltes d'altres.

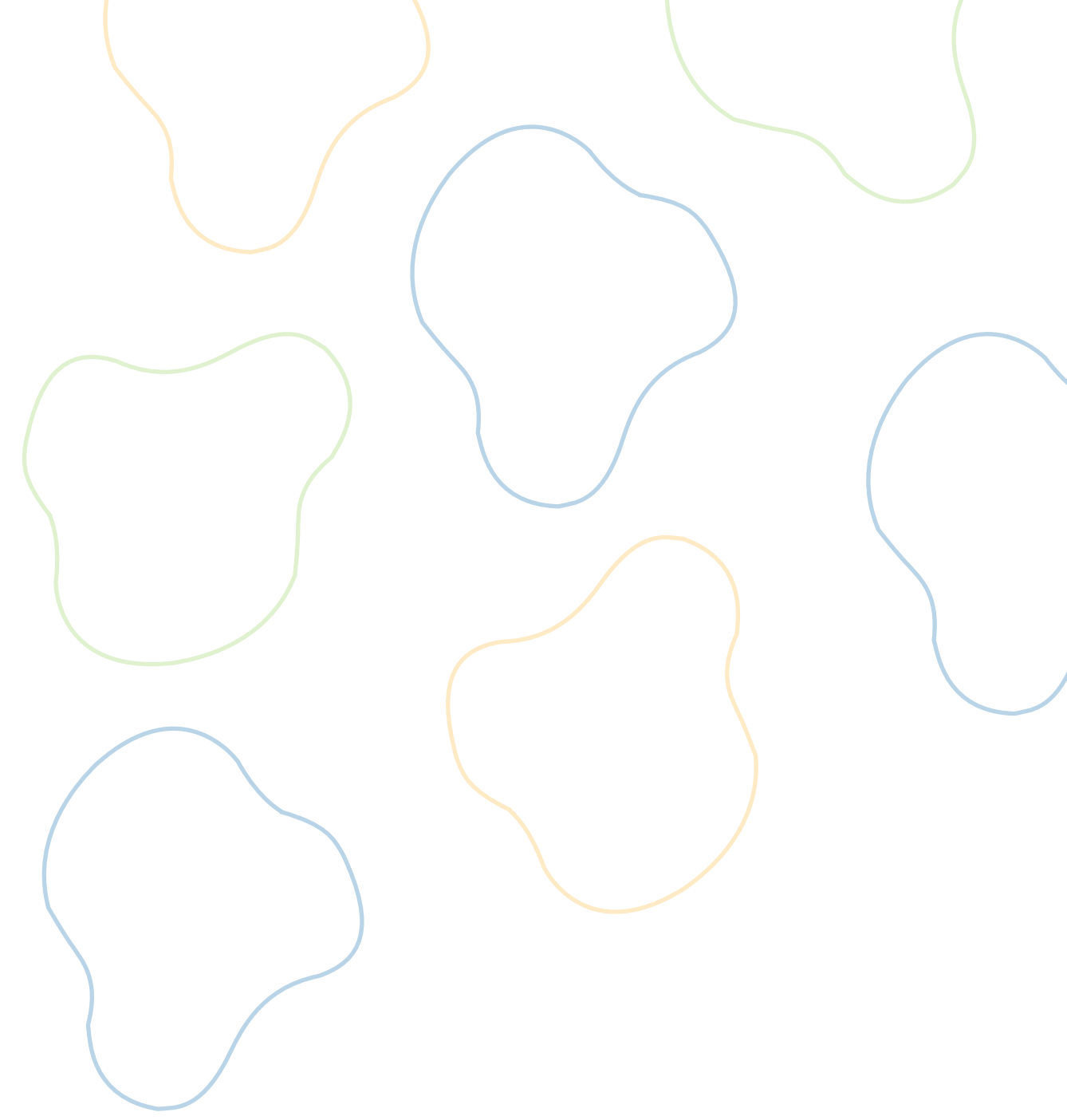
Algunes actuacions possibles per l'acompanyament:

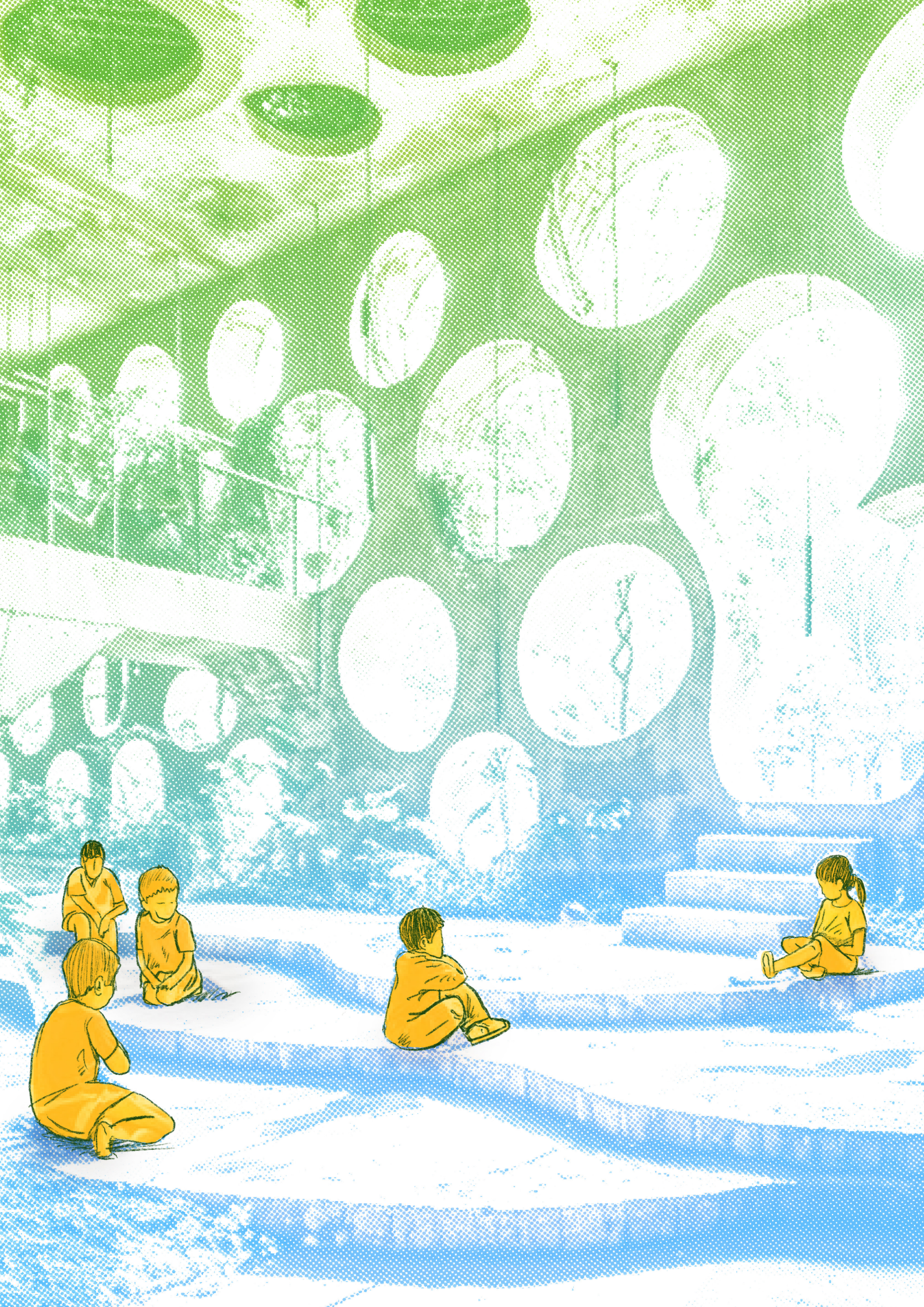
- Tenir una actitud proactiva de les persones adultes cap a les nenes i nens per estimular altres jocs i maneres de relacionar-se que trenquin els estereotips de gènere.
- Tractar els temes conflictius que passen als espais públics de convivència amb les desigualtats, els estereotips i la diversitat de sexe, gènere, edats, capacitats, etc.
- Promoure la cooperació entre infants, per exemple, fer que entre elles i ells aprenguin diferents habilitats.
- Treballar l'acompanyament, l'ajuda mútua i les cures als altres en els moments de convivència als espais.

En el cas dels patis escolars, definir les línies pedagògiques vinculades al temps-espai del pati i fer-ho de manera conjunta o compartida entre claustre i equip de menjador.

L'efecte que trobem quan apliquem aquesta mirada als espais és una repercussió directa en les relacions que es generen a l'espai compartit. Així mateix, totes les intervencions generen canvis en les relacions entre les criatures, que comparteixen activitats i espais amb altres criatures amb qui en altres ocasions no es donarien: generen relacions de cura entre elles, afavoreixen l'experimentació i la diversitat d'activitats i també poden viure i sentir l'espai com un lloc més divers i sense jerarquies ni injustícies.

Els canvis generats impliquen també modificacions en les relacions entre les persones adultes i també entre les adultes i els infants, hi posen una nova mirada i donen valor a aspectes que prèviament no es consideraven.





4. CONCLUSIONS: CONFLUÈNCIA I COMPLEMENTARIETAT DE MIRADES

Des de dintre (cos humà) i des de fora (espai i entorn que l'envolta), el punt de confluència és l'Ésser humà en la seva essència i diversitat.

La interacció del nostre cos en l'espai és el punt d'unió on es desenvolupa l'experiència que volem cuidar: l'expressió de l'Autenticitat del Ser i el dret a viure una vida lliure i plena on poder desenvolupar totes les seves capacitats.

Fent una lectura de les 5 mirades que hem proposat pel disseny dels espais públics de relació entre les infàncies i les persones cuidadores hem arribat a alguns elements en comú que hem pogut descriure de la següent manera:

1. Connexió amb la natura: Totes les perspectives coincideixen en la importància de mantenir una connexió constant amb la natura, ja sigui a través dels quatre elements (foc, aigua, aire, terra), o de l'accessibilitat a espais verds i amb elements de la naturalesa. Això afavoreix tant el benestar físic com mental.

2. Harmonia i equilibri: L'harmonia entre els diferents elements del món és central en la cosmologia grega i s'estén a altres perspectives, que busquen equilibrar les necessitats individuals amb el medi ambient i la comunitat. Això és fonamental per a un disseny just i equilibrat.

3. Benestar emocional: Els espais dissenyats per tenir cura de l'emoció i el benestar són essencials. Totes les disciplines ho consideren una prioritat, tant per a la salut mental com per a la seguretat.

4. Equitat i justícia: A cada perspectiva es destaca la necessitat de crear espais que respectin les diferents necessitats i capacitats de les persones, ja sigui en termes de gènere, edat, condicions físiques o psicològiques.

5. Interacció i comunitat: Els espais són vistos com a llocs per a la col·laboració i l'intercanvi, tant en la societat grega clàssica com en les perspectives més modernes com l'urbanisme feminista i la neurociència.

6. Cura i protecció: La idea que els espais han de protegir i oferir seguretat emocional i física està molt present. Des dels temples grecs fins als espais urbans contemporanis, el disseny busca generar un entorn de protecció que doni seguretat i autonomia a les persones perquè es puguin apropiat dels espais.

7. Estímul cognitiu i aprenentatge: L'ambient en què ens trobem té un impacte directe en la capacitat d'aprendre i desenvolupar-nos. Espais ben dissenyats faciliten la connexió neurològica i l'adquisició de coneixements.

8. Connexió amb nosaltres mateixes: La connexió amb nosaltres mateixes és fonamental per al benestar emocional i la creació d'una identitat sòlida. Aquesta connexió implica la reflexió sobre la nostra relació amb nosaltres des d'un espai intern. Els espais ens poden facilitar la introspecció i l'autoconeixement, facilitant així una vida més autèntica i conscient, tant a nivell individual com comunitari.

A més dels elements en comú, cada perspectiva complementa amb elements particulars a la resta dels seus criteris específics. I per això és important transmetre les seves aportacions individuals visibilitzant la seva essència i origen, com hem fet a la descripció de cadascuna de les mirades al capítol 2 i a les taules de criteris de cadascuna a l'Annex.

A més, identifiquem dues mirades en la necessitat d'acompanyar l'espai en què es desenvolupa la convivència. Aquestes mirades són altament complementàries, ja que ambdues es fonamenten en la importància d'adoptar una mirada adulta, acurada, amable, respectuosa, amorosa i responsable a la infància. Aquest enfocament busca garantir un acompanyament conscient que tingui en compte les capacitats, habilitats i necessitats de les persones que acompanyem.



Una de les mirades es fonamenta en un conjunt d'influències que promouen un acompanyament respectuós i conscient, orientat a l'infant amb una mirada oberta i propera. L'altra mirada, que s'explora en el Capítol 3, incorpora la coeducació. Quan aquestes dues mirades d'acompanyament s'uneixen, generen un enfocament més robust i integral que reconeix la singularitat de cada individu, promovent així un entorn d'aprenentatge per la vida divers i equitatiu. La combinació d'aquestes dues mirades no només suma, sinó que multiplica les possibilitats de creixement i desenvolupament per total la societat.

Aquest quadern és una invitació a obrir el debat, a mirar més enllà, a ampliar la nostra visió de manera transversal i profunda. Amb aquesta voluntat pública, aspirem a potenciar les energies de totes les persones usuàries i de les persones professionals tècniques que, colze a colze, plasmaran el disseny. Juntes, podem teixir un espai que no només sigui digne per a les persones, sinó també respectuós i harmoniós amb el planeta que ens acull. Un disseny que honri la terra, recordant-nos que, al final, som part d'un tot més gran i bell. Que aquest camí ens porti a un futur més humà, més conscient i més connectat amb nosaltres i la natura, que en definitiva...

NOSALTRES SOM NATURA...

Els nadius nord-americans deien que no hi ha cap arbre on les branques siguin tan insensates com per lluitar entre elles; tots formem part de les branques que anomenem humanitat.



5. BIBLIOGRAFIA I ALTRES REFERÈNCIES PER AMPLIAR LES MIRADES

BIBLIOGRAFIA REFERENT ALS BENEFICIS DE TENIR CONTACTE AMB LA NATURA

RICHARD LOUV (2005) *“L’últim nen dels boscos: Salvem els nostres infants del dèficit de natura”* Aquest llibre tracta sobre el concepte de “trastorn per dèficit de natura”, una problemàtica creixent en els infants urbans d’avui en dia. Louv explica com el contacte amb la natura pot contribuir a millorar la salut física i mental dels infants, estimulant la creativitat i reduint l’estrès.

KATIA HUESO (2018) *“Jugar a l’aire lliure: Beneficis i importància del joc a la natura”* Hueso defensa la importància del joc a l’aire lliure, explorant com aquest tipus d’activitats influeixen positivament en el desenvolupament físic, emocional i social dels nens i nenes, fomentant l’autonomia i la connexió amb l’entorn natural.

CATHERINE L’ECUYER (2014) *“Educar en l’admiració”* En aquest llibre, L’Ecuyer explora com despertar l’admiració en els infants mitjançant el contacte amb la natura pot ser una eina clau en el seu desenvolupament emocional i cognitiu. L’autora destaca la necessitat de fomentar la curiositat i la sorpresa a través de la natura com a font d’aprenentatge i creixement.

HEIKE FREIRE (2011) *“Educar en verd: Idees per apropar els infants a la natura”* Freire ofereix un enfocament pedagògic que promou la connexió amb la natura com a part fonamental de l’educació dels infants, destacant els beneficis del contacte directe amb els elements naturals per al desenvolupament integral i el benestar dels nens.

JOSEP MARIA MALLARACH (2018) *“Natura i Espiritualitat: Educar en el respecte al món natural”* Mallarach reflexiona sobre la relació entre la natura i l’espiritualitat, defensant la importància de l’educació en el respecte i la connexió amb el món natural com a base per al benestar personal i col·lectiu, tant per a infants com per a adults.

DAVID SOBEL (2008) *“Infants i Natura: Desenvolupament infantil i ecologia”* Sobel destaca la necessitat que els infants tinguin un contacte directe i freqüent amb la natura per desenvolupar una relació de respecte i apreciació pel medi ambient. Argumenta que les experiències a la natura en la infantesa són essencials per formar adults compromesos amb la preservació del planeta.

EVA BACH I MONTSE JIMÉNEZ (2019) *“Mares i pares influenciers: Educar per a la vida, no per a la perfecció”* Tot i que el llibre se centra en l’educació parental, dedica capítols específics a la importància de sortir a l’aire lliure i com les experiències a la natura ajuden a desenvolupar valors com la resiliència, la paciència i la consciència ecològica.

ANDREU ESCRIVÀ (2017) *“Encara no és tard: Claus per entendre i aturar el canvi climàtic”* En aquest llibre, Escrivà aborda la relació entre la crisi climàtica i la importància de reconnectar amb la natura per fomentar un canvi d’actitud col·lectiu. Recalca els beneficis del contacte amb la natura per a la salut i la necessitat d’apropar-se a la terra per comprendre i respectar el medi ambient.

MARIA GONZÁLEZ I MARTA DE LA TORRE (2021) *“Equilibrats: La importància del contacte amb la natura per al benestar”* Aquest llibre explora els beneficis de tenir una relació equilibrada amb la natura, enfocant-se en com aquesta connexió pot millorar la salut mental i física dels individus.

LUCÍA CARRASCO (2020) *“Descalços: Aprendre a viure en harmonia amb la natura”* Carrasco defensa la importància de descalçar-se i tenir un contacte directe amb la terra, explicant com aquesta pràctica pot fomentar una millor connexió amb el món natural i un benestar general.

ÀNGELA J. HANSCOM (2018) *“Equilibrats i Descalços”* Aquest llibre explora la importància del contacte amb la natura per al benestar emocional i físic dels infants, destacant com el joc a l’aire lliure i les experiències sensorials contribueixen al seu desenvolupament saludable. Hanscom defensa la pràctica de caminar descalç com una manera de fomentar una connexió més profunda amb l’entorn natural i millorar la salut física i emocional dels infants

NOU SAFAREIG (2023) *“Projectes i iniciatives per a la comunitat”* <https://www.nousafareig.cat/projectes>

BIBLIOGRAFIA REFERENT A LA COSMOLOGIA

GIOVANNI VENTURI (2001) “*Cosmologia i Espai*” Aquest llibre investiga les idees de la cosmologia grega sobre l'espai i el seu impacte en la filosofia i la ciència. Inclou una anàlisi dels quatre elements i la seva representació en el pensament grec, així com la seva influència en la percepció de l'espai habitat.

KARATZAS, STAVROS (2019) “*La relació entre els quatre elements i l'arquitectura: Perspectives de la cosmologia grega*” En aquest treball, l'autor examina com els quatre elements han influït en el disseny dels espais arquitectònics en la cultura grega antiga, així com la seva repercussió en la vida quotidiana i en l'entorn habitat.

BIBLIOGRAFIA REFERENT PISCOLOGIA AMBIENTAL

KAPLAN & KAPLAN (1989) - “*The Experience of Nature: A Psychological Perspective*”: Els psicòlegs ambientals Rachel i Stephen Kaplan van introduir la Teoria de la Restauració de l'Atenció (ART), que sosté que el contacte amb la natura pot ajudar a restaurar la capacitat d'atenció i reduir la fatiga mental. Els seus estudis van demostrar que els espais verds tenen un impacte positiu en la reducció de l'estrès i la fatiga mental.

BERMAN ET AL. (2008) - “*The Cognitive Benefits of Interacting with Nature*”: Aquest estudi va mostrar que caminar en entorns verds pot millorar la memòria de treball i reduir la fatiga mental. Els resultats van indicar que la interacció amb la natura restaura els recursos cognitius que es desgasten amb tasques mentals exigents.

KUO & SULLIVAN (2001) - “*Environment and Crime in the Inner City: Does Vegetation Reduce Crime?*”: Aquest estudi va examinar els beneficis psicològics i socials dels espais verds a les zones urbanes. A més de trobar una reducció en la criminalitat, van concloure que la vegetació en espais públics urbans ajuda a millorar el benestar general, redueix la tensió i millora la interacció social.

VAN DEN BERG ET AL. (2010) - “*Green Space as a Buffer Between Stressful Life Events and Health*”: Aquest estudi va trobar que les persones que viuen en entorns amb més espais verds tenen un nivell més baix d'estrès i gaudeixen de millor salut mental. Els espais verds actuen com a amortidors que ajuden les persones a enfrontar-se millor als esdeveniments estressants de la vida quotidiana.

NASA, 1989. *Clean Air Study*: Un estudi fonamental sobre l'eficàcia de les plantes en la purificació de l'aire en espais tancats.

UNIVERSITAT DE TECNOLOGIA DE SYDNEY. *Estudi*: Investigació sobre l'impacte de les plantes en la qualitat de l'aire interior i la reducció de compostos volàtils.

UNIVERSITAT DE NOVA YORK. *Investigació*: Estudi centrat en les propietats de depuració de determinades espècies de plantes a espais urbans.

UNIVERSITAT DE SHEFFIELD. *Estudi*: Recerca que analitza l'eficàcia de plantes interiors en la reducció de contaminants químics i millora de la salut.

“THERMAL COMFORT AND INDOOR CLIMATE” - ASHRAE Journal. *Publicat per l'American Society of Heating, Refrigerating and Air-Conditioning Engineers (ASHRAE)*: Aquest article analitza les condicions òptimes de temperatura per al confort en espais interiors, incloent els espais públics.

“THE INFLUENCE OF TEMPERATURE ON HUMAN PERFORMANCE AND COMFORT IN OFFICES” - Energy and Buildings. *Investigació*: Investigació centrada en com les variacions de temperatura influeixen en el rendiment i el confort en espais d'oficina, amb aplicacions també rellevants per a altres espais públics interiors.

PALACIOS, Jesús; CID, Ramón (2006). *Psicología Ambiental: Su impacto en el bienestar de las personas*. Este libro proporciona una visión integral sobre cómo factores como la luz y el color afectan el bienestar psicológico, explicando cómo estos elementos del entorno pueden influir en el estado de ánimo y la salud.

CARRILLO, Francisco J. (2011). *Luz y Color: Influencia en la percepción y el comportamiento humano*. El autor explora la influencia de la iluminación y la cromoterapia en el comportamiento humano, con aplicaciones prácticas para la arquitectura y el diseño de espacios.

MÉNDEZ, Laura (2015). *El poder del color: Cromoterapia y salud emocional*. Un estudio que aborda cómo la cromoterapia y el uso de colores pueden afectar el estado emocional de las personas, explorando el poder del color en la salud y el bienestar.

HELLER, Eva (2004). *Psicología del color: Cómo actúan los colores sobre los sentimientos y la razón*. Este libro es una referencia esencial para entender la influencia del color sobre las emociones, y resulta clave para aquellos interesados en los efectos psicológicos de los colores.

BIBLIOGRAFIA REFERENT A PEDAGOGIA SISTÈMICA

BERT HELLINGER (1999) “*Acknowledging What Is: Conversations with Bert Hellinger*” Aquesta obra introdueix la teoria de les constel·lacions familiars, base de la pedagogia sistèmica, i explica com les dinàmiques familiars influeixen en l'aprenentatge, vinculant també aspectes de l'entorn físic i social com a part d'aquesta influència

ANGÉLICA OLVERA (2006) “*Pedagogía Sistémica: Fundamentos y Prácticas en el Contexto Escolar*” Olvera, una de les impulsores de la pedagogia sistèmica, tracta sobre la importància de l'entorn físic escolar i com els espais condicionen la manera en què els alumnes i professors es relacionen. Estableix la relació entre el context físic i l'estructura sistèmica

CARLES PARELLADA (2010) “*Educар per Estimar la Vida: La Pedagogia Sistèmica a l'Escola i a la Família*” Parellada vincula la pedagogia sistèmica amb l'entorn escolar i familiar, i destaca la influència que l'espai físic té sobre el benestar dels estudiants i el seu procés d'aprenentatge, remarcant la importància de crear ambients que fomentin la connexió i la inclusió

JOAN GARRIGA (2002) “*Vivir en el Alma: Amar lo que Es, Amar lo que Somos*” Garriga aplica els principis de la pedagogia sistèmica als processos de creixement personal, incloent-hi el paper que juga l'entorn físic, tant en la família com en l'educació, per a afavorir un equilibri saludable entre el context extern i l'aprenentatge intern

PETER SENGE (2000) “*Schools That Learn: A Fifth Discipline Fieldbook for Educators, Parents, and Everyone Who Cares About Education*” Encara que el llibre està escrit des d'una perspectiva més àmplia de l'aprenentatge organitzacional, Senge parla de la rellevància del sistema educatiu i l'entorn físic. Els conceptes sistèmics s'apliquen a l'organització de l'escola, incloent la manera en què l'espai afecta els processos d'aprenentatge.

MARÍA DEL MAR SALINAS (2018) “*La Pedagogía Sistémica y su Influencia en el Entorno Educativo*” Aquest estudi aborda com l'entorn físic i les relacions sistèmiques dins l'aula influeixen en la dinàmica educativa. Salinas proposa modificar l'espai físic per fomentar un aprenentatge més harmoniós i connectat amb les necessitats dels estudiants

WILMA CARLOTTO (2012) “*Escuela, Familia y Comunidad: La Visión Sistémica*” Aquest llibre tracta sobre la interacció entre escola, família i comunitat des d'una perspectiva sistèmica. L'autora fa referència explícita a com els espais físics en què es desenvolupa l'educació poden condicionar les relacions i la percepció dels alumnes sobre el seu procés educatiu

BIBLIOGRAFIA REFERENT A NEUROCIÈNCIA I NEUROARQUITECTURA

MARÍA NOVO (2012) “*Espacios para Aprender: Innovación y Arquitectura Escolar*” En aquest llibre, Novo examina com els entorns educatius exteriors poden ser dissenyats per fomentar un aprenentatge òptim, integrant conceptes de neurociència per explicar com el disseny físic influeix en el benestar i el procés educatiu

IGNACIO PARICIO (2016) “*Espacios Públicos y Bienestar Urbano: Una Visión desde la Neuroarquitectura*” Paricio analitza com els espais públics urbans afecten la qualitat de vida, aplicant els principis de la neurociència per definir quins elements en el disseny dels espais exteriors contribueixen a la comoditat i el benestar de la comunitat

ANNA GENER (2018) “*Arquitectura Emocional: El Impacto de los Espacios en la Mente Humana*” Gener explora com els espais arquitectònics, tant interiors com exteriors, influeixen en les emocions humanes, destacant la importància dels espais públics exteriors com a generadors d'experiències positives segons principis de neurociència

JOSÉ RAMÓN ALONSO (2015) “*Cerebro y Ciudad: Cómo nos Afectan los Entornos Urbanos*” Alonso investiga l'impacte que els entorns urbans, incloent espais públics exteriors, tenen sobre el cervell i el comportament humà. Utilitza la neurociència per destacar la rellevància de dissenyar espais exteriors que promoguin la salut mental i la reducció de l'estrès

MARINA OTERO (2020) “*Diseño Urbano y Neurociencia: El Espacio Público como Promotor de Bienestar*” Otero analitza com els espais públics urbans poden influir en el benestar dels seus usuaris a través d'un bon disseny, basant-se en principis de neurociència per fer recomanacions sobre la planificació d'espais exteriors per a promoure la salut i la inclusió social.

FERNANDO ESPIGA (2019) “*Neuroarquitectura y Sostenibilidad en el Espacio Público*” Espiga tracta sobre com la neuroarquitectura pot contribuir al disseny d'espais públics exteriors sostenibles que fomentin el benestar i la connexió amb l'entorn natural, aplicant coneixements de neurociència per millorar l'experiència dels usuaris

ELENA ARANDA (2021) “*El Paisaje Urbano desde la Neurociencia: Cómo Mejorar la Experiencia Humana en los Espacios Públicos*” Aranda estudia com el disseny del paisatge urbà afecta la percepció i el comportament

de les persones, aplicant la neurociència per suggerir formes d'optimitzar els espais públics exteriors per promoure experiències positives

JAVIER GARCÍA-GERMÁN (2014) “*Arquitectura y Neurociencia: Reflexiones sobre el Espacio Público Contemporáneo*” García-Germán aborda el paper dels espais públics exteriors en la configuració de les experiències humanes, utilitzant la neurociència per explorar com es poden dissenyar aquests espais per fomentar la connexió social i el benestar individual

IRENE VALLEJO (2021) “*El ágora de las ciudades errantes*” Aquest text reflexiona sobre la importància dels espais públics i la seva influència en la vida comunitària, explorant la relació entre la natura, l'urbanisme i el pensament filosòfic a través de la literatura i la història. <https://www.milenio.com/cultura/laberinto/el-agora-de-las-ciudades-errantes-por-irene-vallejo>

BIBLIOGRAFIA REFERENT A L'URBANISME FEMINISTA

REFERÈNCIES PRÒPIES

COL-LECTIU PUNT 6. 2011. ¿Qué aporta la perspectiva de género al urbanismo? En: Revista Feminismo/s nro.17. La arquitectura y el urbanismo con perspectiva de género. María Elia Gutiérrez Mozo (coord.). Universidad de Alicante.

COL-LECTIU PUNT 6. 2014. Mujeres Trabajando. Guía de reconocimiento urbano con Perspectiva de género interseccional. <http://www.punt6.org/wp-content/uploads/2016/08/PDF-mujeres-baja-con-portada.pdf>

CIOCOLETTI, ADRIANA I COL-LECTIU PUNT 6. 2014. Espacios para la vida cotidiana. Auditoria de Calidad Urbana con perspectiva de género interseccional. Barcelona, Ed. Comanegra. <http://www.punt6.org/wp-content/uploads/2016/08/EspaciosParalaVidaCotidiana.pdf>

COL-LECTIU PUNT 6. 2017. Entornos Habitables. Auditoría de Seguridad Urbana con perspectiva de género interseccional en la vivienda y el entorno. http://www.punt6.org/wp-content/uploads/2016/08/Entornos_habitables_CAST_FINAL.pdf

COL-LECTIU PUNT 6. 2019a. Urbanismo feminista. Por una transformación radical de los espacios de vida. Virus Editorial. ISBN: 9788492559992

COL-LECTIU PUNT 6, 2019d En: Monográfico Espacio Público “Les violències masclistes a l'espai públic: una mirada des de l'urbanisme feminista”, Generalitat de Catalunya.

COL-LECTIU PUNT 6 I VIRA COOPERATIVA (Coeducació) 2020. Patis Coeducatiu. Guia per a la transformació feminista dels espais educatiu. <https://www.punt6.org/books/patis-coeducatiu/>

COL-LECTIU PUNT 6, 2023. Guia per al disseny d'espais públics amb perspectiva de gènere interseccional. Edició: Departament de Territori de la Generalitat de Catalunya. <https://www.punt6.org/books/guia-per-al-disseny-despais-publics-amb-perspectiva-de-genere-interseccional/>

VALDIVIA GUTIÉRREZ, Blanca. 2020. La ciudad cuidadora. Calidad de vida urbana desde una perspectiva feminista. Tesis doctoral. ETSAB-UPC. <https://www.tesisenred.net/handle/10803/671506>

VALDIVIA GUTIÉRREZ, Blanca, 2021. Ecosistema urbà de suport a les cures als municipis de Barcelona. Sèrie Feminismes i Igualtat 3. Premi a la recerca Francesca Bonnemaison, 202. Diputació de Barcelona. https://llibreria.diba.cat/cat/llibre/ecosistema-urba-de-suport-a-les-cures-als-municipis-de-barcelona_70182

ALTRES REFERÈNCIES

ARENDT, Hannah (1ra. edición 1958). La Condición humana. Buenos Aires, Ed. Paidós, 2009

BAYLINA FERRÉ, Mireia; ORTIZ I GUITART, Anna; PRATS FERRET, María, (2008). Conexiones teóricas y metodológicas entre las geografías del género y la infancia. Scripta Nova Revista electrónica de Geografía y Ciencias Sociales.

BOOTH, Christine, GILROY, Rose y HORELLI, Liisa.1998. The EuroFEM toolkit for mobilizing women into local and regional development. Hämeenlinna: EuroFem

BOCCIA, Teresa. 2002. “El tiempo y el espacio de las ciudades: la experiencia italiana”, Segundo Seminario Internacional Sobre Género y Urbanismo. Infraestructuras para la Vida Cotidiana, 27 y 28 de mayo de 2002, Universidad Politécnica de Madrid.

BUESO, Margarita (ONU Mujeres) y OCHOA, Rigoberta (PNUD); Coords. 2015.Guía para la incorporación del enfoque de género en Planes locales de Convivencia y Seguridad Ciudadana. ONU Mujeres.

CAMPOS DE MICHELENA, Pascuala. 1996. “Influencia de las ciudades en la vida de las mujeres” en VV.AA. Mujer y Urbanismo: Una recreación del espacio. Claves para pensar en la ciudad y el urbanismo desde una perspectiva de género. Madrid: Ministerio de Asuntos Sociales, Instituto de la Mujer, FEMP.

CARRASCO BENGUA, Cristina y SERRANO, Mónica. 2006. Compte satèl·lit de la producció domèstica (CSPD) de les llars de Catalunya 2001. Barcelona: Generalitat de Catalunya, Institut Català de les Dones. Col·lecció Estudis

CISCSA. 2006-2011. Programa Regional: Ciudades sin violencia hacia las mujeres ciudades seguras para tod@s, <https://www.ciscsa.org.ar/proyectos-ejecutados>

CRENSHAW, Kimberlé. 1989. “Demarginalizing the Intersection of Race and Sex: A Black Feminist Critique of Antidiscrimination Doctrine, Feminist Theory, and Antiracist Politics”, University of Chicago Legal Forum, n.º 14, Chicago.

DOAN, Petra L. 2010. The tyranny of gendered spaces-reflections from beyond the gender dichotomy. Gender, Place & Culture, 17.5: 635-654.

DUNCAN, Nancy. 1998. Renegotiating gender and sexuality in public and private spaces. In BodySpace. Destabilizing geographies of gender and sexuality. Routledge.

FALÚ, Ana ed. 2009. Mujeres en la ciudad. De violencias y derechos. Red Mujer y Hábitat América Latina. Ediciones Sur. Santiago de Chile. Disponible en: http://americalatinagenera.org/newsite/images/cdr-documents/publicaciones/libro_mujeres_en_la_ciudad.pdf.

FALÚ, Ana. 2014. Las mujeres en las ciudades y las metrópolis. Acerca del Derecho de las Mujeres a la Ciudad. En: Vivienda Y Ciudad, (1), 10-28. Disponible en: <https://revistas.unc.edu.ar/index.php/ReViyCi/article/view/9538>. En Vivienda y Ciudad.

FALÚ, Ana (2014) El derecho de las mujeres a la ciudad. Espacios públicos sin discriminaciones y violencias. En: Revista Vivienda y Ciudad - ISSN 2422-670X - Volumen 1 - diciembre 2014. Disponible en: <https://revistas.unc.edu.ar/index.php/ReViyCi/article/view/9538/10864>

FALÚ, Ana et. al. 2017. Guía para la Planificación estratégica local con Enfoque de género, UIM.

FENSTER, Tovi. 2005. The right to the gendered city: Different formations of belonging in everyday life. Journal of Gender Studies, 14(3), 217-231.

GILROY, R. y BOOTH, C. 1999. “Building Infrastructure for Everyday Lives”, European Planning Studies.

HOOPER B, Barbara . 1998. The poem of male desires. In L. Sandercock (Ed.), Making the invisible visible: a multicultural planning history. University of California Press.

MASSOLO, Alejandra. 2007. Análisis y propuestas para la acción de los gobiernos locales en la seguridad de las mujeres en las ciudades. In A. Falú, O. Segovia, & M. Alonso (Eds.), Ciudades para convivir: sin violencia hacia las mujeres, debates para la construcción de propuestas. Ediciones Sur.

METH, Paula. 2003. Rethinking the ‘domus’ in domestic violence: Homelessness, space and domestic violence in South Africa. Geoforum, 34(3), 317-327.

MUXÍ MARTÍNEZ, Zaida. 2006. “Ciudad próxima: Urbanismo y género”. En: Ciudad y Territorio 75: La ciudad Habitable.

PACIONE, Michael. 2003. Urban enviromental quality human wellbeing -a social geographical perspective. Landscape and Urban Planning 65, p. 19-30.

PÉREZ OROZCO, Amaia. 2014. Subversión feminista de la economía. Aportes para un debate sobre el conflicto capital-vida, Traficantes de sueños, Madrid.

PRATS, Maria; GARCÍA RAMÓN M. Dolores; CÁNOVES, Gemma (1995).

PROGRAMA FEMMES ET VILLES . 2001. Guide d'aménagement pour un environnement urbain sécuritaire de la Ville de Montréal.

RIVAS MORENO, Aida (i altres); CELA BERTRAN, Xavi; SALES ROMERO, Marta; ROMERO GARCÍA, M (2019). Desaprenent: una mirada feminista a l'etapa de secundària. Barcelona. Ajuntament de Barcelona, Districte de l'Eixample.

ROTONDO, Emma y VELA, Gloria. 2004. Indicadores de Género. Lineamientos conceptuales y metodológicos para su formulación y utilización por los proyectos FIDA de América Latina y el Caribe. Progenero.

SECRETARIA DISTRITAL DE LA MUJER. Programa “Me Nuevo Segura” Bogotá. <http://omeg.sdmujer.gov.co/index.php/home/mediciones-propias/me-nuevo-segura>

TORNS, Teresa, BORRÀS, Vicent y MORENO, Sara. 2006. La vida quotidiana. Exploració d'un marc conceptual i d'una proposta d'indicadors, Centre d'Estudis Sociològics sobre la Vida Quotidiana i el Treball, Barcelona.

WEKERLE, Gerda y WHITZMAN, Carolyn. 1995. Safe Cities. Guidelines for Planning, Design, and Management, Van Nostrand Reinhold, Nueva York.

WILSON, Elizabeth. 1991. The Sphinx in the City: Urban life, the control of disorder, and women. University of California Press.

ANNEX: TAULES DE TREBALL

LA TEORIA DEL COLOR			
COLOR	EMOCIONS	EFFECTES	APLICACIONS RECOMANADES
Vermell	Passió, excitació, urgència, valor, força, impulsivitat, determinació	Estimula, energitza	Àrees d'activitat intensa, gimnasos, espais on es busca activitat i dinamicitat
Taronja	Alegria, sociabilitat, vitalitat, ànim, èxit, càlid	Alegra, fomenta la comunicació i l'energia	Espais de trobada, salons de relaxació, àrees socials
Groc	Optimisme, creativitat, entusiasme, alegria, innovació	Il·lumina, inspira optimisme i creativitat	Oficines, espais creatius, àrees d'ensenyament
Verd	Tranquil·litat, equilibri, frescor, naturalesa, estabilitat, esperança	Calma, ofereix sensacions de frescor i equilibri	Espais de descans, consultoris, zones de meditació
Blau	Serenitat, concentració, confiança, llibertat, serietat, lleialtat, harmonia	Relaxa, redueix l'estrès, fomenta la concentració	Espais d'estudi, sales de reunions, habitacions per descansar
Violeta	Creativitat, luxe, reflexió, sensualitat, llibertat, romanticisme	Estimula la meditació, aporta sensacions de luxe	Espais de meditació, salons de bellesa, àrees d'estudi
Blanc	Neteja, amplitud, puresa, optimisme, simplicitat, inocència	Transmet sensació de netedat i amplitud	Espais que requereixen sensació de puresa, àrees de salut, habitacions petites
Gris	Neutralitat, sofisticació, calma, pau, tenacitat	Ofereix neutralitat, pot ser relaxant però també pot resultar fred	Espais d'oficina, àrees de recepció, espais on es busca una sensació de calma controlada
Negre	Silenci, sobrietat, poder, misteri, formalitat	Pot potenciar altres colors, aporta sofisticació i profunditat	Espais de luxe, zones d'exposició, ambients que requereixen un toc de sofisticació

EL COLOR DE LA LLUM			
MOMENT DEL DIA	COLOR D'IL·LUMINACIÓ RECOMANAT	TEMPERATURA DE COLOR (K)	EFFECTES EN ELS CICLES CIRCADIANTS I BENESTAR
Mati (6:00 - 9:00)	Blanc Càlid a Blanc Neutre	3000K - 4000K	Estimula el sistema nerviós, augmenta l'energia i la vigília. Ajuda a sincronitzar els cicles circadians i a preparar el cos per al dia.
Migdia (9:00 - 15:00)	Blanc Neutre a Blanc Fred	4000K - 6500K	Millora la concentració i la productivitat. Simula la llum natural del dia, ajudant a mantenir l'alerta i la vigília.
Tarda (15:00 - 18:00)	Blanc Fred a Blanc Neutre	4000K - 5000K	Manté l'energia i la productivitat, però amb una intensitat lleugerament menor per preparar el cos per al descans nocturn.
Nit (18:00 - 22:00)	Blanc Càlid a Tònics Suau	2700K - 3000K	Ajuda a relaxar-se i a reduir la vigília. Redueix la producció de melatonina per no alterar els cicles de son.
Mitjanit (22:00 - 6:00)	Tònics Suau a Llums Més Baixes	2000K - 2700K	Fomenta un ambient tranquil per al descans nocturn, ajudant a la producció de melatonina i la preparació per al son.
Llum natural vs. llum artificial: Sempre que sigui possible, opta per la llum natural durant el dia. L'ús de llums artificials amb una temperatura de color ajustada ajuda a simular l'efecte de la llum natural.			
Llum i productivitat: La llum blanca freda (4500K - 6500K) és ideal per a espais on es necessita alta concentració i productivitat, com oficines i àrees d'estudi.			
Llum i benestar: La llum càlida (2700K - 3000K) és millor per a espais on es busca relaxació i confort, com salons i habitacions.			
Consideracions individualitzades: Les necessitats d'il·luminació poden variar segons l'activitat, l'edat i les preferències individuals.			

PLANTES PER INTERIORS		
ESPAI	PLANTA RECOMANADA	BENEFICIS
Biblioteques i Espais de Lectura	Sansevieria (Snake Plant)	Filtra formaldehid, benzè i xilè; aporta oxigen durant la nit.
Museus i Galeries d'Art	Spathiphyllum (Peace Lily)	Redueix formaldehid, benzè, tricloroetilè i xilè; decorativa i purificadora.
Centres Comunitaris i Salons d'Actes	Pothos (Epipremnum aureum)	Eficaç en la reducció de formaldehid, xilè i benzè; ideal per a espais amb alta afluència.
Oficines i Espais de Treball Públic	Ficus Benjamina (Weeping Fig)	Filtra formaldehid i altres contaminants; millora l'aire en espais de treball amb alta activitat.
Centres de Salut i Clínics	Aloe Vera	Redueix formaldehid i benzè ajuda a controlar la contaminació en entorns amb alta afluència.
Sales d'Exposicions i Centres d'Art	Heura (Hedera helix)	Redueix la humitat; filtra formaldehid i altres COVs; ideal per a espais amb variacions d'humitat.
Espais d'Oci i Zones de Jocs	Bambú de la Sort (Dracaena sanderiana)	Filtra benzè, formaldehid i tricloroetilè; proporciona frescor i benvinguda a espais amb alta activitat.

MATERIALS I TEXTURES		
ESPAIS INTERIORS	OBJECTIU/FUNCIÓ	EXEMPLES D'APLICACIÓ
Sofàs i cadires amb tapisseria de vellut o cotó suau	Fomentar la relaxació i el confort	Zones de descans, sales d'espera
Moquetes o catifes de llana o fibres naturals com jute	Aportar calidesa i una sensació agradable	Espais de meditació, habitacions infantils
Superfícies de fusta massissa, acer inoxidable o vidre	Transmetre professionalitat i estimular l'activitat	Sales de treball, zones de reunió
Paviments de formigó polit o rajoles ceràmiques	Crear un ambient actiu i estimulant	Gimnasos, sales de conferències, cafeteries
Parets amb acabats de pedra natural o fusta rugosa	Evocar la sensació de contacte amb la natura	Vestíbuls, zones comunes
Superfícies de terracota o bambú	Aportar frescor i serenitat	Spas, àrees de meditació
Mobiliari amb estructures de metall però amb coixins de cotó suau	Generar un equilibri entre energia i relaxació	Sales d'estar, àrees de coworking
Paviments de fusta combinats amb catifes suaus	Proporcionar un equilibri entre activitat i relaxació	Sales polivalents, biblioteques

TEMPERATURA		
TIPUS D'ESPAI PÚBLIC	TEMPERATURA RECOMANADA (°C)	NOTES ADDICIONALS
Biblioteques	20-22°C	Temperatura moderada per afavorir la concentració i la lectura tranquil·la.
Museus	18-22°C	Controlar la temperatura per protegir les obres d'art i proporcionar confort.
Gimnasos	18-22°C	Temperatura fresca per suportar l'activitat física intensa.
Sales d'Espectacles	20-22°C	Temperatura còmoda per a espectadores i artistes durant espectacles.
Espais Infantils	20-22°C	Assegurar un ambient càlid i segur per infants en activitat física.
Espais Comunitaris	20-22°C	Temperatura confortable per a reunions i activitats socials diverses.
Sales d'Exposicions	18-22°C	Protegir les exposicions i mantenir una temperatura adequada per als visitants.
Oficines i Àrees de Treball	20-22°C	Temperatura equilibrada per maximitzar la productivitat i el confort.
Zones de Restauració	20-22°C	Crear un ambient agradable per a les persones durant els àpats.
Parcs Coberts	18-22°C	Temperatura moderada per suportar activitats en espais tancats o coberts.
Temperatura òptima: La gamma de 20-22°C és generalment considerada confortable per a la majoria d'activitats interiors. Aquesta temperatura ajuda a equilibrar el confort per a la majoria de persones, independentment de l'activitat realitzada. Varietat d'activitats: Algunes activitats específiques poden requerir ajustos en la temperatura. Per exemple, els gimnasos poden necessitar una temperatura lleugerament més baixa per evitar l'excés de calor durant l'exercici, mentre que els espais infantils podrien beneficiar-se d'un ambient una mica més càlid per garantir el confort dels nens. Condicions específiques: En espais amb requisits especials com museus o sales d'exposicions, la temperatura també ha de ser controlada per protegir els objectes exposats.		

CICLES VITALS D'INSECTES, AUS I AMFIBIS		
CICLE VITAL	PLANTES QUE AFAVOREIXEN	FUNCIÓ ECOLÒGICA
Abelles solitàries i mel·líferes	Romani (Rosmarinus officinalis): Floreix a la primavera i proporciona nèctar abundant.	Crucials per a la pol·linització de moltes plantes, incloent-hi cultius alimentaris. Plantes amb flors de temporada llarga són clau per mantenir les poblacions d'abelles.
	Cosmos (Cosmos bipinnatus): Atrau abelles amb flors acolorides.	
	Sàlvia (Salvia officinalis): Planta autòctona de llarga floració que atrau pol·linitzadors.	
	Heura (Hedera helix): Les flors tardorenques ofereixen nèctar quan altres plantes han deixat de florir.	
Escarabats i descomponedors	Alzina (Quercus ilex): Les fulles i aglans creen hàbitats per a fongs i insectes.	Juguen un paper clau en la descomposició de matèria orgànica, reciclant nutrients i enriquint el sòl per millorar-ne la qualitat.
	Faig (Fagus sylvatica): Fulles caigudes formant capes riques en nutrients.	
	Avet (Abies alba): Fullaraca àcida i pinyes, hàbitats per a escarabats i cucs.	
	Saüc (Sambucus nigra): Flors i fulles per a insectes del sòl.	
Marietes	Fonoll (Foeniculum vulgare): Hàbitat ric per a marietes.	Les marietes són depredadors de pugons i altres plagues, ajudant a controlar les poblacions d'insectes nocius de manera natural.
	Dent de lleó (Taraxacum officinale): Atrau marietes i pol·linitzadors.	
	Mil·lulles (Achillea millefolium): Popular entre marietes.	
	Trèvol (Trifolium repens): Atreu marietes i altres insectes beneficiosos.	
Amfíbis (granotes i gripaus)	Nenúfar (Nymphaea sp.): Refugi i cria per a amfíbis.	Depredadors d'insectes com els mosquits , ajuden a mantenir-ne les poblacions controlades. Els espais aquàtics augmenten la biodiversitat del jardí.
	Canyís (Phragmites australis): Hàbitat per a la posta d'ous i capgrossos.	
	Falguera d'aigua (Azolla filiculoides): Aliment i refugi per capgrossos.	
	Salze (Salix sp.): Refugi i aliment a les ribes.	
Ocells	Arboç (Arbutus unedo): Fruïtes que alimenten ocells autòctons.	Dispersors de llavors i controladors naturals de plagues. Ajuden a mantenir l'equilibri ecològic i contribueixen al cicle vital de les plantes.
	Saüc (Sambucus nigra): Fruïtes i flors que atreuen insectes i ocells.	
	Esbarzer (Rubus ulmifolius): Fruïtes i refugi per als nius.	
	Lledoner (Celtis australis): Fruïtes per ocells, especialment a la tardor.	
Papallones (etapes larvària i adulta)	Plantes nutrícies (larvàries):	Les erugues s'alimenten de plantes específiques per créixer, contribuint al control de la vegetació.
	- Papallona reina (Papilio machaon): Fonoll (Foeniculum vulgare).	
	- Verbasc comú (Verbascum thapsus)	
	- Papallona de l'ortiga (Aglais urticae): Ortiga (Urtica dioica).	
	Plantes nectaríferes (floració):	Les papallones adultes pol·linitzen les plantes, afavorint la reproducció de flors i la biodiversitat.
	- Lavanda (Lavandula sp.).	
	- Santolina	
	- Farigola (Thymus sp.).	
	- Estepa Blanca (Cistus albidus)	
	- Camamilla (Chamaemelum nobile).	

LES FULLES CAIGUTES COM A A ALIMENT		
ASPECTE	INSECTES QUE VIUEN EN LES FULLES CAIGUTES	FUNCIÓ ECOLÒGICA
Fulles caigudes com a refugi	Escarabats de fullatge (Caràbids)	S'alimenten de fulles en descomposició i petits organismes del sòl, ajudant en la descomposició i el reciclatge de nutrients.
	Centpeus i milpeus	Ajuden a descompondre la matèria orgànica i enriquir el sòl, millorant la seva salut i estructura.
	Cucs de terra	Descomponen la fullaraca i airegen el sòl, millorant-ne la fertilitat i la capacitat d'absorció d'aigua.
	Formigues	Utilitzen la fullaraca per construir túnels i refugis, afavorint la circulació d'aire i nutrients al sòl, i millorant la seva estructura.
	Aranyes	Fan servir les fulles com a amagatalls i zones de caça, contribuint al control de plagues en l'ecosistema.

LA IMPORTÀNCIA DE LA BIODIVERSITAT EN ELS CICLES VITALS DE LA MATÈRIA			
CICLE	DESCRIPCIÓ	FASES PRINCIPALS	IMPORTÀNCIA DE RESPECTAR LA BIODIVERSITAT
Cicle del carboni	El cicle del carboni és el procés en què el carboni circula a través de la biosfera, atmosfera, oceans i litosfera.	1. Fotosíntesi: Les plantes absorbeixen CO2 de l'atmosfera. 2. Respiració: Els éssers vius alliberen CO2. 3. Descomposició: El carboni s'allibera quan els organismes moren. 4. Combustió: Els combustibles fòssils alliberen CO2 en cremar-se.	La biodiversitat és essencial per regular el cicle del carboni. Les plantes i ecosistemes saludables absorbeixen grans quantitats de CO2, ajudant a mitigar el canvi climàtic. La pèrdua de biodiversitat redueix aquesta capacitat.
Cicle de l'aigua	El cicle de l'aigua és el moviment continu de l'aigua dins de la Terra i l'atmosfera.	1. Evaporació: L'aigua s'evapora dels oceans, rius i llacs. 2. Condensació: L'aigua es converteix en núvols. 3. Precipitació: L'aigua cau com pluja, neu o gel. 4. Infiltració i escorrentia: L'aigua es filtra a terra o flueix cap als oceans.	La biodiversitat ajuda a mantenir la qualitat i quantitat d'aigua. Els ecosistemes rics en biodiversitat (boscos, aiguamolls) regulen el flux d'aigua i filtren contaminació, protegint el subministrament d'aigua dolça.
Cicle del nitrogen	El nitrogen circula entre l'atmosfera, el sòl, les plantes i els animals. Aquest element és essencial per a la formació de proteïnes i àcids nucleics.	1. Fixació del nitrogen: Els bacteris converteixen el nitrogen atmosfèric (N2) en amoníac (NH3). 2. Nitrificació: Els bacteris transformen l'amoníac en nitrats (NO2-) i nitrats (NO3-). 3. Assimilació: Les plantes absorbeixen nitrats. 4. Desnitrificació: El nitrogen retorna a l'atmosfera.	La biodiversitat, en particular la diversitat dels bacteris del sòl, és clau per a la fixació i el reciclatge del nitrogen. Sense ella, els cicles del nitrogen es veuen alterats, afectant la fertilitat del sòl i la salut dels ecosistemes.
Cicle del fòsfor	El cicle del fòsfor involucra el moviment del fòsfor a través de la litosfera, hidrosfera i biosfera. És essencial per al creixement de les plantes.	1. Erosió: El fòsfor es desprèn de les roques per l'acció de l'aigua. 2. Absorció: Les plantes absorbeixen fòsfor del sòl. 3. Consum: Els animals ingereixen fòsfor al menjar plantes. 4. Descomposició: El fòsfor es retorna al sòl quan els éssers vius moren.	La biodiversitat afavoreix la circulació equilibrada del fòsfor en els ecosistemes. La seva alteració per pèrdua d'espècies o ecosistemes condueix a un mal ús del fòsfor, causant eutrofització i altres desequilibris en els ecosistemes aquàtics.
Cicle del sofre	El cicle del sofre implica el moviment del sofre a través de l'aire, aigua i sòl, i juga un paper important en la formació de proteïnes.	1. Emanacions volcàniques: El sofre entra a l'atmosfera com a gas. 2. Precipitació: El sofre retorna a la Terra en forma de pluja àcida. 3. Absorció: Les plantes absorbeixen sofre del sòl. 4. Descomposició: Els bacteris descomponen sofre orgànic.	Els ecosistemes biodiversos actuen com a filtres naturals per al sofre, mantenint l'equilibri entre les emissions i la seva absorció. Sense biodiversitat, es pot produir més contaminació i desequilibri en els ecosistemes.

EXPLORANT ESPAIS DES DE LA PEDAGOGIA SISTÈMICA					
ORDRE					
CRITERI/ASPECTE	PROPOSTA	DESCRIPCIÓ	EXISTENT	L'INTRODUÏM?	COM?
Zonificació	Zona de moviment i psicomotricitat	Espais per córrer, saltar, circuits d'habilitats motores, estructures d'escalada, superfícies lliures per moviment	si/no	si/no	
	Zona d'experimentació	Àrees per manipular materials, fer experiments, jugar amb aigua o sorra	si/no	si/no	
	Zona de tranquil·litat, descans i intimitat	Bancs, zones ombrívoles, cabanes o altres espais per al descans i la intimitat	si/no	si/no	
	Zona de socialització	Bancs, taules i zones comunes per afavorir la convivència i la interacció entre diferents edats	si/no	si/no	
	Zona d'aprenentatge i creativitat	Tallers, espais per a activitats educatives o artístiques com pintar i dibuixar	si/no	si/no	
	Zona sensorial	Materials variats que estimulin els sentits (textures, sons, olors, jocs de llum)	si/no	si/no	
	Zona de joc tranquil	Espais per a lectura, jocs de taula, converses tranquil·les	si/no	si/no	
	Zona amb pista	Pistes de futbol, bàsquet, o circuits per córrer per fomentar l'exercici físic	si/no	si/no	
Senyalització	Zona multiús o polivalent	Espais adaptables per a esdeveniments comunitaris, mercats, activitats culturals	si/no	si/no	
	Senyalització clara i visible	Senyals ben col·locats per facilitar la navegació i orientació de les usuàries en diferents idiomes	si/no	si/no	
	Totes les àrees són accessibles per a persones amb diversitat funcional	Rampes, espais adaptats, senyals visuals i auditius per a persones amb necessitats diverses	si/no	si/no	
	Paviments segurs i antilliscants	Superfícies no rellescoses i sense desnivells sobtats	si/no	si/no	
Accessibilitat	Lavabos accessibles i adaptats	Lavabos amb espai per cadires de rodes, adaptats a persones amb diversitat funcional	si/no	si/no	

EXPLORANT ESPAIS DES DE LA PEDAGOGIA SISTÈMICA					
ORDRE					
CRITERI/ASPECTE	PROPOSTA	DESCRIPCIÓ	EXISTENT	L'INTRODUÏM?	COM?
Fluïdesa de circulació	Camins ben planificats que permetin un moviment fluid	Itineraris sense barreres, fàcils de seguir, permetent la circulació tant per a persones com per a objectes	si/no	si/no	
Visibilitat i seguretat	Totes les zones tenen una bona visibilitat	Zones ben il·luminades, sense racons amagats, per garantir seguretat i confort, especialment en zones de descans	si/no	si/no	
PERTINENÇA					
CRITERI/ASPECTE	PROPOSTA	DESCRIPCIÓ	EXISTENT	L'INTRODUÏM?	COM?
Diversitat d'edats	Espais adequats per a infants, adolescents, adults i gent gran	Espais de joc, exercici, descans, interacció per a diferents franges d'edat	si/no	si/no	
Igualtat de gènere	Espais neutres i diversos que no discriminin cap gènere	Àrees obertes, sense barreres visuals, il·luminació òptima	si/no	si/no	
Inclusió cultural	Espais que reflecteixin la diversitat cultural de la comunitat	Incorporar referències culturals i històriques, símbols visuals, senyalització multilingüe	si/no	si/no	
Zones d'esbarjo	Espais recreatius per a diferents interessos	Espais per a lectura, jocs de taula, converses tranquil·les	si/no	si/no	
Zones per a cures i famílies	Espais per a famílies amb infants	Incloure taules de canvi, zones per lactància, zones de joc infantil segures	si/no	si/no	
	Àrees per a cures	Espais on les persones cuidadores puguin descansar i tenir cura dels seus acompanyants	si/no	si/no	

EXPLORANT ESPAIS DES DE LA PEDAGOGIA SISTÈMICA					
EQUILIBRI					
CRITERI/ASPECTE	PROPOSTA	DESCRIPCIÓ	EXISTENT	L'INTRODUÏM?	COM?
Distribució equitativa	Diversitat d'opcions d'activitats	Garantir que l'espai ofereixi activitats per a persones de diferents edats, interessos i capacitats (jocs, esports, relax)	si/no	si/no	
	Accessibilitat universal	Totes les àrees accessibles per a persones amb mobilitat reduïda o necessitats especials	si/no	si/no	
	Varietat d'espais i usos	Incloure àrees de descans, jocs, socialització, esport, natura, experimentació i tranquil·litat	si/no	si/no	
Harmonia en el disseny	Equilibri visual entre elements naturals i arquitectònics	Vegetació integrada amb estructures urbanes i camins que siguin atractius i funcionals	si/no	si/no	
	Distribució equilibrada de mobiliari urbà	Bancs, fonts, zones d'ombra i altres elements repartits equitativament per l'espai	si/no	si/no	
	Cohesió en materials i disseny	Materials que harmonitzin amb l'entorn (fusta, pedra, bambú, metalls) i dissenys coherents	si/no	si/no	
Sostenibilitat	Ús de materials sostenibles	Utilitzar materials reciclats o sostenibles per a les estructures, bancs, camins, etc.	si/no	si/no	
	Gestió eficient dels recursos naturals	Sistemes de reg eficients, fonts d'aigua amb regulació de flux, energia solar per l'enllumenat	si/no	si/no	
	Espais verds que respectin la biodiversitat	Ús de plantes autòctones i espais que promoguin la biodiversitat local	si/no	si/no	
	Reducció de l'impacte ambiental	Espais dissenyats per reduir l'impacte ambiental: zones permeables, reciclatge de residus	si/no	si/no	
Gestió de recursos	Distribució justa d'oportunitats i serveis	Facilitar l'accés igualitari als recursos de l'espai públic, com lavabos, zones d'ombra, taules de pícnic, etc.	si/no	si/no	
	Polítiques de manteniment sostenibles	Manteniment regular amb tècniques respectuoses amb el medi ambient (ús d'aigua reciclada, compostatge, etc.)	si/no	si/no	
	Foment d'una gestió comunitària	Incentivar la participació ciutadana en la gestió de l'espai, mitjançant associacions o activitats de manteniment col·lectiu	si/no	si/no	

LA COSMOLOGIA				
ELEMENT AIGUA				
PROPOSTA	DESCRIPCIÓ	EXISTENT	L'INTRODUÏM?	COM?
EXTERIOR				
Aigua de la pluja (recollida i ús)	Recollida i ús de l'aigua de pluja per mantenir espais sostenibles.	si/no	si/no	
Petit estany	Crear petits estanys per afegir dinamisme i tranquil·litat.	si/no	si/no	
Font d'aigua	Fonts per refrescar l'ambient i generar un efecte visual i sonor relaxant.	si/no	si/no	
Rierols artificials	Rierols amb passarel·les i petites cascades per dinamitzar els espais verds.	si/no	si/no	
Passos d'aigua antics	Recuperar passos d'aigua històrics integrant-los en l'espai modern.	si/no	si/no	
Recs existents	Restaurar recs antics per revitalitzar espais urbans.	si/no	si/no	
Petites cascades	Crear petits salts d'aigua que aportin frescor i moviment.	si/no	si/no	
Salts d'aigua	Aporten dinamisme i refresquen els espais exteriors.	si/no	si/no	
Zones de jocs aquàtics	Àrees interactives d'aigua per a la diversió infantil.	si/no	si/no	
Sortidors d'aigua	Jocs d'aigua que brollen del terra en moments concrets del dia.	si/no	si/no	
Estanys amb peixos	Estanys amb vida natural que fomenten la contemplació i relaxació.	si/no	si/no	
Plantes aquàtiques	Integrar plantes aquàtiques per millorar l'estètica i la biodiversitat.	si/no	si/no	
Sistemes de recollida i reutilització de l'aigua de pluja	Sistemes visibles que recullen i reutilitzen l'aigua de pluja amb una finalitat pedagògica.	si/no	si/no	

LA COSMOLOGIA				
ELEMENT AIGUA				
PROPOSTA	DESCRIPCIÓ	EXISTENT	L'INTRODUÏM?	COM?
INTERIOR				
Fonts d'aigua interiors	Fonts per a espais interiors que generen un ambient relaxant.	si/no	si/no	
Fonts de taula	Petites fonts que afegeixen serenitat a escriptoris i tauletes.	si/no	si/no	
Fonts de mur	Fonts integrades a les parets que combinen estètica i funcionalitat.	si/no	si/no	
Jardins interiors	Espais verds amb aigua per donar frescor als interiors.	si/no	si/no	
Jardins verticals	Parets vegetals amb aigua per generar una atmosfera relaxant.	si/no	si/no	
Paret d'aigua	Parets amb aigua en moviment que aporten frescor i tranquil·litat.	si/no	si/no	
Estany artificial	Petits estanys per a interiors que aporten un ambient natural.	si/no	si/no	
Flors flotants	Decoració amb flors sobre l'aigua per afegir un toc natural i estètic.	si/no	si/no	
Espelmes d'aigua	Espelmes flotants sobre l'aigua que creen una atmosfera càlida.	si/no	si/no	
Purificació d'aigua	Sistemes per garantir que l'aigua sigui neta i segura en espais interiors.	si/no	si/no	
Fonts d'aigua filtrada	Fonts amb filtració d'aigua per a un ús net i saludable.	si/no	si/no	
Humidificadors d'aigua	Aparells per mantenir la humitat interior en nivells òptims.	si/no	si/no	
Parets d'aigua interactives	Parets amb aigua interactiva per generar efectes visuals i sensorials.	si/no	si/no	
Paret de cascades	Cascades interiors per afegir frescor i dinamisme.	si/no	si/no	
Bombolles d'aigua	Panells amb bombolles en moviment que aporten un efecte relaxant.	si/no	si/no	
Petites peixeres de tauleta	Peixeres petites que donen vida i moviment als espais interiors.	si/no	si/no	
Grans aquaris integrats	Aquaris de gran mida incorporats en les parets com a elements decoratius i funcionals.	si/no	si/no	

LA COSMOLOGIA				
ELEMENT FOC				
PROPOSTA	DESCRIPCIÓ	EXISTENT	L'INTRODUÏM?	COM?
EXTERIOR				
Ús de vitralls i cristalls	Vitralls de colors o cristalls de feng shui per crear jocs de llum acolorida a l'espai exterior.	si/no	si/no	
Estructures amb vidres acolorits	Estructures de vidres de diferents colors que projecten ombres acolorides sobre el terra, murs i persones. Les formes poden ser geomètriques o abstractes, canviant amb la posició del sol al llarg del dia.	si/no	si/no	
Panells de policarbonat translúcid	Panells o sostres de policarbonat translúcid que difonen la llum de manera suau, adequats per zones de descans o lectura. Els panells poden tenir colors o estampats artístics.	si/no	si/no	
Reflexos i superfícies reflectants	Petits miralls o superfícies reflectants en llocs estratègics per dispersar la llum i crear punts de llum inesperats. Els miralls poden estar integrats en escultures, murs o bancs, convertint-los en obres d'art interactives.	si/no	si/no	
Instal·lacions lumíniques	Sistemes de prisme que divideixen la llum en un arc de Sant Martí, o estructures que generen ombres canviants, afegint una component estètica i educativa sobre la naturalesa de la llum.	si/no	si/no	
Paviments reflectants	Materials com pedra calcària polida, marbre, quars, fusta tractada, peixines o nacre, sorres fines, argila vidriada, fulles de metall natural, que reflecteixen lleugerament la llum, creant una atmosfera acollidora fins i tot al capvespre.	si/no	si/no	

LA COSMOLOGIA				
ELEMENT FOC				
PROPOSTA	DESCRIPCIÓ	EXISTENT	L'INTRODUÏM?	COM?
INTERIOR				
Representació de l'element foc	Simbolització del foc per afegir calidesa i energia als espais interiors.	si/no	si/no	
Cristalls Feng Shui i miralls	Boles de cristall o miralls que reflecteixen la llum natural o artificial, creant sensació de moviment i fluïdesa, potenciant l'energia del foc.	si/no	si/no	
Llums de foc simulat i espelmes	Llums de foc simulat o espelmes amb il·luminació suau que evocen el foc, creant un ambient relaxant. També es poden instal·lar llars de foc de bioetanol o elèctriques per afegir sofisticació.	si/no	si/no	
Colors càlids	Ús de colors càlids com taronja, vermell, daurat o groc en tèxtils, parets o decoració per evocar el foc.	si/no	si/no	
Materials reflectants i metàl·lics	Materials com el coure, or o bronze que reflecteixen la llum i aporten calidesa a través de detalls decoratius (marcs, llums, escultures).	si/no	si/no	
Art inspirat en el foc	Quadres o art abstracte inspirat en el foc amb formes i colors vius que infonen energia i moviment als interiors.	si/no	si/no	
Llum natural	Grans finestres o claraboies orientades al sol per augmentar la sensació de calidesa i vitalitat.	si/no	si/no	
Precaucions en entorns calorosos	En entorns calorosos, cal crear zones d'ombra amb arbres en exteriors per filtrar la llum. A l'interior, utilitzar cortines o estors per regular la calor i crear un ambient més agradable.	si/no	si/no	

LA COSMOLOGIA				
ELEMENT AIRE				
PROPOSTA	DESCRIPCIÓ	EXISTENT	L'INTRODUÏM?	COM?
EXTERIOR				
Molinets de vent	Elements simples que giren amb el vent, aportant moviment i dinamisme a l'espai.	si/no	si/no	
Mòbils musicals naturals	Mòbils fets de materials com bambú o petxines, que creen sons naturals amb el moviment de l'aire.	si/no	si/no	
Campanelles	Campanelles que emeten sons suaus amb el vent, relaxant els visitants dels espais exteriors.	si/no	si/no	
Escultures cinètiques	Escultures que es mouen amb el vent, creant formes canviants i un espectacle visual hipnòtic.	si/no	si/no	
Túnels de vent	Estructures que canalitzen el vent creant corrents agradables, sovint folrades de plantes per augmentar l'efecte relaxant.	si/no	si/no	
Jardins de vent	Jardins amb espècies vegetals que reaccionen al vent, com herbes altes i graminies, creant un espectacle visual constant.	si/no	si/no	
Paravents mòbils	Paravents decorats amb motius naturals que es mouen lleugerament amb el vent, creant espais íntims dins dels jardins.	si/no	si/no	
Fulles d'arbres en moviment	Les fulles dels arbres que es mouen amb la brisa aporten dinamisme i marquen els canvis de temporada, oferint paisatges canviants amb l'arribada de la tardor.	si/no	si/no	

LA COSMOLOGIA				
ELEMENT AIRE				
PROPOSTA	DESCRIPCIÓ	EXISTENT	L'INTRODUÏM?	COM?
INTERIOR				
Mòbils suspesos	Mòbils fets de materials lleugers , que es mouen amb els corrents d'aire, aportant moviment i fluïdesa.	si/no	si/no	
Campanelles sonores	Objectes que emeten un so suau quan l'aire els mou, creant una atmosfera tranquil·la en zones de trànsit o espera.	si/no	si/no	
Cortines lleugeres	Cortines que es mouen subtilment amb l'aire, aportant elegància i sensació de moviment en espais interiors.	si/no	si/no	
Escultures cinètiques	Escultures que es mouen amb el flux d'aire, creant una experiència visual dinàmica que aporta modernitat i interès en vestibuls i altres zones de transició.	si/no	si/no	
Jardins verticals	Jardins amb plantes que es mouen lleugerament amb l'aire dels sistemes de ventilació, afegint vida i una sensació de frescor natural a l'espai.	si/no	si/no	

LA COSMOLOGIA				
ELEMENT TERRA				
PROPOSTA	DESCRIPCIÓ	EXISTENT	L'INTRODUÏM?	COM?
EXTERIOR				
Terra compactada	Un material natural que pot crear superfícies fermes però agradables, ideals per a camins o zones de passeig.	si/no	si/no	
Sorra fina de sílici rentada	Sorra suau i neta, perfecta per a zones de joc, on els nens poden explorar i interactuar amb les mans i els peus.	si/no	si/no	
Sauló	Un tipus de terra sorrenca ideal per zones amb trànsit intens, que proporciona una superfície compacta però natural.	si/no	si/no	
Grava d'ull de perdiu	Grava petita i rodona, que es pot utilitzar per delimitar camins o zones decoratives, creant textures variades.	si/no	si/no	
Herba	Zones verdes per a descans o joc, que conviden a gaudir del sol i la natura en contacte amb la frescor de la terra.	si/no	si/no	
Terra vegetal	Una superfície natural que pot servir de base per a jardins o zones de plantació, afavorint el creixement de plantes i arbres.	si/no	si/no	
Paviments de fusta	Un material natural que aporta calidesa i es pot utilitzar per a camins, zones de descans o plataformes elevades.	si/no	si/no	
Paviments de pedra	Pedres de diferents tipus, que aporten un toc natural i orgànic als camins o zones transitables, mantenint una estètica rústica.	si/no	si/no	
Fulles caigudes	Catifes naturals que canvien de color segons la temporada, creant una experiència sensorial visual i tàctil.	si/no	si/no	
Pedres de diferents formes i colors	Pedres decoratives que poden delimitar espais, servir de camins o ser objectes de contemplació i joc per als visitants.	si/no	si/no	
Troncs	Troncs d'arbres utilitzats com a seients improvisats o elements de joc, afegint un toc natural a l'entorn.	si/no	si/no	
Fruits d'arbres (glans, pinyes)	Elements naturals que poden ser recollits pels visitants, afegint una experiència interactiva i creativa, com tallers o col·leccions d'elements naturals.	si/no	si/no	
Microorganismes del sòl	Microbis i petits organismes que ajuden a mantenir el sòl fèrtil i saludable, facilitant el creixement de la vegetació.	si/no	si/no	

LA COSMOLOGIA				
ELEMENT TERRA				
PROPOSTA	DESCRIPCIÓ	EXISTENT	L'INTRODUÏM?	COM?
INTERIOR				
Plantes d'interior (Monstera, Ficus)	Plantes grans que purifiquen l'aire i afegeixen una presència verda i tranquil·la als espais interiors.	si/no	si/no	
Cactus i suculentas	Plantes petites i resistents que aporten un toc subtil de natura als espais interiors, sense requerir massa manteniment.	si/no	si/no	
Materials naturals (fusta, pedra)	Mobles i decoració fets amb materials naturals que aporten calidesa, connexió amb la natura i un ambient acollidor.	si/no	si/no	
Catifes de fibres naturals	Catifes fetes de jute, cotó o altres fibres naturals que donen un toc orgànic i càlid als espais, a més de ser sostenibles.	si/no	si/no	
Tons de terra (marrons, ocre, beix)	Colors naturals aplicats a parets i tèxtils, evocant calma i estabilitat, inspirats en la paleta de la terra.	si/no	si/no	
Jardins zen	Petits jardins interiors amb pedres, terra i plantes, dissenyats per fomentar la meditació i crear un ambient relaxant i espiritual.	si/no	si/no	

NEUROCIÈNCIA				
CONCEPTE	PROPOSTA PER INCLOURE EN ELS ESPAIS PÚBLICS	EXISTENT	L'INTRODUÏM?	COM?
8. Espais i jocs que generen moviment	Desenvolupar pistes versàtils que facilitin la pràctica d'esports d'equip adaptats a diferents edats i nivells d'habilitat. Aquest espai ha de ser multifuncional, permetent activitats diverses com futbol, bàsquet, patinatge, jocs cooperatius, jocs tradicionals, gimnàstica, ball, etc. Posar cartells que indiquin la seva utilització polivalent.	si/no	si/no	
	Dissenyar espais que permetin una àmplia gamma d'activitats: córrer, saltar des d'una altura, saltar sobre superfícies elàstiques, grimpar, fer rodes, aguantar-se en una corda penjada, estructures d'escalada, circuits amb desnivells, enfilar-se, voltejar, gatejar, pujar, baixar, excavar.	si/no	si/no	
Comentaris: • Espai lliure de sabates: Gestions i manteniment de l'espai: 1. Neteja regular: Assegurar que els espais estiguin nets i lliures de menjar o altres residus que puguin interferir amb l'experiència dels infants. 2. Manteniment dels materials: Verificar regularment l'estat dels materials naturals per garantir que es mantinguin segurs i adequats per al seu ús. 3. Supervisió i educació: Educar els infants sobre la importància de mantenir els espais nets i respectar els materials naturals. • Preveure zones amb sol i ombra: Estratègies per a la planificació d'espais: 1. Identificació de zones assolellades: - Analitzar l'orientació de l'espai per determinar les àrees que reben més llum solar durant diferents moments del dia. - Utilitzar mapes solars o eines de simulació per planificar l'ús òptim de la llum natural.				

NEUROCIÈNCIA				
CONCEPTE	PROPOSTA PER INCLOURE EN ELS ESPAIS PÚBLICS	EXISTENT	L'INTRODUÏM?	COM?
1. Neuroplasticitat	Crear espais amb una varietat de textures, colors i formes per estimular els sentits.	si/no	si/no	
	Dissenyar recorreguts diversos que fomentin l'exploració i la creativitat dels infants..	si/no	si/no	
	Rotació regular d'activitats per mantenir l'interès.	si/no	si/no	
	Seients estratègics per descans, ubicats estratègicament en diferents punts de l'espai. En àrees d'ombra i de sol. Considerar seients propers a les zones de joc infantil per facilitar un acompanyament còmode i accessible.	si/no	si/no	
	Espais adaptables i modulables per a la interacció.	si/no	si/no	
2. Incorporar la natura de forma lliure	Crear zones enjardinades amb arbres, plantes ,paviments naturals i separacions vegetals.	si/no	si/no	
	Incorporar cobertes vegetals per promoure la biodiversitat.	si/no	si/no	
	Utilitzar cartells per ensenyar la cura de la natura.	si/no	si/no	
3. Espai lliure de sabates	Utilitzar sorra de silici rentada per una superfície suau i segura.	si/no	si/no	
	Incorporar sauló per textures diverses.	si/no	si/no	
	Crear zones amb herba fresca.	si/no	si/no	
4. Preveure zones amb sol i ombra	InstaHar mobiliari mòbil (bancs, cadires i taules) per ajustar-se a la posició del sol.	si/no	si/no	
	Implementar tendals i para-sols ajustables i altres estructures mòbils.	si/no	si/no	
	Utilitzar arbres i plantes altes per proporcionar ombra natural.	si/no	si/no	
	Col·locar pèrgoles amb plantes enfiladisses per crear ombra i frescor.	si/no	si/no	
5. Espais cromàtics	Mitjançant cartells, sensibilitzar sobre la protecció solar.	si/no	si/no	
	Crear espais naturals, escollint colors que s'aproximin als colors de la natura.	si/no	si/no	
6. Formes generadores de moviment divers	Incorporar camins sinuosos i carrils circulars per fomentar l'exploració de l'espai.	si/no	si/no	
	Garantir visibilitat i orientació per facilitar la navegació còmoda i segura.	si/no	si/no	
7. Geometria sagrada	Utilitzar patrons geomètrics fractals, presents sovint a la natura, per crear espais visuals estimulants que promoguin benestar i fascinació.	si/no	si/no	
	Incorporar formes circulars que es repeteixen, ja que les corbes suaus i els cercles són percebuts com agradables pel cervell humà.	si/no	si/no	
	Dissenyar espais simètrics per crear una sensació d'equilibri i harmonia, que poden ser tranquil·litzadors per als infants.	si/no	si/no	
	La simetria ajuda a ordenar visualment l'espai, fent-lo més fàcil d'entendre i d'explorar.	si/no	si/no	
	Incorporar figures de geometria sagrada, com la flor de la vida o el rectangle d'or, associades amb harmonia i bellesa universal.	si/no	si/no	
	Evitar formes angulosos i punxegudes, que poden ser percebudes com agressives o amenaçadores.	si/no	si/no	
	Fomenten la interacció social, creant espais acollidors on les persones es poden veure i comunicar, ideals per a activitats grupals.	si/no	si/no	
	Ofereixen zones refrescants i visuals atractives, millorant l'estètica mentre permeten la circulació de llum i aire.	si/no	si/no	

QUALITATS PER TRANSFORMAR ELS ESPAIS DE RELACIÓ DES DE LA MIRADA DE L'URBANISME FEMINISTA				
ESPAIS PRÒXIMS I EN XARXA				
CRITERIS	PROPOSTA	EXISTENT	L'INTRODUÏM?	COM?
Distàncies curtes entre diferents usos quotidians	Vincular l'espai de relació dins de la xarxa quotidiana	si/no	si/no	
	Distribuir els usos tenint en compte les distàncies	si/no	si/no	
	Incloure infraestructures de cures, de suport i descans	si/no	si/no	
	Informar sobre la situació de l'espai amb relació a la xarxa quotidiana	si/no	si/no	
Connectivitat peatonal, en bicicleta i en transport públic	Connectar l'espai de relació amb el teixit urbà pròxim	si/no	si/no	
	Connectar internament l'espai	si/no	si/no	
	Connectar els espais naturals als usos de l'espai	si/no	si/no	
Recorreguts i espais accessibles	Prioritzar camins per a vianants accessibles i segurs en l'accés i dins de l'espai	si/no	si/no	

QUALITATS PER TRANSFORMAR ELS ESPAIS DE RELACIÓ DES DE LA MIRADA DE L'URBANISME FEMINISTA				
ESPAIS EQUIPATS SEGURS I LLIURES				
CRITERIS	PROPOSTA	EXISTENT	L'INTRODUÏM?	COM?
Visibilitat en el disseny dels espais	Afavorir la visibilitat espacial dins de l'espai	si/no	si/no	
	Col·locar il·luminació homogènia i contínua entre els diferents usos	si/no	si/no	
	Instal·lar botons d'informació i ajuda dins de l'espai	si/no	si/no	
	Incloure activitats tranquil·les i d'estada per a l'ús i gaudi	si/no	si/no	
Senyalització per a l'orientació en el disseny dels espais	Informar mitjançant senyalització, cartelleres i mapes dins de l'espai	si/no	si/no	
	Proveir i informar sobre els mecanismes que permetin recórrer a l'ajuda en cas d'agressió dins de l'espai	si/no	si/no	
Visibilitat simbòlica de la història i l'experiència de les dones i altres identitats	Dissenyar espais destinats a visibilitzar a les dones i altres identitats	si/no	si/no	

QUALITATS PER TRANSFORMAR ELS ESPAIS DE RELACIÓ DES DE LA MIRADA DE L'URBANISME FEMINISTA				
ESPais DE TROBADA I SOCIALITZACIÓ				
CRITERIS	PROPOSTA	EXISTENT	L'INTRODUÏM?	COM?
Multifuncionalitat dels espais	Reequilibrar i barrejar entre si els usos principals	si/no	si/no	
	Fomentar l'ús quotidià i les activitats dins i en el perímetre de l'espai de relació	si/no	si/no	
	Incorporar activitats itinerants dins de l'espai de relació	si/no	si/no	
	Obrir els patis de les escoles com a espais de relació	si/no	si/no	
Espais viscuts amb simultaneïtat d'activitats	Generar passos transversals que li donin vida i usos a l'espai	si/no	si/no	
	Afavorir l'ocupació simultània per part de la comunitat	si/no	si/no	
	Dissenyar l'espai tenint en compte les inclemències del temps	si/no	si/no	
	Permetre realitzar activitats a diferents hores	si/no	si/no	
Reconeixement del patrimoni social, cultural i natural	Definir els usos i les activitats en els espais de relació amb la implicació de la comunitat	si/no	si/no	
	Incorporar en el disseny de l'espai elements que representin a la comunitat	si/no	si/no	

QUALITATS PER TRANSFORMAR ELS ESPAIS DE RELACIÓ DES DE LA MIRADA DE L'URBANISME FEMINISTA				
ESPais NATURALS I SOSTENIBLES				
CRITERIS	PROPOSTA	EXISTENT	L'INTRODUÏM?	COM?
Espais verds que tinguin en compte els cicles naturals	Incorporar arbres i vegetació en els diferents usos, zones d'estada i recorreguts interns	si/no	si/no	
	Incorporar la recollida d'aigües pluvials en el disseny de l'espai	si/no	si/no	
	Incloure la naturalesa en els espais de jocs infantils	si/no	si/no	
	Incorporar infraestructures verdes-blaves en el disseny del paisatge	si/no	si/no	
Espais saludables, sostenibles i sense riscos ambientals	Utilitzar materials naturals i locals que no generin impactes ambientals ni il·les de calor	si/no	si/no	
	Adequar el medi natural per al gaudi, l'oci i l'activitat física	si/no	si/no	
	Situar les places i parcs en llocs sense riscos per a la salut de les persones	si/no	si/no	
	Gestionar els residus que es generin per l'ús dels espais	si/no	si/no	
	Promoure les activitats i el coneixement de l'horticultura, la permacultura i l'ecologia	si/no	si/no	

TAULA COMPARATIVA DE LES 5 PERSPECTIVES					
ELEMENT COMÚ	COSMOLOGIA GREGA	PEDAGOGIA SISTÈMICA	PSICOLOGIA AMBIENTAL	NEUROCIÈNCIA	URBANISME FEMINISTA
Connexió amb la natura	Els quatre elements (foc, aigua, aire, terra) com a fonament del món.	Necessitat d'entorns naturals per al desenvolupament infantil.	La natura com a font de benestar psicològic i reducció d'estrès.	Els espais naturals milloren les funcions cognitives i reducció d'ansietat.	Espais verds accessibles per a la cura i benestar de totes les persones.
Harmonia i equilibri	Harmonia còsmica entre els elements com a base de la vida.	Relacions interpersonals i familiars com a base de l'equilibri sistèmic.	Dissenys que equilibren les necessitats humanes i el medi ambient.	Espais equilibrats que estimulen el cervell de manera òptima.	Espais equilibrats per a una distribució justa de recursos i serveis.
Benestar emocional	L'harmonia entre cos i esperit, i el seu reflex en l'entorn.	Espais que fomenten la relació emocional entre infants i educadors.	El disseny dels espais influeix directament en l'estat emocional.	Dissenys que redueixen l'estrès i augmenten el benestar general.	Crear espais segurs i acollidors per a totes les persones, especialment infants i persones cuidadores.
Diversitat i justícia	Tots els elements del món estan interconnectats i són igualment necessaris.	Espais on tothom té el seu lloc en la xarxa de relacions.	Disseny divers que s'adapta a diferents necessitats psicològiques.	Dissenys que respecten les diferents capacitats cognitives i motrius.	Espais que atenen les necessitats de diferents gèneres, edats, orígens, diversitats funcionals.
Interacció i comunitat	La ciutat grega (polis) com a centre d'interacció social.	Entorns col·lectius que afavoreixen la col·laboració i la comunitat.	Dissenys que fomenten la interacció humana amb el medi.	Espais dissenyats per estimular la cooperació social i l'empatia.	Espais urbans que prioritzen la socialització i el suport mutu dintre de la comunitat.
Cura i protecció	Els temples com a espais de protecció divina i harmonia amb l'entorn.	Espais segurs on infants i adults se sentin cuidats i protegits.	Entorns que promouen la seguretat emocional i física.	Espais que fomenten la protecció davant estímuls negatius o excessius.	Dissenys orientats a la cura, amb serveis accessibles i espais protegits.
Estímul cognitiu i aprenentatge	L'acadèmia grega com a espai per al desenvolupament del coneixement.	Espais que fomenten el desenvolupament cognitiu a través de l'experiència.	Dissenys que estimulen el pensament crític i la creativitat.	Entorns que faciliten l'aprenentatge i la connexió neurològica.	Espais d'aprenentatge amb una estructura que afavoreixi la participació equitativa.
Connexió amb nosaltres mateixes	Recerca de l'equilibri intern i la saviesa a través de la reflexió sobre els elements.	Espais que promouen la comprensió i el coneixement de si mateixes en relació amb les altres persones.	Impacte del medi ambient en el benestar emocional i la percepció de la identitat personal.	Dissenys que fomenten la connexió entre la salut integral i la connexió amb les necessitats reals.	Espais que afavoreixen la reflexió i la inclusió de totes les veus en el disseny de la comunitat.
Aquesta taula permet integrar les diverses perspectives en un únic esquema que ajuda a entendre com es poden dissenyar espais multifuncionals i orientats al benestar col·lectiu i personal.					

Disseny dels espais públics de relació
des de les necessitats de la infància i
de les persones cuidadores.

CONFLUENT MIRADES

