

PARQUES

LA REVISTA ESPECIALIZADA EN PARQUES Y RECREACIÓN DE AMÉRICA LATINA

www.anpr.org.mx

PARQUES QUE IMPACTAN ESPACIO PÚBLICO

Aliado indispensable de
la salud mental

AÑO 07 N° 19.10

JUL. / SEP. 2024





PARQUES QUE IMPACTAN ESPACIO PÚBLICO:

**ALIADO INDISPENSABLE DE
LA SALUD MENTAL**

*Por: María Elena Enríquez
Glasswing International, El Salvador*

Actualmente, más de la mitad de la población mundial vive en ciudades, sin embargo, su diseño no suele ser una prioridad en muchos países, a pesar de su importancia para el bienestar de sus habitantes -y del planeta-, como ha sido reconocido por la Organización de las Naciones Unidas (ONU) dentro de la Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible.

Contar con espacios públicos vibrantes que contribuyan a la integración de la comunidad, al desarrollo de la niñez, a la generación de bienestar y, por ende, al mejoramiento de la calidad de vida y la salud mental, es clave en el diseño de las ciudades.





Desde hace seis años, Glasswing International, organización sin fines de lucro con base en El Salvador, trabaja junto con la cooperación internacional, gobiernos locales y comunidades, en la mejora de espacios públicos de zonas estigmatizadas por la pobreza, la inseguridad y la violencia.

La salud mental como derecho humano

De acuerdo a la Organización Mundial de la Salud (OMS), la salud mental es un derecho humano fundamental y un elemento esencial para el desarrollo, que hace referencia al estado de bienestar emocional, psicológico y social de una persona, lo que implica la capacidad de manejar las emociones, las relaciones interpersonales, el desarrollo de las habilidades y la toma de decisiones, así como contribuir a la mejora de su comunidad.

Sabemos que los factores que afectan la salud mental son aquellos como la desesperanza, inseguridad, violencia, cambios sociales, problemas en la salud física y el cambio climático; por ello, es comprensible que los problemas de salud mental sean mucho mayores en las ciudades que en las zonas rurales, pues a pesar de los beneficios que pueda tener el habitar una ciudad densa, genera múltiples estresores que afectan las emociones y el estado de ánimo, como la contaminación, falta de luz natural, las multitudes, el ruido y el mismo diseño urbano que es tan poco amigable a veces.



El objetivo es contribuir a que los habitantes cuenten con espacios que fomenten la integración social, la resiliencia ante el cambio climático, la actividad física y la salud mental.

La solución previniendo las causas del problema

El espacio público - parques, plazas, ciclovías, calles peatonales, etc.- es muchas veces el único refugio posible para las personas dentro de una vida agitada, y más aún si sus condiciones de vida son precarias; y es positivo para la salud mental precisamente porque previene o ataca sus causas, estimulando los sentidos, reduciendo el estrés (hay estudios que muestran que pasar tiempo en un parque reduce el estrés y ansiedad hasta en un 50%)¹, promoviendo la actividad física y la socialización.

Es por ello que la OMS recomienda que haya entre 9 y 10 metros cuadrados de espacio verde por habitante para garantizar una calidad de vida adecuada. Sin embargo, en el AMSS, actual área de intervención de Glasswing International, solo existe un promedio de 3.33

metros cuadrados de espacio público por habitante, y la mayoría de municipios tienen déficit, no llegando a alcanzar en algunos casos ni siquiera un metro cuadrado por habitante².

Glasswing International entiende el problema de la escasez de espacios públicos en las ciudades y la indispensable relación entre estos y la salud mental, por lo que, junto a la Agencia de los Estados Unidos para el Desarrollo Internacional (USAID) y las municipalidades, está invirtiendo en la rehabilitación de espacios olvidados, en desuso o que necesitan mejoras para impulsar su aprovechamiento, y lo hace de la mano de las comunidades, lo que da resultados sorprendentes.

¹ Sallis JF and Spoon C, 2015, 12. en City Parks Alliance's report, "A Smart Investment for America's Health": https://cityparksalliance.org/wp-content/uploads/2019/05/CPA_SMART-INVEST_RPT_2022_R.FINAL.pdf

² Política Metropolitana de Espacios Públicos (2020). COAMSS/OPAMSS, El Salvador



A la fecha, se han intervenido 32 espacios en diferentes distritos del Área Metropolitana de San Salvador (AMSS) y la ciudad de San Miguel, zonas que reúnen a más de 2 millones de habitantes.

Casos de éxito

En el parque **Altavista, Tonacatepeque**, un distrito que pertenece al área metropolitana de San Salvador y que cuenta con 3,000 habitantes, se trabajó con los colores y las formas de los juegos infantiles y áreas de descanso, creando un espacio divertido y encantador, que hace sentir bienvenidos a sus visitantes y estimula sus sentidos visuales y táctiles, relajándolos.

Además, entendiendo que los espacios públicos deben promover la socialización e integración, Glasswing diseña con la comunidad una vasta agenda cultural, deportiva y de educación ambiental que poco a poco aprenden a auto-

gestionar, lo que les permite establecer conexiones entre vecinos. En **Plaza Zurita**, relevante por su proximidad con el Centro Histórico de la capital salvadoreña, miembros de la comunidad que participaron desde el diseño hasta la activación del espacio, han generado un sentido de pertenencia y reducido su aislamiento social, forjando una red de apoyo que sin duda favorece su salud mental. Esta plaza beneficia a 2,000 personas en su entorno.

Dado que no puede haber bienestar emocional sin seguridad, se trabaja de la mano de las autoridades locales, quienes ayudan a mantener y supervisar los nuevos espacios.



Los espacios renovados tienen un increíble impacto en sus usuarios. Aquí se promueven distintos intercambios sociales y culturales.

Por ejemplo, en **Villa Mariona II, Cuscatancingo**, una zona residencial densamente poblada con 11,000 habitantes, se logró transformar un espacio inseguro y utilizado para actividades ilícitas -que cabe destacar es adyacente a una escuela y área comercial-, en otro accesible a toda la comunidad, promoviendo actividades recreativas.

Pero, sin duda, la mayor seguridad de un espacio público y lo que lo torna saludable, es su uso adecuado y constante por parte de la comunidad, incluyendo miembros de todas las edades, géneros y condiciones, que realizan en este espacio distintos intercambios sociales y culturales.

Actualmente, se está interviniendo en **Jardines de Selt Sutt y San Bartolo del Norte**, ambos ubicados en **Ilopango**, un distrito de San Salvador Este donde se beneficiará a más de 2,700 habitantes, creando senderos accesibles para caminar bajo la sombra de los árboles y fomentar una actividad física regular, lo que reducirá el sedentarismo y mejorará el estado de ánimo y autoestima, demostrando que crear espacios rodeados de naturaleza, llama a la tranquilidad y ayuda a reducir la ansiedad, la depresión y el estrés.