UNIVERSIDAD DE COSTA RICA

¡Anímese a salir del condominio al parque!

El acceso a espacios públicos es un factor de protección para la salud mental.

26 OCT 2018 Salud

Los espacios públicos deben ser lugares conectados, seguros y agradables para todas las personas de diferentes edades y estratos sociales (foto: archivo ODI).

Los parques, plazas públicas y calles son más que lugares de tránsito. Especialmente los espacios verdes son asociados en múltiples investigaciones con beneficios para la salud física y mental, tales como la reducción del estrés, la sensación de bienestar y la relajación.

En las ciudades estos sitios cobran especial relevancia, pues en ellos también se ejercitan habilidades sociales y se construyen relaciones que benefician la salud mental de las personas. Ellos brindan posibilidades para el intercambio social y cultural más amplias y diversas de las que puede encontrar la población en ambientes cerrados como un condominio o un residencial.

Para que puedan cumplir esta función, los espacios públicos deben ser lugares conectados, seguros y agradables para todas las personas de diferentes edades y estratos sociales.

Sentimiento de inseguridad

En Costa Rica, la configuración urbana actual, caracterizada por los grandes condominios, disminuye la posibilidad de contar con espacios públicos como plazas, parques y otros lugares para convivir en la ciudad. Además, el acceso al espacio público es cada vez más restringido debido al aumento del uso del vehículo privado como medio de transporte y a la sensación de inseguridad.

Según el Informe de Desarrollo Humano Sostenible 2017 del Estado de la Nación, en las ciudades intermedias altamente pobladas como Alajuela, Heredia, Cartago, Guápiles, San Isidro de El General y Ciudad Quesada el crecimiento urbano sin planificación genera problemas o falta de sitios públicos. Estos conglomerados tienen serios problemas con las áreas verdes y recreativas.

Los espacios públicos, y en especial los verdes, son grandes aliados para la salud mental (foto: archivo ODI).

El Informe revela que numerosos barrios y poblados no tienen áreas verdes y recreativas o estas son simplemente canchas de fútbol que no brindan oportunidades de recreación a otros usuarios, las zonas verdes se encuentran desperdigados en la trama urbana, sin conectividad entre ellas y les falta iluminación y seguridad. Estas condiciones están directamente relacionadas con la poca intensidad de uso.

“La sensación de inseguridad es una de las grandes limitantes que tienen los espacios públicos, la gente no usa el espacio porque se siente insegura y al final de cuentas el espacio al no utilizarse, se vuelve realmente inseguro”, explicó la arquitecta Karla Barrantes Chaves, investigadora de la Universidad de Costa Rica (UCR) y estudiante de doctorado en planificación urbana.

“En los últimos años estamos viviendo bajo un discurso del miedo, de que si usted sale lo van a asaltar, entonces lo mejor es vivir encerrado y esto genera los grandes condominios

donde la gente tiene sus espacios privados y no convive en los públicos", agregó Barrantes.

> ***"En los últimos años estamos viviendo bajo un discurso del miedo, de que si usted sale lo van a asaltar, entonces lo mejor es vivir encerrado y esto genera los grandes condominios donde la gente tiene sus espacios privados y no convive en los públicos".*** **Arquitecta Karla Barrantes, investigadora de la UCR.**

La investigadora explicó que la sensación de inseguridad tiene un impacto profundo en la calidad de vida de las personas, principalmente porque aumenta la ansiedad en muchos otros ámbitos de su vida.

Las ciudades intermedias altamente pobladas de Costa Rica carecen de sitios públicos y de áreas verdes (foto: archivo ODI).

Las personas más afectadas por la desigualdad social son más temerosas en los ambientes públicos, lo mismo le ocurre a los adultos mayores y a las mujeres, quienes tienden a sentirse más inseguras en la calle, lo cual reduce su participación en la ciudad, detalló la experta.

Beneficios comprobados

Los espacios públicos, y en especial los verdes, son grandes aliados para la salud mental. Por eso, ante el sentimiento de inseguridad y la configuración de las ciudades, atraer a las personas a estos espacios es uno de los retos de los gobiernos locales y organizaciones promotoras de la salud física y mental.

El sentimiento de inseguridad y falta de uso de los espacios “es un círculo en el que tenemos que trabajar y en el que hay que luchar día a día para promover el uso de los espacios públicos en la ciudad”, dijo la arquitecta.

“Cuando usted empieza a usar los espacios públicos se da cuenta de la diversidad que tiene la ciudad, de las diferentes personas que llegan, le ayuda con sus habilidades sociales, a comprender y a tolerar las diferencias. Cuando usted se acostumbra a ver gente diferente pierde los perjuicios hacia otros grupos raciales y diferentes tipos de personas”, añadió.

Al mismo tiempo, la existencia de parques, plazas y espacios verdes agradables y seguros permiten el desarrollo de una vida activa que integra la actividad física en las rutinas diarias, como caminar, pasear la mascota o ir en bicicleta al trabajo.

Realizar este tipo de actividades, al menos 30 minutos al día, no solo beneficia la salud y calidad de vida, sino que también contribuye a construir una comunidad saludable y vibrante.

Katzy O`neal Coto
Periodista Oficina de Divulgación e Información. Destacada en: ciencias agroalimentarias y medio ambiente
katzy.oneal@ucr.ac.cr

Etiquetas: #bienestarcolectivoucr, salud mental, espacio publico, ambiente, inseguridad, urbanismo, karla barrantes chaves.