



# UADY

UNIVERSIDAD  
AUTÓNOMA  
DE YUCATÁN

**UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE YUCATÁN**

FACULTAD DE PSICOLOGÍA

**ADAPTACIÓN DEL ESPACIO DE INSTALACIONES  
UNIVERSITARIAS PARA FAVORECER SU  
APROPIACIÓN HACIA EL USO DE ACTIVIDADES  
FÍSICAS**

**TESIS**

PRESENTADA POR

**LIC. VICTOR ÁNGEL BAUTISTA MEDINA**

QUE PARA OBTENER EL GRADO DE

**MAESTRO EN PSICOLOGÍA APLICADA**

**EN EL ÁREA DE PSICOLOGÍA DEL DEPORTE**

DIRECTOR DE TESIS

**DR. OMAR BENJAMÍN SOLÍS BRICEÑO**

MÉRIDA, YUCATÁN, MÉXICO  
2021

Agradezco el apoyo brindado por el Consejo Nacional de Ciencia y Tecnología (CONACYT) por haberme otorgado la beca No. 930594 durante el periodo 2018-2020 para la realización de mis estudios de maestría que concluyen con esta tesis, como producto final de la Maestría en Psicología Aplicada de la Universidad Autónoma de Yucatán.

Declaro que esta investigación es de mi propia autoría, a excepción de las citas de los autores mencionadas a lo largo de ella. Así también declaro que este trabajo no ha sido presentado previamente para la obtención de ningún título profesional o equivalente.

## Índice

<b>Adaptación del espacio de instalaciones universitarias para favorecer su apropiación hacia el uso de actividades físicas.....</b>	<b>8</b>
<b>Resumen.....</b>	<b>8</b>
<b>Introducción .....</b>	<b>10</b>
Justificación .....	15
Objetivo.....	17
<b>Marco teórico .....</b>	<b>18</b>
Definición del espacio.....	18
La importancia de la psicología en el espacio .....	21
Apropiación del espacio.....	22
Componentes de la apropiación .....	24
Modelo de comportamiento motor.....	27
Percepción de estímulos.....	28
La percepción y las habilidades motoras .....	30
La importancia de la percepción del color .....	32
Apropiación del espacio público.....	36
Apropiación del espacio en actividades para el ejercicio, recreación física y deporte .	38
Repertorio de actividades deportivas y recreativas que han adaptado el espacio.....	43

Skateboarding .....	43
Walkability .....	45
Transformación de áreas públicas para la mejora de la seguridad vecinal. ....	49
<b>Diagnóstico.....</b>	<b>52</b>
Metodología .....	52
Participantes .....	52
Tipo de estudio.....	52
Instrumentos.....	53
Procedimiento .....	53
Consideraciones éticas .....	54
Resultados .....	54
Análisis estadístico descriptivo de las encuestas .....	56
<b>Propuesta de Intervención .....</b>	<b>61</b>
<b>Introducción .....</b>	<b>61</b>
<b>Diseño del proyecto .....</b>	<b>62</b>
1. Denominación del proyecto. ....	62
2. Naturaleza del proyecto .....	62
2.1 Descripción .....	62
2.2 Justificación .....	63
2.3 Marco institucional .....	65

2.4. Finalidad del proyecto.....	65
2.5 Objetivos.....	66
2.6 Metas.....	66
2.7 Beneficiarios.....	67
2.8 Productos.....	67
3.Especificación de actividades y tareas a realizar.....	68
4. Métodos y técnicas a utilizar.....	69
5. Calendario de actividades.....	69
6. Determinación de los recursos necesarios.....	70
7. Administración.....	70
8. Indicadores de evaluación.....	71
9. Factores externos condicionantes para el logro de los efectos e impacto del proyecto .....	71
10. Carta descriptiva de la actividad.....	72
<b>Conclusión, discusión y recomendaciones.....</b>	<b>78</b>
Limitaciones.....	79
Recomendaciones.....	80
<b>Referencias.....</b>	<b>81</b>
<b>ANEXOS.....</b>	<b>89</b>

Tabla 1: Efectos secundarios de los Esteroides anabolizantes androgénicos sobre el organismo ..... **¡Error! Marcador no definido.**

Tabla 2 Efectos secundarios de los Esteroides anabolizantes androgénicos por sexo ..... **¡Error! Marcador no definido.**

# **Adaptación del espacio de instalaciones universitarias para favorecer su apropiación hacia el uso de actividades físicas**

## **Resumen**

La Ley general de Cultura Física y Deporte del 2018 plantea entre sus puntos prioritarios fomentar el deporte a diferentes niveles y fortalecer el desarrollo saludable de los jóvenes del país. Con base en estos principios se plantea producción, cuidado y mantenimiento de espacios que permitan, promueven e inviten a las personas a la realización de deporte y ejercicio (Diario Oficial de la Federación, 2018).

Según estudios realizados sobre la importancia que tiene el diseño en el uso de los espacios destinados a la realización de actividad física (o cualquier actividad para el que el espacio haya sido destinado en general) y la influencia en su comportamiento se basan primeramente en el modelo básico de procesamiento de información (Oña, 1994) que describe como los estímulos o información externa es procesada para dar una respuesta de salida o comportamiento; y por segunda parte de los estudios sobre cogniciones ambientales (Aragónés, 1998), los cuales explican la influencia de las señales externas hacia la percepción de las personas y posteriormente a una respuesta. Toda esta información recuperada por medio de encuestas hacia la población y la observación del uso del espacio tanto considerando el uso y la frecuencia, así como información demográfica de los usuarios.

El objetivo de este trabajo fue diseñar una intervención para modificar un espacio específico y así promover el cambio de la cognición de las personas hacia el lugar para incrementar la actividad física por medio de actividades físico-recreativas en los usuarios de las instalaciones de la Facultad de psicología de la Universidad Autónoma de Yucatán (UADY).

El método utilizado fue mixto, ya que se recolecto información cuantitativa sobre los factores de apropiación del espacio y cualitativa sobre la opinión de las personas sobre el uso y mejoras que podrían darse. Los participantes para el diagnostico de este proyecto fueron los miembros de la Facultad de psicología de la UADY (alumnos, profesores y administrativos), a los cuales se les aplicó una encuesta basada en los trabajos de Vidal (2004) sobre apropiación y preguntas abiertas a manera de encuesta, todo aplicado de manera virtual. Además, se realizó la observación directa en el espacio durante 2 días en horas de mayor afluencia.

Los resultados generales fue una baja tasa de uso del espacio, 5 personas observadas transitando en un periodo de 2 días e indicadores intermedios y bajos en los factores que conforman la apropiación del espacio. Se diseñaron cambios en el espacio para mejorar la afluencia de usuarios en el lugar y mejorar la actividad física por medio de actividades físico-recreativas sugeridas por el mismo espacio.

**Palabras clave:** Actividad física, espacio, apropiación, modelo de comportamiento motor.

## Introducción

El hacer ejercicio es una de las actividades más recomendadas en el área de la salud y una de las áreas que la psicología del deporte promociona, debido a todos los beneficios que trae a corto, mediano y largo plazo para las personas, desde ser una manera de prevenir enfermedades como el sobrepeso hasta mejorar la calidad de vida en la etapa adulta. El ejercicio físico tiene ventajas en la mejora del sistema cardiovascular ya que favorece cambios hemodinámicos, hormonales, metabólicos, neurológicos y de la función respiratoria (Carrera, 2015)

La práctica de deporte y el ejercicio traen beneficios favorables para la salud humana, aunque también es necesario considerar que la actividad física es el precursor de dichas actividades. Sin embargo, los espacios en los cuales las personas se sientan motivadas a moverse, caminar o realizar un esfuerzo físico que requiera esfuerzo son muy focalizados y mínimos hoy en día, provocando que el sedentarismo, problemas articulares, sobrepeso y otras enfermedades abunden en nuestra sociedad.

“El mantenimiento o abandono de la práctica deportiva o ejercicio, va a depender de las condiciones, entorno, personalidad de cada sujeto. En este hecho, van a influir factores sobre el comportamiento, biológicos, psicológicos, sociales y ambientales” (Oña, Hernández y Martínez, 1999). La distancia o cercanía a las instalaciones deportivas, los espacios físicos en los que realizar deporte influyen a la hora de practicar deporte con mayor o menor frecuencia. Además, los sujetos prefieren ambientes en los que haya más compañeros para practicar deporte, decantándose por los deportes de equipo (Moreno, 2014).

En México, el Instituto Nacional del Deporte (CONADE) es el organismo encargado de promover la educación física y el deporte, así como el cuidado de diferentes aspectos que en estas actividades intervienen, como dotar de espacios deportivos apropiados (Diario Oficial de la

Federación 2019). Por medio de la Ley de Cultura Física y Deporte, el gobierno de México define la obligatoriedad del cuidado de las instalaciones y espacios deportivos, de su promoción y uso por medio de CONADE y la Secretaría de Educación Pública (SEP) (Diario Oficial de la Federación., 2018)

Además por medio de la NOM-035 sobre los factores de riesgos psicosocial en el trabajo-identificación, análisis y revisión, se establece que es obligatorio en las empresas, como parte del apoyo social, fomentar las actividades culturales y del deporte, y proporcionar ayuda directa cuando sea necesario, entre lo que cabe también, espacios saludables y positivos en los que los trabajadores puedan realizar actividades físicas para mejorar su movilidad, estado de ánimo y en general disminuir el riesgo de estrés laboral. (Diario Oficial de la Federación, 2018)

En Yucatán, también se ha adoptado la cultura de la promoción deportiva en espacios públicos, como, por ejemplo, con programas de ejercitadores en 90 parques de la ciudad de Mérida donde la gente puede ir a realizar actividades cardiovasculares (caminar, trotar o correr) y ahora también a realizar movimientos que le ayudarán a mejorar su musculatura, resistencia y condición física. También se ha impulsado la remodelación y apertura de espacios para realizar ejercicio y deporte como parte de lo establecido en la Ley de Cultura Física y Deporte del estado de Yucatán, donde se establece:

La conservación y mantenimiento de infraestructura deportiva, estableciendo que el IDEY y los ayuntamientos, en sus respectivas competencias y en concertación con los sectores público y privado, procederán a hacer más eficiente el aprovechamiento de las instalaciones deportivas existentes en el territorio del Estado, programando su uso de tal manera que presten servicios al mayor número de deportistas. Estas instalaciones deberán ser puestas a disposición de la comunidad para su uso público, con la salvedad de los casos de

infraestructura especializada para deportistas de alto rendimiento o de iniciación. El uso de las instalaciones deportivas debe ser preferentemente para eventos deportivos programados, los cuales en todo momento deberán respetarse; cuando el uso diverso genere ingresos, deberá destinarse un porcentaje para mantener, mejorar e incrementar dichas instalaciones. Siendo el Ejecutivo del Estado y los ayuntamientos, los que determinarán los espacios destinados a la práctica deportiva y de la recreación pública, con apego a lo dispuesto en los ordenamientos legales y los planes, programas o disposiciones administrativas sobre desarrollo urbano (Diario Oficial de la Federación, 2020. p.17).

Sin embargo, a pesar de las estrategias públicas y privadas para la creación de espacios para la realización y actividades físicas, la falta de movilidad en la sociedad meridana actual se evidencia por los problemas de sobrepeso, el abandono de las áreas recreativas y la deserción constantes de clientes en establecimientos dedicados al mercado del ejercicio. La Secretaría de Salud federal reveló que en Yucatán el problema del sobrepeso va en aumento, y el año pasado fueron diagnosticados 22 mil casos de obesidad, de los cuales el 65 por ciento, es decir, 14 mil 229, se presentaron en mujeres, y siete mil 772, en hombres (CONBIOETICA, 2019).

Por otro lado, aunque el esfuerzo por proveer espacios para la recreación y ejercicio por parte de las instituciones no se niega, la falta de apropiación del espacio ha desarrollado un problema aun mayor, como los espacios abandonados o peor aún, parques que son utilizados para actividades ilícitas como reunión de bandas, actos sexuales e ingesta de sustancias prohibidas. Este problema se da en gran medida a la falta de iniciativa para proveer espacios que sean adaptados a las necesidades de las personas para las que se espera que lo utilicen. Lindon (2000), menciona que:

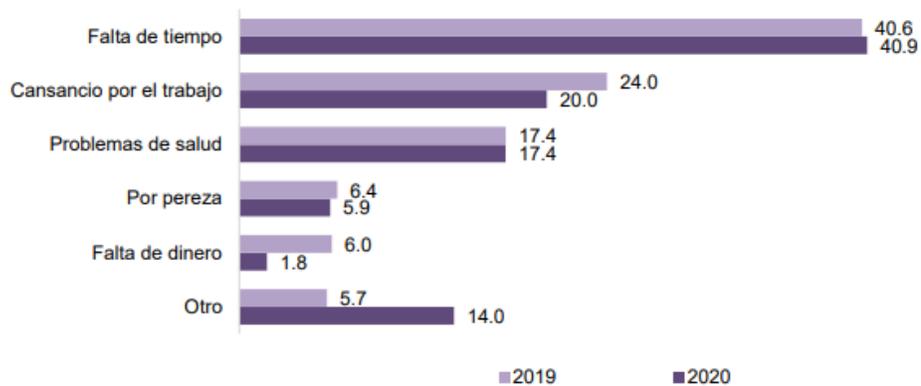
El espacio público está sujeto a transformaciones debido al cambio de sus funciones y usuarios, así como a los cambios que se realizan en otros aspectos de la ciudad. El espacio público es una entidad dinámica en constante movimiento; es usado, modificado y construido a través de las prácticas cotidianas de sus usuarios, éstos se apropian de los espacios dotándolos de sentidos y significados, haciéndolos parte integrante de su vida y sus actividades cotidianas (p. 9).

Por lo consiguiente, el problema de la falta y pérdida de espacios en la que las personas se sientan confiadas para realizar actividades físicas y lo suficiente motivadas para moverse son muy focalizadas y escasas, por lo que una modificación de diseño a los espacios actuales en los que la gente generalmente convive es una solución inicial al problema del sedentarismo. Desde la perspectiva de la cognición ambiental, así como en la psicología del ejercicio se entiende que el espacio o ambiente, tiene una influencia directa en la decisión de las personas a reaccionar, por lo que espacios en los que se incite a las personas a moverse es un iniciador de una vida más activa.

El impacto social que tiene el diseño de un espacio que sean apropiados y utilizados para la realización de ejercicio o deporte, se enfoca a la mejora de cambio de hábitos de salud, reducción de enfermedades e incluso reducción de problemas de inseguridad, mejora de la convivencia vecinal, entre otros beneficios indirectos. Según el Instituto Colombiano del Deporte (2006) menciona que la recreación deportiva, como estrategia de mejora social

Provee y preserva parques y espacios abiertos, mejora la motivación para visitar un área, así como contribuye a la seguridad y salud de sus habitantes. Beneficios más específicos incluyen: Salud y protección ambiental, neutraliza los efectos de las relocalizaciones, salud física y bienestar, reducción del estrés, recursos para la comunidad, incremento de los valores de la propiedad, limpieza del aire y del agua, protección del ecosistema (p.6).

**Distribución porcentual de mujeres de 18 y más años de edad inactivas físicamente que alguna vez realizaron práctica físico-deportiva, según razón de abandono 2020<sup>7</sup> y 2019**



**Figura 1.** Distribución de la práctica físico-deportiva por sexo según el INEGI

Según datos de Instituto Nacional de Estadística y Geografía (2021), las principales razones por las que las personas no realizan o dejan de hacer ejercicio o deporte son por la falta de tiempo, cansancio por el trabajo, problemas de salud, pereza o falta de dinero en ese orden. Si bien la pereza no es la causa más frecuente del abandono o la falta de iniciativa, es la que los espacios adecuados a las necesidades reales de la población circundante y con un diseño más llamativos para ellos puede solucionar, aumentando el interés y motivación de las personas para cambiar sus hábitos sedentarios a unos más saludables (ver Figura 1).

## **Justificación**

La Organización Mundial de la Salud (OMS) publicó en 2010 el documento Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud, en el cual menciona que la inactividad física es el cuarto factor de riesgo de mortalidad más importante en todo el mundo, por lo que el diseño y desarrollo de espacios para la realización de actividades físico/deportivas ha sido considerada una importante estrategias que propone a nivel mundial para combatir enfermedades como la obesidad y la hipertensión, causadas entre otros factores por el sedentarismo.

Además, en este mismo documento, se tiene como establecida como política que coadyuva la promoción de la actividad física la siguiente lista:

1. Examen de las políticas medioambientales y de planificación urbana a nivel nacional y local, con objeto de facilitar los paseos, la marcha en bicicleta y otras formas de actividad física en condiciones de seguridad;
2. Dotación de instalaciones a nivel local para que los niños jueguen (por ejemplo, creando vías para paseantes);
3. Facilidades de transporte para acudir al trabajo (por ejemplo, en bicicleta o a pie) y otras estrategias de actividad física para la población trabajadora;
4. Políticas escolares que propicien la realización de actividades físicas y de programas al respecto;
5. Escuelas provistas de espacios e instalaciones seguras y apropiados favoreciendo a que cualquier estudiante se mantengan tenga la facilidad de mantenerse activo

Si bien, es sabido que la actividad física el ejercicio trae una gran cantidad de beneficios a la salud y a la sociedad, el tema de los espacios diseñados para motivar a las personas a realizarlo es un tema que se ha quedado rezagado en el tema de salud, dentro de la psicología del ejercicio, dando poca importancia a las teorías de diseño que hablan sobre estímulos visuales que pueden ayudar a motivar a las personas hacia el uso de los espacios o bien sentirse poco motivados a hacerlo. Por ello realizar este trabajo de intervención es una aportación desde el campo del diseño y la psicología para evidenciar la importancia que tiene en los planes de desarrollo de espacios la inclusión de aspectos de diseño enfocado a mejorar ciertas variables psicológicas.

Otro aspecto para resaltar sobre la importancia del desarrollo de investigaciones e intervenciones para mejorar el diseño de espacios destinados a la actividad físico/deportiva es fomentar hábitos sanos en las personas apegándose a los principios que diferentes instituciones promueven como CONADE, OMS y en el caso de Yucatán, el IDEY. Así como fomentar en los gimnasios, en las canchas de juego, en los salones, entre el mismo grupo de amigos y en todo lugar en el que la actividad física y deporte pueda estar presente la iniciativa de mejorar dichos espacios y lograr que las personas se apropien del lugar.

Finalmente, la relevancia de este trabajo es por el ámbito personal, ya que mi formación como diseñador del hábitat y actualmente en la maestría de psicología con terminal en deporte, mi experiencia como deportista y entrenador y como usuario de diferentes espacios deportivos me hacen ver un panorama donde la necesidad de espacios atractivos para caminar, para subir escaleras, para querer levantarse de la silla o simplemente para dar un poco más de sí mismo en las canchas. Este trabajo es importante desde mi persona porque es una manera de aportar y enseñar a mis alumnos y compañeros desde la psicología del deporte, que el ejercicio puede ser trabajado

desde diferentes maneras, como lo es el diseño de espacios y lograr mostrar el cambio que se tiene en las personas a partir del diseño es una manera poco usada pero beneficiosa en pro de la salud.

## **Objetivo**

El objetivo general de este trabajo fue diseñar una intervención basada en modificaciones de un espacio, con forme a la relación del comportamiento motor propuesto por Oña (1994) y los factores de apropiación del espacio mencionados por Vidal (2004), para así provocar un cambio en la cognición de las personas y su apropiación en el uso del espacio con el fin de incentivar su las actividades físico-recreativas en el lugar.

Los objetivos específicos fueron los siguientes:

1. Identificar la frecuencia del uso del espacio establecido para modificar
2. Identificar la apropiación del espacio que se tenía antes de la modificación del sitio
3. Diseñar una propuesta de modificación del espacio definido para incitar a la actividad física por medio de la recreación física.

## Marco teórico

### Definición del espacio

El espacio es uno de los factores más importantes en el desarrollo del ser humano, ya que es en el espacio donde se llevan a cabo las actividades que realiza, pero también es en el espacio en el que se dan las interacciones sociales, el desarrollo personal y también la toma de decisiones de la transformación o cambio de éste. Tuan (1976) lo define como:

La relación entre el ser y el espacio es una experiencia comprensible en los términos expuestos por la fenomenología, de modo que es posible una fenomenología del lugar como experiencia espaciotemporal de los seres humanos. La geografía es desde este punto de vista, experiencia, vivencia y conciencia intencional de espacio y de lugar; y como ciencia, es un estudio fenomenológico, una hermenéutica del espacio y del lugar vividas cotidianamente por los seres humanos (p. 5)

En este sentido estudiar la interacción que el ser humano tiene con el espacio es necesario para entender el comportamiento de las personas dentro de un espacio específico, ya que el espacio cuenta con ciertas características que le hacen definirse y diferenciarse de otros espacios.

Dollfus (1976), afirma que el espacio geográfico es el paisaje, pero también las causas y consecuencias de su organización y en esta medida es:

1. Localizable: ya que cualquier espacio puede ser referenciado mediante coordenadas geográficas, es decir, se puede encontrar un espacio mediante referencias
2. Diferenciado: pues cualquier paisaje es diferente a cualquiera del mundo, ya que los diferentes factores que lo conforman le dan singularidad a cada espacio

3. Homogéneo: Ya que el espacio contiene características similares entre sí, ya que cada cuando se da una repetición de elementos en el espacio se puede encontrar patrones o características que lo unifican

El espacio también cuenta con dos tipos de componentes que son los bióticos y los abióticos, es decir, bióticos son todos aquellos elementos que son considerados como vivos y que son orgánicos como lo es la flora y la fauna. Los componentes abióticos son aquellos elementos que no tienen vida, pero que tienen relación con los seres vivos, como el agua, las rocas, metales y diferentes artefactos que el hombre ha desarrollado como caminos, edificios, etc.

Como menciona Tibaduiza (2008):

Es necesario recordar que el espacio geográfico no es solamente el espacio habitado, sino que incluye todos los espacios intervenidos por el hombre. De igual manera no incluye únicamente los objetos concretos, visibles de manera directa, sino a conceptos y relaciones históricas, sociales, económicas, bióticas, etc. (p. 25)

Además, el espacio también tiene influencia bilateral en diferentes macro factores como lo son los sociales, en lo que se puede mencionar la edad de las personas que interactúan en el espacio, la calidad de vida de la población, el género de las personas, grado de pobreza, educación, entre otros rasgos. También se encuentran los factores políticos como fronteras espaciales o límites de un espacio, cuestiones partidarias que pueden condicionar o modificar la imagen de un espacio, la participación de la gente para el uso, cuidado o desarrollo de éste, organizaciones, entre otros.

El espacio también se ve influenciado por los factores culturales como la religión, el idioma, la forma en que la gente se expresa, sus tradiciones. El ámbito económico es un factor importante para definir la funcionalidad, estética y/o uso de un espacio debido a la definición de

actividades que en él se realizan, las necesidades de las personas, y el tipo de actividad primaria, secundaria, terciaria, de vivienda, recreativa, entre otras es fundamental para definir un espacio.

Para definir el paisaje es necesario que se consideren aspectos que conforman el espacio.

Según Lynch (1960) el espacio se conforma de las siguientes características:

1. **Sendas:** son las vías por las que se puede transitar y que conectan con otros lugares. Su función principal es la de conectar y son muy importantes para la formación del paisaje urbano.
2. **Bordes:** también son conocidos como sendas y se refieren aquel elemento que delimita los caminos y/o que son referencias laterales como puede ser un muro, una arbolada o un río.
3. **Barrios:** el autor lo define como zonas urbanas que comparten características en común, especialmente estéticas, como lo son las texturas, colores, alturas, materiales, e incluso actividades realizadas, como una zona industrial, un área pesquera, etc. Esto también se relaciona con actividades culturales y el factor socioeconómico que diferencia estilos de vivienda, de locales, de áreas de esparcimiento, etc.
4. **Nodos:** son aquellos puntos en los que caminos se conectan o donde la gente suele aglomerarse o tomar un descanso, también se caracterizan por ser zonas estratégicas para la imagen del lugar y presentar un remate visual para el espectador. Algunos ejemplos son algún monumento, una glorieta, una parada de autobús, algún parque o plaza.
5. **Hitos:** Son elementos que son representativos para las personas y para el paisaje urbano, además, sirven de guía para las personas y para las ciudades, de manera que son puntos de referencia. Las personas van identificando más mojones mientras van conociendo más el paisaje.

## **La importancia de la psicología en el espacio físico-deportivo**

El diseñar espacios no es un proceso meramente creativo, ya que a pesar de que conlleva un proceso artístico, también requiere de gran parte de un proceso analítico y científico, y es la psicología la que juega uno de los papeles más importantes con respecto a sensaciones.

La psicología es capaz de poder medir aquellas sensaciones que causan sentimientos en las personas, es decir las percepciones que una persona tiene al entrar a un espacio, como los olores, colores, formas y las texturas que toca, de manera que se puede conocer el por qué una persona evita un lugar o bien por qué se siente confortable en otro.

Por ejemplo, por medio de la psicología y la arquitectura se ha estudiado las necesidades de los usuarios en sus espacios públicos y privador con un modelo llamado Diseño Centrado en el Usuario (DCU), en el que por medio del estudio de las necesidades y sensaciones del público se desarrolla un proyecto que será altamente satisfactorio para las personas (Trujillo, Aguilar y Neira, 2016).

Los principios de Gestalt han jugado un papel importante en el diseño de los espacios, involucrando a la psicología en una corriente moderna que deja de preocuparse únicamente por el espacio privado y da paso a diseñar, junto con otras disciplinas, espacios públicos en los que los usuarios sean capaces de percibir elementos que causen en ellos diferentes sensaciones y sentimientos, jugando con la semejanza, dirección continua, proximidad, relación figura-fondo y continuidad. (Briceño, 2002). Tomando estos principios se entiende que el cerebro elegirá lo que es más fácil procesar para él, por lo tanto, es responsabilidad del psicólogo poner en el espacio esas señales y estímulos que faciliten a la persona a entender que se puede hacer ahí, motivarlo a hacerlo y que además esa actividad sea satisfactoria para él o ella, únicamente con el diseño del lugar.

Aunque no es común que la psicología trabaje a la par del diseño de los espacios públicos, es necesario que esta ciencia tome su lugar para mejorar las experiencias de los usuarios en la ciudad (Salcedo, 2008). Hay una relación intrínseca entre lo que pensamos y los espacios con los que interactuamos todos los días, pues como dice Winston Churchill (1941) “damos forma a nuestros edificios, y luego los edificios nos dan forma a nosotros” (en Macías 2005, p.33).

### **Apropiación del espacio**

Las personas solemos sentirnos cómodas en ciertos espacios, como en nuestras casas, de manera que, si llegáramos a cambiar de vivienda a una mucho mejor y más amplia, el sentimiento de dejar aquella que ya consideramos como nuestra puede ser algo pesado y ver a la nueva casa como extraña, e incluso sentir que no es lo que queremos, que no es para nosotros. Esto se debe a que nos sentimos mejor en lugares que apropiamos.

Ante este ejemplo, se puede hacer notoria la importancia que tiene la apropiación para la vinculación entre un espacio y las personas, ya que es la apropiación la que logró el apego y por consecuencia acciones de uso, de cuidado, promoción, estabilización, transformación, entre otras.

Pool (1993) lo describe como “el concepto de Apropiación surge en psicología social y en psicología ambiental como diferenciación y matización crítica de otros cercanos (y más extendidos) como conducta territorial, privacidad, intimidad, apego (attachment) o personalización, entre otros” (p. 241)

La apropiación es definida como un proceso complejo que cuenta con diferentes consideraciones según Korosec (1986):

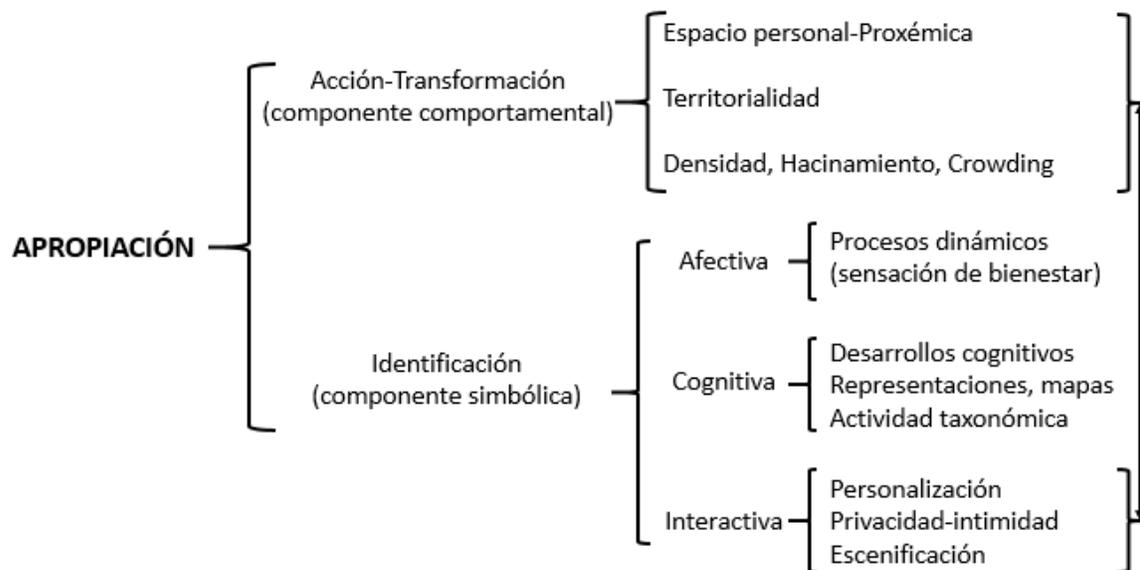
1. Es un proceso en el que el individuo se realiza a si mismo por medio de sus acciones.

2. No se refiere meramente a algo jurídico, sino más bien del significado que la persona le da al lugar u objeto.
3. Se convierte en un conocimiento o saber que se pasa por generaciones.
4. Tiene relación con el proceso de sociabilización del individuo y las capacidades de este.
5. La apropiación no está ligada a algo material, es algo más relacional o de que hacer.
6. Debe de ser vista en el contexto sociocultural por su naturaleza.
7. Es el dominio de una aptitud, y el cambio de cultura entre persona y persona requiere una apropiación distinta.
8. Es un proceso temporal, por lo que es necesario que se observe el proceso del sujeto en el tiempo, así como el cambio del espacio o el objeto.
9. Es dinámico de relación entre el individuo y su entorno.

Canter (1976) identifica que la primera etapa el sujeto tiene un acercamiento con el espacio físico, reconoce y relaciona sus atributos físicos con lo que ya conoce. Después, el sujeto tiene un proceso de identificación en el que relaciona las concepciones sociales que tiene con los grupos percibidos y el sitio y entonces toma una actitud hacia ese lugar. Finalmente, el psicólogo ambiental tiene la tarea de diseñar los elementos considerando ciertos aspectos universales para producir lugares en vez de espacios, independientemente de si la persona se apropia o no del lugar, pero siempre buscando diseños que sean congruentes para la población a la cual se espera que se tenga una apropiación.

## Componentes de la apropiación

Pool (1993), partiendo del principio de la pluralidad teórica propuesta por Munné (1986), propone un diseño de los componentes e interacciones que explican el proceso de apropiación desde la perspectiva de la psicología social.



**Figura 2.** Diseño de apropiación desde la perspectiva social de Pool (1993).

Este diseño propone que la Apropiación se da por medio de dos componentes que son el comportamental y el simbólico. Hay que entender que la apropiación es un proceso cíclico y temporal, que es cambiante, sin embargo, cuando la auto imagen del grupo o del sujeto están definidas y hay identidad entonces se tiene mayor resistencia al cambio (ver Figura 2).

El componente comportamental Acción-Transformación se relaciona con la manifestación de la territorialidad. Este puede observarse con comportamientos desde el marcaje del territorio hasta la ocupación del espacio de diferentes maneras más complejas, de manera que las personas pueden utilizar procesos para modificar o cambiar el espacio hacia sus necesidades de manera directa o indirecta.

Brower (1980) demostró que la territorialidad está en función a la amenaza percibida, de manera que la densidad, la sobre densificación (crowding) y aspectos relacionados con la proxémica son factores para considerar como influyentes hacia la territorialidad. Algo que hay que considerar de la territorialidad es que, si bien es una conducta instintiva, también tiene un propósito por lo que las personas realizan este acto de manera voluntaria e intencionada.

Según Korosec (1986), la territorialidad se relaciona con delimitación, reivindicación y defensa, pero también se asocia con el compartir el territorio, pues dentro de las conductas observados dentro de la territorialidad es la de manipular el ambiente como un símbolo de poder y jerarquía social, es decir, ser el dueño o líder de un territorio, pero compartirlo manteniendo el estatus sobre los demás.

La identificación, o componente simbólica, comprende diferentes procesos como lo son los simbólicos, los cognitivos, los afectivos e interactivos (evolutivos y estructurales). Estos procesos son lo que transforman la idea que tiene una persona de un espacio y lo convierte en un lugar, produciéndose la identificación de la persona o el grupo de personas con el entorno.

Los procesos afectivos con lo que se refiere a la adquisición o toma de un espacio se relacionan con la búsqueda de bienestar de las personas, pero también con componentes cognitivos e interactivos.

Con lo que refiere a componentes cognitivos, son todos los conocimientos que la persona tiene y la categorización que se hace para desarrollar una representación en la mente de un mapa mental del espacio que lo llevan a desarrollar una conducta sobre el sitio. Esto lleva al sujeto a una respuesta de apropiación del espacio con el fin de sentirse en bienestar en el lugar (Chombart de Lauwe, 1976).

Finalmente, los componentes simbólicos van a colocar a la remitir al espacio a un proceso de personalización en el que el sujeto o grupo adapta el espacio como suyo, a un proceso de privacidad donde las relaciones e interacciones que se den en ese espacio sean representativas del mismo y también un proceso de escenificación en el que él o los individuos desarrollan algo que es significativo para ellos.

La personalización es el proceso en el que los individuos o grupos transforman, adaptan y organizan el espacio y le dan un significado para ellos, logrando una relación con los otros y con el espacio que viene a retroalimentar su propio pensar y sentir del mismo lugar, dándole a este sitio un valor simbólico que lo diferencia de otros espacios, que es a lo que se llama escenificación.

Desde la visión de la psicología ambiental propuesta por Goffman (1959) es importante resaltar que el simbolismo que se produce por un espacio se da por medio de la interacción, es decir, que un espacio se transforma en algo significativo una vez que el sujeto a construido en él una relación por medio de su interacción.

Según Richardson (1980) el significado que le damos a un espacio es cambiante ya que las acciones que realizamos debido a la idea que tenemos de él hacen que tengamos una nueva percepción y a su vez lleve a un nuevo comportamiento en el espacio y que continúe la retroalimentación entre cognición y acción.

Finalmente, dentro de este diseño, hay que definir el concepto de secuencialización, el cual consiste en el cambio del comportamiento y actitud de las personas en el espacio, en el cual la acción-transformación es una primera fase en la cual el individuo o grupo adaptan el espacio a sus necesidades. La identificación es una segunda fase en la que el individuo o grupo busca preservar la identificación que se ha logrado. En este sentido, la apropiación es mayor en la segunda fase y por tanto la resistencia al cambio también, lo que puede causar conflictos internos o sociales en

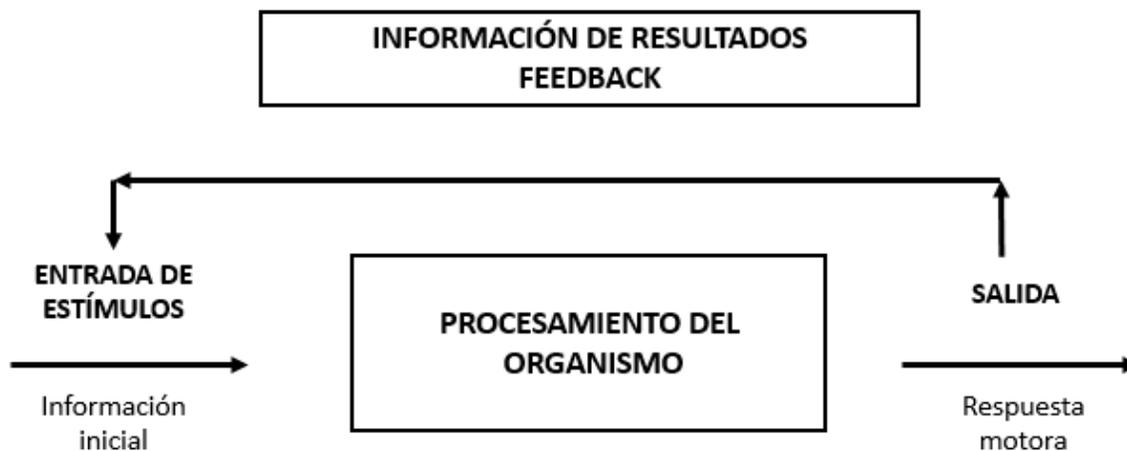
los que la evolución se ve como un desarraigo de lo que se tiene y no como una mejora a el espacio que es suyo. Sin embargo, este cambio es constante y las personas lo experimentan a menudo, por lo que ambas fases son cíclicas y una lleva a la otra.

### Modelo de comportamiento motor

Como se explicó anteriormente, las personas tienen cierta actitud y luego un comportamiento hacia los espacios, pero las características del espacio que hacen que este comportamiento se desarrolle, se explican por medio del Modelo de comportamiento motor.

Según Oña (1994), el comportamiento está dado por la interacción que hay entre el sujeto y el medio, es decir, la serie de estímulos que lo rodean, dichos estímulos desencadenan reacciones y es entonces cuando se da el movimiento o acción, es decir, comportamiento motor.

El modelo básico de procesamiento de información (Donders, 1868, en Oña, 1994) explica cómo se procesa la información por el sujeto, de los estímulos que percibe.



**Figura 3.** Modelo de procesamiento de la información de Donders (1868).

De acuerdo con Gálvez (2004), sugiere que:

El sujeto recibe los estímulos que le presenta el medio, los procesa y da una respuesta, la cual se puede convertir en una nueva información a procesar. Las

distintas teorías que intentan explicar el comportamiento motor dentro de este modelo de procesamiento se enfocan en explicar como ocurre dicho procesamiento p. 186).

De igual manera Oña (1994) señala que el procesamiento de información se puede entender como la identificación del estímulo, selección de la respuesta y finalmente la programación de la respuesta.

Cabe señalar que existen otros modelos que explican el comportamiento motor como Welford (1976, tomado de Sánchez 1989) o el de Marteniuk (1976, tomado de Sánchez 1989), pero ambos se basan en el modelo simple de Oña, por lo que para un entendimiento del procesamiento de información de manera básica se puede utilizar el modelo propuesto por Oña.

De manera resumida, se tiene que entender que la percepción del sujeto hacia los estímulos del ambiente es importante para que se dé un procesamiento de lo que capta y luego una reacción, pero para poder saber qué es lo que afecta en el comportamiento del ambiente es necesario conocer qué es la percepción.

### **Percepción de estímulos**

Como definición general se define la percepción como a la transformación de la energía estimular en el impulso nervioso (Rigal, 1987). De tal manera que los receptores sensoriales reaccionan ante un estímulo provocando sensaciones en el sujeto. “Sería por tanto una captación de energía física a través de los órganos sensoriales y traducida a estímulos nerviosos denominados aferentes” (Gálvez, 2004, p. 189)

Las sensaciones son importantes para una persona para analizar y tomar la decisión de si algo es agradable para él o no, o si bien es conveniente realizar cierta acción u optar por otra

opción, por ello los canales sensoriales que son los órganos sensoriales, son de gran importancia en el procesamiento de la información.

Estos receptores se clasifican de la siguiente manera según Oña (1994):

1. Interoceptores: que informan del estado de los órganos internos
2. Exteroceptores: son las que informan sobre las estimulaciones externas al sujeto. Cabe resaltar que en el área del deporte este es el receptor más relevante, en especial el ojo.
3. Propioceptores: son los que dan información sobre el movimiento y postura del cuerpo

Con base en la percepción surgen corrientes que la explican, siendo las más importantes las teorías conductuales y las teorías cognitivas. Fradua (1993), explica que en las teorías conductistas existe un rango de comportamiento por parte del sujeto que, al tener interacción con su entorno, incluido seres abióticos, bióticos y sucesos, hay un contacto que se ve influenciado por las experiencias previas del sujeto y sus condiciones físicas y biológicas en el tiempo de la interacción. Sin embargo, esta corriente no supone que se dé un procesamiento de la información para dar una respuesta, sino que se da una respuesta en función al rango de respuestas posibles del sujeto frente a la situación que ocurre en ese momento.

La corriente cognitiva, por su parte, entiende la percepción como una función dentro del procesamiento de información el sujeto que dará por consecuencia a una reacción. La percepción es la que desarrolla los mapas mentales en el cerebro que dan la imagen mental en la que la persona ve el mundo, es decir, su propia percepción de las cosas.

## **La percepción y las habilidades motoras**

Como se ha mencionado, la percepción es lo que nos ayuda a tener una idea mental de una situación, un espacio, un objeto, pero el análisis que se realiza puede variar de complejidad, por ejemplo, no será lo mismo analizar y tener una idea de un balón estático en una cancha de fútbol a un balón en movimiento en una calle, ya que los estímulos que hay que analizar son más en el segundo escenario y agregar movimiento requiere de un mayor esfuerzo de los sensores receptivos para aptar toda la información posible y luego poder procesarla.

Cabe señalar que los estímulos no son los mismos para todos y no todos los captan de la misma manera y por ello las respuestas y acciones son distintas, por eso vemos que al hacer ejercicio o en el deporte algunas personas realizan tareas diferentes y otras simplemente no las realizan, a esto se le denomina habilidad motriz.

La habilidad motriz según Ruiz (1994) es la competencia adquirida por el sujeto para realizar una tarea concreta. Se trata de la capacidad para resolver un problema motor específico, para elaborar y dar una respuesta eficiente y económica, con la finalidad de alcanzar un objetivo preciso". Es decir, la habilidad motriz es la reacción de la persona frente a los estímulos percibidos, pero el procesamiento de esos estímulos, sumado con los conocimientos o experiencias previas sobre lo que puede y no hacer la persona produce una respuesta motriz.

Las habilidades pueden ser abiertas o cerradas (Sánchez, 1989). Las habilidades abiertas pasan por un proceso en el que la información visual es relevante para una toma de decisiones. Las habilidades cerradas son aquellas que se realizan en un ambiente estable y no cambiante, en la que la acción puede mantenerse continua con un mismo efecto.

Knapp (1963) clasifica diferentes habilidades, nombrando las predominantemente perceptivas a aquellas en la que el sujeto se ve influenciado en su respuesta motora por los cambios

producidos en su entorno, mientras que las habilidades predominantemente habituales son en las que el sujeto mantiene su respuesta y el que el ambiente tiene cambios significativos, lo que genera que su conducta se convierte en hábito.

Según Sánchez (1989) las habilidades también se clasifican como de autorregulación, de regulación externa y mixtas. Las de autorregulación se refiere a las habilidades en las que el sujeto controla lo que sucede, es decir, que no hay cambios en el ambiente y por tanto se tiene un esquema mental planificado de lo que se va a ejecutar. En las habilidades de regulación externa, por el contrario, el sujeto no controla lo que pasa a su alrededor, por lo que debe de ajustar sus movimientos a su entorno. Las habilidades de autorregulación mixta se refieren a una combinación de ambas, en las que la persona tiene momentos en los que puede realizar movimientos planeados, por ejemplo, un tiro libre en basquetbol, ya que no tiene nada en el exterior que pueda modificar su ejecución, pero también hay momentos en los que no puede tener un movimiento planeado pues el entorno cambia, suponiendo en la misma situación de un partido de basquetbol, después del tiro libre el otro equipo realizará su jugada la cual es incierta para el jugador del otro equipo por lo que deberá de percibir las señales que le sean necesarias para poder tener una reacción según sus habilidades motrices desarrolladas en sus entrenamientos que le ayudarán a poder quitarle el balón al rival para ejecutar una jugada.

Analizando lo anterior se puede decir que, en el deporte, mayormente, se realizan acciones que son de habilidades abiertas, de regulación externa y predominantemente receptoras, mientras que en el ejercicio y actividad física es lo contrario, son actividades repetitivas en las que se requiere habilidades cerradas, de autorregulación y predominantemente habituales y algunas veces mixtas (Solé, 1999). La diferencia en el deporte es la competitividad y la sorpresa de no saber qué es lo que hará el rival y la necesidad de estar realizando movimientos de reacción y muy pocas

veces controlados. Algunos deportes como la gimnasia podrían tener características diferentes por ser deportes de apreciación artística en los que los movimientos son repetidos una y otra vez, pero en los deportes de combate o confrontativos se requiere el trabajo de la percepción para mejorar las habilidades.

Aun cuando en la actividad física y el ejercicio se tiene un ambiente mayormente controlado, es importante que no se mantenga el ambiente controlado siempre para evitar caer en el aburrimiento o monotonía.

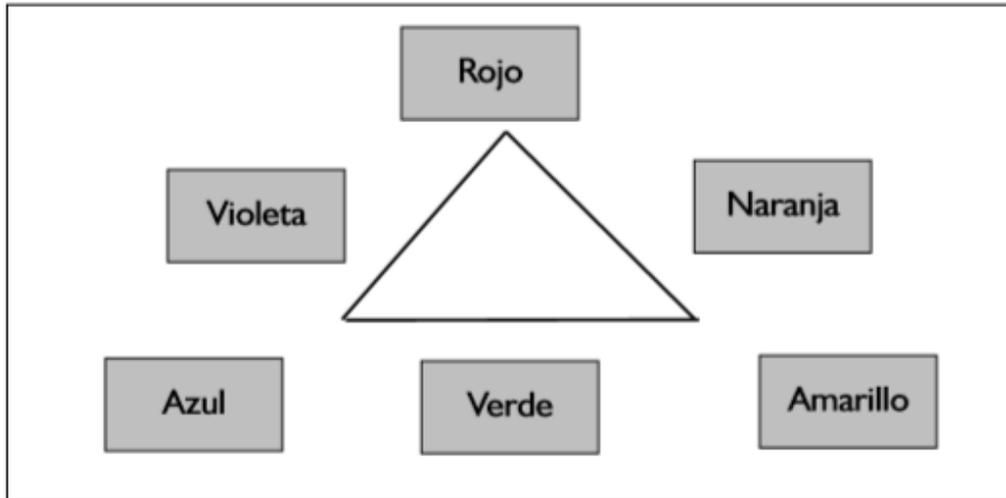
### **La importancia de la percepción del color**

De acuerdo con Gálvez (2004), describe que:

Un aspecto de la percepción visual que potencialmente se debe controlar en los estudios perceptivos se refiere a la percepción del color, debido a que puede favorecer una rápida discriminación de la información más relevante debido al incremento en la rapidez de las acciones por efecto de la mayor especialización deportiva y los avances en el entrenamiento deportivo (p.195)

Además, es importante que se considere el fondo, ya que, en la teoría de color, la sobreposición y combinación de colores dentro del diseño de un espacio ya que según la teoría tricromática, las oposiciones de colores hacen que otros resalten según sea el entorno en el que se encuentren (Agostini, 1986).

Siguiendo este principio, en el triángulo se puede observar que la oposición de los colores que se encuentran en los vértices, de forma que el color rojo resalta en un fondo verde, el amarillo resalta en un fondo violeta y el azul en un fondo naranja.



**Figura 4.** Organización de los colores

En este sentido, la organización de los colores dentro del diseño es un espacio ayuda a tener una mayor percepción de las características que se quieren mostrar, siendo el diseñador del espacio quien debe considerar la elección cromática, la sobre posición y combinación de colores considerando las formas y espacio que la contienen.

Es por eso por lo que la mayoría de los estudios del color se centran en la figura y el fondo. Montes y Bueno (2000) hizo un estudio sobre el color de las paredes de las canchas de tenis con el fin de demostrar que el color es importante para una mejor percepción de la pelota a la hora de realizar la actividad deportiva. Cárdenas (1999), Keller y Vautin (1998) hablan sobre la luminosidad y el contraste de colores, de manera que las reacciones de los deportistas no dependen del color únicamente si no de la saturación y brillo que se mantengan.

## **Apropiación del espacio urbano**

El espacio como un factor social y relacional tiene una fuerte influencia en las decisiones y acciones de las personas, y su representación puede ser entendida de tres maneras). El espacio puede ser representado como algo vivo, cambiante y que es trascendental en el tiempo, que cuenta con vivencias y recuerdos que son creados a través del uso y práctica de la comunidad de individuos. La forma en que se puede dimensionar el espacio según Lefebvre (1976) es la siguiente:

1. Espacio percibido- práctica espacial: es el espacio que resulta de la práctica humana, del comportamiento y experiencia. Sirve como referente para las disciplinas que estudian el espacio. Es sensible y abierto
2. Espacio concebido- Representaciones del Espacio: es el espacio que se planea, es imaginado o conceptualizado. Se somete a las reglas y regularizaciones. Es el espacio dominante en cualquier ciudad.
3. Espacio vivido- Espacios de la representación: conlleva simbolismos complejos y están ligados a aspectos escondidos de la vida social. Es el espacio de los usuarios o los que en él habitan, son espacios en los que generalmente se genera resistencia al cambio. es el espacio en el que lo imaginado y lo real se encuentran.

El deporte idealmente se debe de dar en el espacio vivido, es decir el que es planeado y usado para tal fin como son unas canchas de tenis, un campo de futbol o un gimnasio convencional, sin embargo, no se descarta que también es utilizado el espacio percibido para la práctica deportiva y para la realización de ejercicio, ya que ante la carencia de un espacio en el que las personas se sientan cómodas para realizar la actividad que ellos quieren, entonces adaptan un espacio que no fue diseñado para cierta actividad y la convierten en un lugar para ellos por medio de la transformación física y/o simbólica.

Valenzuela (1991) sustenta que:

El espacio se referirá a una serie de elementos constitutivos de un régimen social delimitado espacialmente y con especificidades concretas”, entendiendo que el espacio está delimitado por aspectos institucionales y que este a su vez define las relaciones sociales y roles de cada usuario de éste. Por ejemplo, si en una tienda comercial colocada al norte de cierta ciudad con tiendas para personas de poder adquisitivo alto, entonces el espacio delimita quien es quien tiene las características para utilizarlo como está planeado y quienes no; también sucede en espacio no incluyentes en las que la falta de rampas delimita que las personas con ciertas discapacidades no pueden usarlo (p.275)

Desde esta perspectiva se define al espacio como:

El producto físico, político y cultural complejo, europeo y mediterráneo, y también americano y asiático, que hemos caracterizado en nuestra cultura, en nuestro imaginario y en nuestros valores como concentración de población y de actividades, mezcla social y funcional, capacidad de autogobierno y ámbito de identificación simbólica y de participación cívica (Borja, 2003, p. 62).

Sin embargo, debido a la gran cantidad de movimientos sociales que se han dado, además de la constante llegada de gente que migra del campo a la ciudad, se encuentren conflictos entre cómo usar el espacio por los diferentes grupos que vuelven heterogenia la sociedad.

La nueva transformación del espacio, que causa la apropiación, es consecuencia de la manera en cómo se está ocupando el espacio, modificando el espacio público de manera gradual dándole un nuevo significado a dichos espacios:

El espacio es un producto material en relación con otros elementos materiales, entre ellos los hombres, los cuales contraen determinadas relaciones sociales, que dan al espacio (y a

los otros elementos de la combinación) una forma, una función, una significación social. (Castells, 2008, p. 141).

### **Apropiación del espacio público**

“Cuando se utiliza la distinción público-privado desde diferentes lenguajes y posturas, el resultado es un diálogo de sordos o una invocación retórica vacía” (Merino, 2008). La diferencia entre espacio público y privado parece clara en general para las personas, pero cuando se presenta un espacio como una plaza comercial en donde el acceso es libre, pero se requiere pagar para algunas instalaciones no queda claro a que categoría pertenece.

Merino (2008) define el espacio público como aquel que es o puede ser utilizado por todos o bien es de su interés, que la autoridad le pertenece a la comunidad, que refiere a todo lo que se hace a la vista de todos, sin ocultarse, que es abierto y accesible para todos. En su contra posición está el espacio privado, que es de interés particular, que solo lo usan unos cuantos, que es secreto, oculto, que no puede verse fácilmente, cerrado, que se sustrae a la disposición de otros:

Al espacio público en la ciudad cobra especial relevancia en el contexto de los procesos globales y locales que han impulsado profundas transformaciones estructurales en la sociedad y en la vida pública. Pensar en la ciudad a partir de la relación entre espacio público y ciudadanía nos introduce a la comprensión de algunos efectos de estas transformaciones en la estructura social urbana (Ramírez, 2003, p. 25).

Por ende, entendemos que el espacio público es parte de todos y que es parte representativa de la vida en sociedad, por eso los parques, los zócalos, áreas verdes, calles y monumentos son tan representativos de cada comunidad y son los espacios los que albergan las tradiciones y cultura de cada lugar, siendo portador de identidad y apropiación por parte de la gente que lo usa.

Una característica importante del espacio público es la plasticidad que tiene para cambiar su uso, y es que a lo largo de la historia ha sido utilizado para diferentes actividades y también cambia a lo largo del día, las calles, por ejemplo, donde en cierto horario sirve para transitar, pero en otro se convierte en un área de comidas o un área donde los niños salen a jugar y otro día es utilizado para una ceremonia religiosa. Se puede decir que las maneras en que el espacio es utilizado se desarrollan por:

Un conjunto de procesos que determinan la articulación concreta de elementos materiales sobre un espacio dado. Más concretamente, a la determinación de la organización, con respecto al espacio, de los individuos y grupos, de los medios de trabajo, de las funciones y de las actividades (Castells, 2008, p.142).

En definición que Vidal, Pol, Guárdia y Pero (2005) plantean sobre la apropiación espacial lo hacen desde un modelo dual. Por un lado, se identifican dos líneas específicas en donde una se enmarca en la “territorialidad” o en la acción y transformación del lugar apropiado. Por otro lado, se retoma la identificación simbólica del espacio a través de procesos afectivos, cognitivos e interactivos.

Como bien se describió por Vidal et al. (2005), la apropiación del espacio se da en un modelo dual, donde primero surge la territorialidad (acción transformación) del lugar y después se da la identificación simbólica del espacio por medio de los procesos afectivos, cognitivos e interacciones:

El territorio apropiado por los distintos actores sociales se convierte en un referente importante de las identidades. En este nivel, se recalca la importancia de analizar los espacios en donde se lleva a cabo la práctica de deportes informales, ya que a través de esta revisión la práctica introducirá los matices que caracterizan los fenómenos urbanos

contemporáneos y la penetración de los colectivos juveniles en los espacios públicos. Por otro lado, de igual importancia, la experiencia urbana de los sujetos que realizan prácticas deportivas en el espacio público permite tejer y fortalecer los sentidos de pertenencia hacia el lugar apropiado (Almada, 2014, p.50)

### **Apropiación del espacio en actividades para el ejercicio, recreación física y deporte**

Para poder diferenciar el espacio para el deporte, el ejercicio y la recreación física, es importante que se definan estos tres términos. La Ley General de Cultura Física y Deporte del 2013 con actualización en el 2018 marca que lo siguiente (DOF, 2018):

- Deporte: Actividad física, organizada y reglamentada, que tiene por finalidad preservar y mejorar la salud física y mental, el desarrollo social, ético e intelectual, con el logro de resultados en competencias
- Recreación Física: Actividad física con fines lúdicos que permiten la utilización positiva del tiempo libre;
- Ejercicio: Actividad física planificada, estructurada y repetitiva que busca un fin como mejorar la condición física de la persona y estar más saludable

La actividad física es otro término utilizado y que suele confundirse con los anteriores, pero la diferencia es que la actividad física es todo movimiento que requiera el trabajo músculo esquelético y que tenga un gasto energético.

Ya definidos estos términos se puede tener una idea más clara de los escenarios en los que ocurren las actividades propias de cada uno. El deporte, por ejemplo, al ser reglado y tener exigencias por códigos de puntuación, requiere espacios específicos adecuados para su realización, es decir, alguien que practica natación no puede hacer su competencia en el mar o en una piscina

de una casa habitación, si no que requiere de ciertas medidas necesarias para poder practicar su deporte.

Sin embargo, el ejercicio y las actividades recreativas no tienen exigencias definidas de lugar, de manera que realizar una caminata de 30 minutos puede realizarse en cualquier calle de la ciudad considerando que no represente un riesgo para la persona las condiciones de seguridad.

Las actividades recreativas físicas pueden ser improvisadas en espacios, como, por ejemplo, el jugar las escondidas en una casa o parque ya que el juego no requiere condiciones específicas o regladas para su realización, pero también se puede dar la necesidad de ciertas condiciones en algunos casos como la infraestructura de un columpio o las barras del pasamanos para poder hacer ciertas acciones, sin embargo, el espacio es adaptado por las personas las actividades recreativas para su fin último que es el esparcimiento.

Sin embargo, la práctica de algunos ejercicios, actividades recreativas, e incluso deportes se realizan en espacios públicos, como por ejemplo los *Skaters*. “Los espacios de práctica, suelen ser lugares públicos, con algunos obstáculos o dificultades físicas a ser salteadas o sorteadas, muchas veces estos jóvenes suelen ser perseguidos por la policía que los desplaza del lugar y les piden documentos” (Saraví, 2007, p.74). En muchas ocasiones los espacios públicos pasan por un proceso de apropiación por grupos de personas que requieren lugares para la práctica de sus actividades, sin embargo, las consideraciones, legales, estéticas o de resistencia por parte de otros grupos vecinales, políticos o institucionales mantiene un choque de poderes e intereses sobre el espacio.

Aunque los espacios públicos generalmente son centros reconocidos y utilizados por las personas como áreas para la regulación de interacciones, se cuenta con ciertas restricciones o reglamento de uso, ya sea establecido legal o socialmente; Sin embargo, no siempre el espacio

público es respetado o utilizado como se planea, por lo que es adaptado para la utilización de otras prácticas, por ejemplo, las deportivas. Imaginar un estacionamiento público en el que la función de aparcar los vehículos es para lo único que sirve puede ser cambiada por los jóvenes como toda un área para practicas *parkour* o *skateboard*, haciendo uso totalmente diferente del espacio a como fue planeado, pero adaptándolo a sus necesidades deportivas.

De tal manera, que la apropiación irregular de espacios públicos mediante prácticas deportivas informales, son fenómenos que recientemente han surgido como parte del repertorio cada vez más grande de las culturas juveniles. Todo esto, adquiriendo importancia en el interés de la población juvenil, el cual, ha intensificado los conflictos entre el orden público, instituciones y entre otros grupos que cotidianamente manifiestan la disputa por la significación del espacio (Almada, 2014, p. 51).

Los espacios públicos cuentan con el peligro de poder ser modificados por la sociedad misma, es decir, entrar en contradicción de uso del espacio y modificarlo tanto física como visualmente. Hablando específicamente de las actividades físicas como el ejercicio, la recreación física y deporte en espacios públicos, es habitual ver una modificación de usos en el espacio inclusive de población para la que fue destinada, como parques infantiles en los que van jóvenes y adultos a hacer uso de las barras para hacer *pull ups*, o utilizan las escaleras de la resbaladilla para estirarse. Las modificaciones físicas son un estilo de apropiación más invasivo en el que se cambia la estructura visual del ambiente como colocar grafiti en las paredes para mostrar dominio del espacio (territorialidad), colgar cuerdas o poner una llanta en un árbol para que sea un columpio, ya que cambia la estética por completo del lugar y se modifica la razón para la cual fue planeado. Oriol y Tropea (1996) plantean que

Los espacios públicos no están diseñados para tales usos, por lo que en su mayoría todos están asignados para la presencia de la sociedad dominante, aunque, pueden operar tribus o agrupaciones urbanas que querrán estar peleando por la conquista de los espacios (p.25).

Sin embargo, para que los jóvenes realicen esos cambios en el espacio público, se habla de que el espacio que ellos requieren no está siendo satisfecho en la planeación de las ciudades, por lo que los espacios para realizar actividades deportivas, ejercicio y recreación física no son los adecuados o no son los suficientes para satisfacer la demanda, por lo que las personas se ven en la necesidad de adaptar los espacios que se proveen a sus necesidades:

Es decir, que los sujetos como tales reconfiguran los espacios apropiados mediante las acciones en torno a la transformación de cada lugar, todo esto, con el fin de fortalecer los encuentros deportivos y las posibilidades de expresar los factores de sus identidades (Almada, 2014, p. 53).

Pero el cambio de uso del espacio no es una práctica indebida o que debe ser castigada, sino más bien, hay que recordar que el espacio es un ente que evoluciona y tiene un cambio permanente a lo largo de su existencia, por lo que las prácticas deportivas y físicas en los jóvenes son una expresión de la necesidad de la evolución del espacio y de una reapropiación de este.

Siempre se han producido apropiaciones informales de espacio público como una antesala al proceso de asimilación de nuevos usos y prácticas sociales, generando confrontaciones entre usuarios, vecinos que se han resuelto con la represión o iniciando un largo proceso de tolerancia que puede llegar con el paso del tiempo, a legitimar dichos usos y prácticas sociales” (Camino, 2003, p. 311).

Cabe señalar que una nueva adaptación conlleva a una desadaptación de otras personas, que es algo que en el deporte se realiza constantemente, es decir, al realizar cambios en el uso de

un espacio que era para salir a caminar y ahora sirve para hacer carreras de velocidad, es normal de esperarse que aquellos que no tengan la capacidad para realizar esas carreras o no sientan afición por ellas comiencen un proceso de resistencia y después de abandono del espacio, por lo que cuidar como se está cambiando el espacio y para quienes es un tema importante en el área deportiva:

Concibe el comportamiento social como una contribución al funcionamiento del sistema: si el individuo acepta su lugar en él está adaptado. Sino estará desadaptado; sin tomar en cuenta que esa aceptación corresponde, en muchos casos, a una ausencia alternativa” (Guerrero, 1977, p.73).

La recreación y la actividad física en espacios públicos, al no ser completamente oficial o regulada resulta ambiguo poder definir cuáles son los espacios que le corresponden a estas actividades de manera normativa, porque si bien hay ciclovías, por ejemplo, para las personas que decidan utilizarla como medio de transporte, difícilmente se encontrarán espacios destinados únicamente para la recreación física, pues generalmente son improvisados o adaptados por la misma gente, como en el caso de los *bikers*, que utilizan las rampas, banquetas, y pasamanos para realizar sus movimientos, o los niños que utilizan una gis para pintar la acera de la calle para jugar al avión. En el caso de prácticas deportivas como es *skater* o *biker* el problema social del rechazo hacia la realización de estas actividades en espacios públicos crea un ambiente de contraste entre grupos de resistencia hacia el cambio de uso del lugar o a compartirlo con prácticas que no reconocen como suyas:

Es importante destacar los lugares en donde se producen estos fenómenos, los cuales son, lugares cívicos con inmobiliarios de reciente construcción, espacios en centros comerciales, oficinas de gobierno y centros culturales. Por ello, que en el carácter de búsqueda de dichos lugares se materialicen enfrentamientos con guardias de seguridad,

policías y otros actores del orden público. Por lo tanto, los espacios utilizados por los practicantes son espacios temporalmente puestos a su servicio y no lugares de socialización continua o permanentes (Almada, 2014, p.56).

Finalmente, hay que recalcar que el deporte regulado tiene características espaciales que le dan una privilegiada situación frente a las actividades el deporte no regulado, actividades recreativas y el ejercicio, sin embargo, la facilidad de adaptación de los espacios públicos para cualquiera de las tres actividades permite que la adaptación al nuevo uso del espacio se dé al ritmo que los agentes de cambio y los de oposición lleguen a un acuerdo y a una nueva identidad del espacio, pasando por un proceso de redistribución del espacio y transformación de su dinámica y en algunos casos su estética.

### **Repertorio de actividades deportivas y recreativas que han adaptado el espacio.**

#### **Skateboarding**

El *Skateboarding* es un deporte reciente, que se ha anunciado para presentarse en las olimpiadas que se realizarían en Tokio 2020 por lo que su popularidad a nivel mundial ha tomado fuerza, y México no es la excepción pues el incremento de espacios en los que se practica este deporte ha incrementado en las ciudades.

Según Beal (1995) el *Streetstye* podría ser el estilo más popular del *skate*, sin embargo, es por ella que se asocia esta práctica con una cultura urbana y callejera, es vez de ser considerada como un deporte o actividad recreativa. También es considerada una práctica de resistencia y de cultura alternativa que va en contra de los valores conservadores de las culturas tradicionalistas

El estigma social que se tienen de esta actividad es por las características que presentan como los peinados la ropa y el grafiti que dejan en los espacios públicos como forma de marcar su territorio.

El *streetstyle* es también el responsable de esa imagen estigmatizada que se ha desarrollado en torno a la figura del *skater*, que es visto en la percepción popular como alguien que “destroza” el mobiliario urbano con su tabla y sus maniobras, y que atemoriza a los conductores y transeúntes con su velocidad (Márquez, 2014, p.59).

Sin embargo, gracias a la gran difusión que este estilo, *Streetstyle*, ha tenido en algunos países, adopto el liderazgo de la cultura *skate*, convirtiéndose en la imagen de este deporte y de pronto en los 90s debido al marketing y empuje que se le dio por diferentes instituciones y marcas deportivas y por la imagen que se le daba a este deporte en Norteamérica el cual “difundió no sólo innovaciones en la práctica sino también imágenes de los mejores espacios y mobiliario urbano para patinar de muchas ciudades del mundo” (Camino, 2008, p. 58). Aun con el apoyo del marketing e instituciones empezaron el apoyo a este deporte paso algo de tiempo antes de que en algunas zonas de diferentes ciudades de Estados Unidos fuera prohibido y sancionado.

En el caso de España las autoridades municipales han apoyado esta actividad construyendo parque específicamente para realizar *skateboard* en diferentes ciudades, así como en otras ciudades del mundo, lo que significa que tras un proceso de territorización del espacio se ha logrado llegar a una formalización de la práctica y está representado por espacios específicos para su realización, poniendo en evidencia que un lugar para el desarrollo de este deporte es necesario en la ciudad y que una cierta parte de la población lo requería (Márquez, 2014).

Cabe señalar que el apoyo de figuras institucionales y de gran peso como lo son los deportistas con un nombre en el medio ayudaron a que el *skateboard* surgiera como una práctica mejor vista y regular, logrando que hoy en día, además de espacios públicos para que cualquier persona que quiera practicarlo pueda hacerlo, pero también que se privatice la enseñanza como deporte en lugares privados.

Lo que queda claro es que el espacio público ha tenido que ser transformado tras un proceso de pelea por un cambio en el territorio, haciendo que los jóvenes que requerían un cambio en el espacio para la práctica deportiva tuvieran un lugar con las características que se requieren para su práctica.

### **Walkability**

El walkability, o como en español como caminabilidad, es un concepto que ha cobrado relevancia en la psicología del deporte, en el marco de la sustentabilidad urbana como alternativa de desarrollo más equitativa y con menores afectaciones al medio ambiente. Este concepto promueve la adopción de nuevas políticas de movilidad urbana sustentable, en donde el peatón debe tener prioridad sobre las demás formas de transporte (Tena, 2018).

Este término nace de la necesidad de las personas de volver la ciudad más caminable, más accesible, más para personas y menos para los automóviles. La búsqueda de las personas para poder caminar en sus ciudades teniendo mayor seguridad de realizar esta práctica da surgimiento a un proceso de reapropiación del espacio, de sentirse identificados con el lugar, de apropiarse del espacio con otro uso. La ciudad debe ser un espacio de igualdad de oportunidades sin distinción de género, racial, etaria, socioeconómica o de ninguna otra índole. Su configuración deberá propiciar el crecimiento económico dando prioridad al desarrollo del comercio local, para una mejor distribución de la riqueza entre la misma comunidad. En términos ambientales, la ciudad deberá fomentar la reducción de consumo de recursos y emisión de contaminantes. (Tena, 2018)

Como proceso de apropiación, las personas que defienden la caminabilidad requieren ciertas modificaciones del espacio para poder identificarse como una zona apta para la práctica de caminar o hacer bicicleta. Según Hutabarat (2009), las características que el espacio debe de tener para que un espacio sea apropiado para la caminabilidad son: alta densidad del uso de suelo,

diversidad y mezcla de usos de suelo y edificaciones, cruces seguros y a un nivel cómodo para las personas en su generalidad, ausencia de tráfico pesado y/o de alta velocidad, barreras que separen a los peatones de los vehículos, que sean espacio seguros tanto física como perceptualmente el buen estado de los caminos y banquetas, que sea accesible para todas las personas, que se conecten los caminos, que haya una continuidad vial, que sea estético, cuente con áreas arboleadas y que sea armónico con el entorno.

Para que la caminabilidad se dé, tienen que existir los espacios que permitan que las personas puedan transportarse a pie o bicicleta de la manera más fácil posible, de manera que la opción de caminar sea tan buena en comparación con otros medios de transporte, así lo expresa Speck (2012) “Es necesario que las caminatas reúnan las siguientes características: que exista una razón para caminar (la caminata útil), que pueda realizarse de forma segura (la caminata segura), que sea agradable (la caminata agradable/confortable) y que sea interesante” (p. 32).

Speck (2012) también menciona que existen 10 pasos que son necesarios para construir ciudades que sean caminables:

1. Los autos a su lugar: es importante que las ciudades se diseñen para sus habitantes y no para los vehículos, aun cuando es importante tener un espacio para los vehículos, es también importante considerar al peatón dentro de la planeación (Speck, 2012)
2. Mezclar los usos: las ciudades deben de proveer espacios en el que las personas puedan realizar sus vidas cotidianas sin tener que trasladarse a grandes distancias, por lo que tener espacios con diversos usos es necesarios para lograr este objetivo (Grant, 2002)

3. El estacionamiento correcto: el uso constante del automóvil demanda espacios para poder estacionarse y esto aumenta el costo de las edificaciones, la necesidad de ensanchar las vialidades y de reducir el espacio para los peatones, por lo que el uso de los vehículos encarece los costos de infraestructura teniendo que pagarlo los ciudadanos, incluyendo a los que no tienen vehículos que estacionar (ITDP y Embajada Británica en México, 2014).
4. Mejorar el transporte público: el peatón y el transporte público tienen una fuerte relación, por lo que si se mejora el transporte público las personas podrían disminuir la necesidad de un vehículo particular para realizar todas sus actividades y dando preferencia a la caminabilidad y el uso del transporte público (ITDP y Embajada Británica en México, 2014).
5. Proteger a los peatones: la seguridad de los peatones es un punto importante para puedan transitar, pues la percepción de riesgo puede causar que obtén por otra forma de transporte diferente a la de caminar, por eso la infraestructura debe asegurar que los peatones tengan esa percepción de confianza al transitar (Liga Peatonal, 2014; Speck, 2012)
6. Bienvenidas las bicicletas: las vías que son accesibles para las bicicletas ayudan a la caminabilidad por lo que las ciudades que incorporan las ciclovías que tengan conectividad y funcionalidad apoyan también a la caminabilidad (ITDP y Interface for cycling expertise (I-CE), 2011; Speck, 2012).
7. Dar formas a los espacios: los espacios de las ciudades deben de ser planificados pensando en los peatones, por lo que las planchas de concreto, grandes

estacionamiento y calles sin sombra son cosas que hay que evitar (Gehl, 2014; Jacobs, 1973; Speck, 2012; Sung y Lee, 2015).

8. Plantar árboles: el arbolado en las calles y caminos tienen una gran utilidad, primero para proporcionar áreas sombreadas en las que el caminar es más confortable pues protege del sol y reduce la temperatura del espacio, además, proporciona un paisaje llamativo, mejora la calidad del aire y reduce el ruido causado por la dinámica urbana (Galenieks, 2017; Narita, Sugawara, y Honjo, 2008; Speck, 2012).
9. Hacer caras amigables y únicas: para una caminata agradable la monotonía puede ser uno de los factores que cause baja motivación a realizarse, por eso los caminos deben de tener cambios y diseños que sean llamativos, con elementos únicos que ayuden a mantener el interés de las personas en caminar, ya que en cada cierta distancia se encontrarán algún hito que les sirva de referencia (Gehl, 2014; Jacobs, 1973; Speck, 2012).
10. Seleccionar los ganadores: existen diferentes prácticas que una ciudad puede implementar en sus espacios, pero es importante seleccionar cuales son las que realmente pueden ser útiles y factibles para ellos y cuales no (Speck, 2012).

Oficialmente, el gobierno de la Ciudad de México se dedica a mejorar la seguridad de los peatones. La Secretaría de Movilidad (SEMOVI), la oficina de transporte de la Ciudad de México tiene un plan estratégico de movilidad para 2019 (SEMOVI, 2019), que admite que la infraestructura actual en muchas partes de la ciudad es hostil hacia los peatones y ciclistas. Están planeando realizar intervenciones en cruces de calles en la Ciudad de México.

Sin embargo, esta estrategia se centra completamente en el centro de la ciudad, donde la capacidad de caminar es mucho mejor que en las afueras o incluso en las zonas centrales, pero más

pobres de la Ciudad de México. 40 km adicionales de carriles bici y 15 puentes peatonales mejorados también son parte del programa, pero en una ciudad con aproximadamente 25 millones de habitantes, esto no parece ser más que una gota en la piedra caliente, por lo que se requiere seguir la promoción de este tipo de proyectos para que se dé una adaptación de la caminabilidad a una escala regional o inclusive nacional.

### **Transformación de áreas públicas para la mejora de la seguridad vecinal.**

En este proyecto se aborda como el espacio público es transformado y adaptado para lograr un cambio en la seguridad vecinal por medio de la mejora de los espacios y logrando un mayor involucramiento de las personas en el cuidado de su comunidad.

Jane Jacobs (1973) propone el concepto de vigilia natural, también conocida como ojos en la calle, refiriéndose a la vigilancia que las personas que diariamente utilizan los comercios, las calles y los espacios públicos se convierten en guardianes, pero también en los promotores de su cuidado y mejora, ya que son ellos quienes usan estos espacios.

Las estrategias del CPTED, se basan en la habilidad de influir en las decisiones del ofensor que preceden al acto criminal, con base en la premisa de que la decisión de delinquir o de no delinquir es más influenciada por el riesgo percibido de ser detenido que por la percepción de gratificación o facilidad de acceso. Bajo este enfoque, las estrategias enfatizan el ampliar la percepción del riesgo de ser detectado y aprehendido (Borja, 2010).

Así mismo, el Jacobs (1973) propone que las tres estrategias centrales para el medio construido son vigilancia natural, control de accesibilidad y procuración natural del territorio. Siendo la función de las dos primeras limitar la oportunidad del delito, y la función de la tercera, promover el control social a través de una variedad de medidas.

Según SEDESOL (2008) es importante que para el desarrollo de vecindarios que sean seguros se debe considerar los aspectos de planificación de diseño del espacio como lo es la infraestructura, aspectos de iluminación, grupos a los que se beneficiaría, el diseño urbano ambiental, el equipamiento, áreas recreativas, caminos, señalización, espacios inclusivos entre otros aspectos.

Según el proyecto desarrollado en Ensenada, Baja California, se desarrolló de las comunidades vecinales para la prevención del delito, es necesario una adaptación de los centros vecinales de esta ciudad, en el que se tomaron aspectos de diseño urbano considerando la planeación ambiental y la participación ciudadana, implementando herramientas de participación inclusiva, herramientas de participación de dos vías, herramientas para la toma de decisiones, herramientas para proporcionar información y para obtener información, así como consideraciones de participación ciudadana (Borja, 2010). De esta manera, con el involucramiento de los vecinos se puede llegar a un diseño funcional del que ellos mismos se vuelven parte.

Después del proyecto se requirió una etapa de seguimiento, en la que se pudiera mantener a la población involucrada en el desarrollo de actividades y se hiciera responsable del cuidado de las mejoras en jardines, infraestructura, mobiliario y equipamiento. Para ello se desarrollaron mesas de trabajo en las que se definieron las actividades físicas, artísticas, deportivas, entre otras, que se realizarían en los espacios y que la gente se comprometiera a cuidar de los espacios (IMEPENS, 2010). La SEDESOL (2008) “plantea la necesidad de dar seguimiento al acuerdo de mantenimiento del espacio público. Se sugiere considerar la concesión de algunos servicios o el cobro del uso del espacio público en áreas deportivas, para invertir en su mantenimiento, promover la adopción de espacios dentro del espacio público, a fin de que cada familia o grupos de familias tomen responsabilidad sobre el cuidado y mantenimiento de las diversas áreas.” Es decir, un

proceso de identificación con el espacio para lograr la apropiación de éste a las nuevas actividades definidas.

## **Diagnóstico**

### **Metodología**

El objetivo del diagnóstico fue conocer el grado de apropiación que los miembros de la Facultad de psicología de la UADY tienen hacia el espacio definido para el proyecto, por medio del estudio de los factores comportamental y simbólica. Además, se recabo información del uso del espacio actualmente por medio de observación directa y aplicación de encuestas sobre el uso dado, percibido y sugerido.

Para el logro de este objetivo general se tienen los siguientes objetivos específicos:

1. Medir la frecuencia de uso del espacio y el tipo de actividades que en el se realizan por medio de encuestas y observación directa
2. Identificar la apropiación por medio de los factores comportamental y simbólica del espacio mediante la aplicación de un instrumento de medición basado en el trabajo de Vidal (2004)
3. Recoger información sobre lo que los usuarios realizan en el espacio, lo que creen que los demás hacen en el espacio y lo que recomiendan para su modificación.

### **Participantes**

Los participantes del diagnóstico realizado fueron 51 encuestados de la Facultad de psicología de la UADY, entre estudiantes, administrativos y profesores, en un rango de edades entre los 18 y 35 años. El único criterio de inclusión para participar era pertenecer a la facultad de psicología. La aplicación y selección de los participantes fue por invitación, apoyados por personal estudiantil

### **Tipo de estudio**

Es un estudio descriptivo ya que busca definir las variables del factor apropiación

## **Instrumentos**

Encuesta. Basada en la encuesta de Vidal (2004) Instrumento aplicado con 18 reactivos que mide las variables de la apropiación del espacio (anexo 1). Les mostró una imagen un espacio específico en la Facultad de Psicología de la UADY para que respondieran las demás preguntas con respecto a su opinión sobre dicho espacio. Las preguntas de la 7 a la 11 miden el factor comportamental (Alpha= .69) y las preguntas de la 12 a la 20 mide el factor simbólico (Alpha=.91), con sus subfactores afectiva (pregunta de la 12 a la 14, Alpha= .90), cognitiva (preguntas de la 15 a la 18, Alpha=.79) e interactiva (preguntas de la 19 a la 21, Alpha=.924), todas estas preguntas ( de la 6 a la 21) son de escala de 1 al 5 donde 1 es muy bajo y 5 es muy alto Las preguntas de la 22 a la 24 son reactivos abiertos para conocer su opinión sobre uso y mejora del espacio.

Observación directa. Se utilizó un formato para el registro de las actividades, personas, horario y permanencia en el espacio.

## **Procedimiento**

La aplicación de la encuesta se realizó de manera digital, enviando a los correos y redes sociales de los participantes el acceso para participar contestando el instrumento. La recolección de los datos se obtuvo después de 3 días de aplicación.

La observación se aplicó en dos días en los que la afluencia de estudiantes regularmente es constante según información de docentes de la facultad, por lo que se eligieron dos días de la semana diferentes para la aplicación en el horario de 7:00 a 13:00 por ser los horarios en los que la facultad cuenta con mayor número de alumnos. Se tenía una hora de registro de datos para la captura de la información. Cabe considerar que las personas observadas fueron aleatorias, es decir, que se contabilizaron al momento de utilizar el espacio.

### **Consideraciones éticas**

Las encuestas fueron anónimas y la información se utilizó únicamente con fines de desarrollo del diagnóstico. Para la observación se decidió realizarla presencial para evitar videograbación que pudiera incomodar o trasgredir la privacidad de algún miembro de la facultad.

### **Resultados**

En la observación se obtuvo que el primer día el espacio fue utilizado por 3 personas, 2 hombres y 1 mujer, todos utilizando únicamente para transitar. El segundo día de observación solo se contabilizaron 2 sujetos, ambos de sexo femenino, una solo lo uso para transitar y la segunda permaneció en el espacio hablando por teléfono.

*Tabla 1.*

Resultados de la observación directa en el espacio de estudio  
**día 1**

<b>hora</b>	<b>cantidad</b>	<b>sexo</b>	<b>Actividad</b>	<b>permanece</b>
7	0			
8	0			
9	0			
10	0			
11	2	1h, 1m	paso caminando	no
12	1	1h	paso caminando	no
13	0			

**día 2**

<b>hora</b>	<b>cantidad</b>	<b>sexo</b>	<b>Actividad</b>	<b>permanece</b>
7	0			
8	0			
9	1	1m	hablar por teléfono	si
10	0			
11	0			
12	1	1m	paso caminando	no
13	0			

*Nota: m = mujer, h = hombre (poner notas del significado de los símbolos que se usen en tablas)*

Esto nos reporta que el uso principal del espacio es de tránsito (unión con otros espacios del edificio), las horas en las que más se utilizó el espacio fueron las 11:00 y 12:00 y que la afluencia de gente es poco significativa, es decir, es un espacio casi en desuso.

### **Análisis estadístico descriptivo de las encuestas**

Se encontró que el componente comportamental (acción-transformación) se tiene un promedio de medias de 3.27 y una desviación estándar de .09, lo que puede entenderse con una territorialidad moderada del espacio. Con respecto al factor simbólico (identidad), se tiene un promedio de medias de 2.77 con una desviación estándar de 1.02, lo que puede entenderse como una baja a regular apropiación del espacio por parte de los miembros de la facultad.

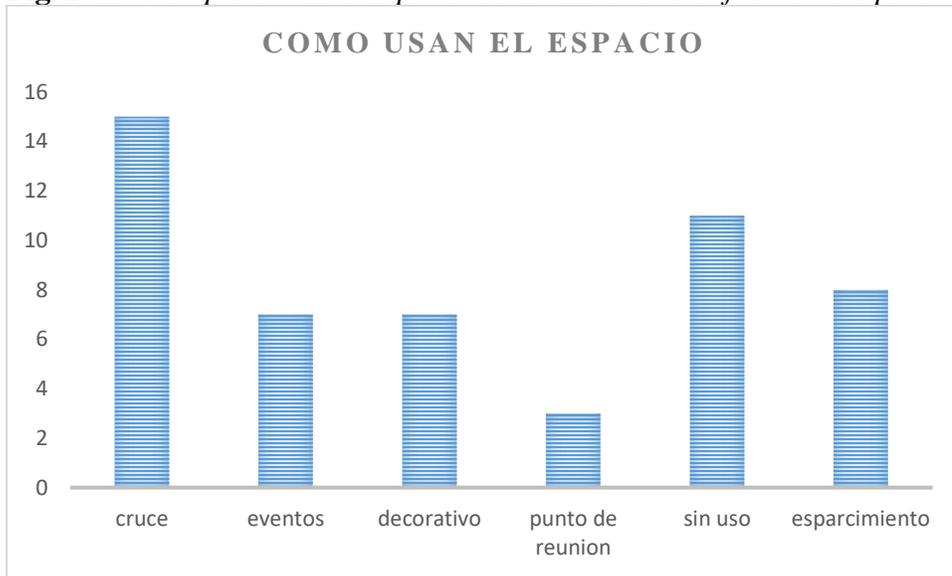
*Tabla 2.*

Medias y desviación estándar de los subfactores proximidad, territorialidad, afectiva, cognitiva e interacción

	Proximidad	Territorialidad	Afectiva	Cognitiva	Interacción
N	51	51	51	51	51
Media	3.38	3.20	3.30	2.94	2.00
Desviación estándar	1.02	1.04	1.15	1.15	1.21
Alpha	.58	.56	.90	.78	.92

Los datos de los últimos tres reactivos de la encuesta eran de respuesta abierta. En el primer reactivo se tuvo que el mayor uso para este espacio es para cruzar a otras áreas, teniendo el 29.41% de encuestados, mientras que el 21.56% de los encuestados dijo que no lo usa para nada.

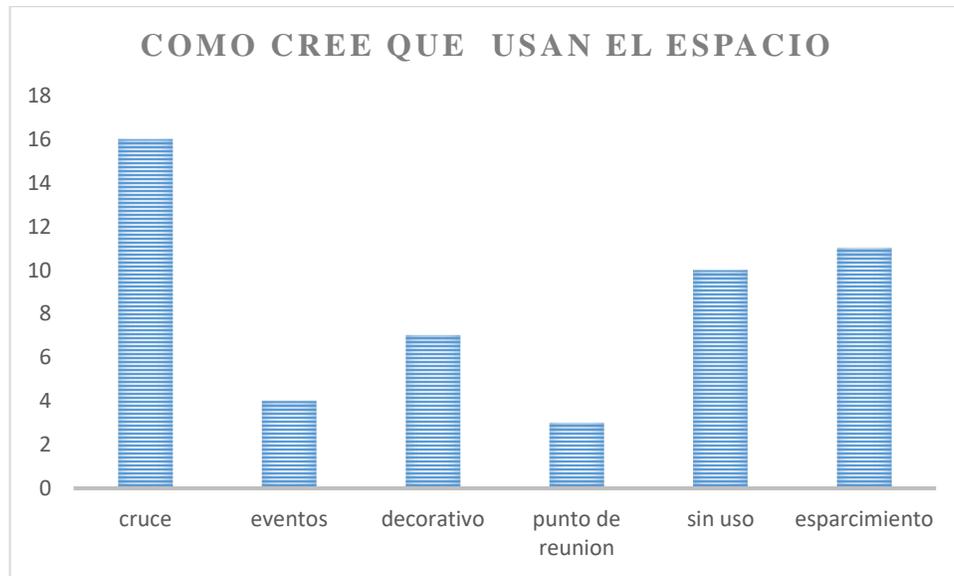
**Figura 5.** *Uso que le dan al espacio los miembros de la facultad de psicología*



El segundo ítem fue acerca de cómo creían que el espacio era mayormente utilizado, a lo que el 31.37% contestó que, para cruzar, el 21.56% para actividades de esparcimiento, el 19.60% para nada, el 12.72% cree que lo usan para admirar o fines estéticos, el 7.84% para eventos y el 5.88% como punto de reunión

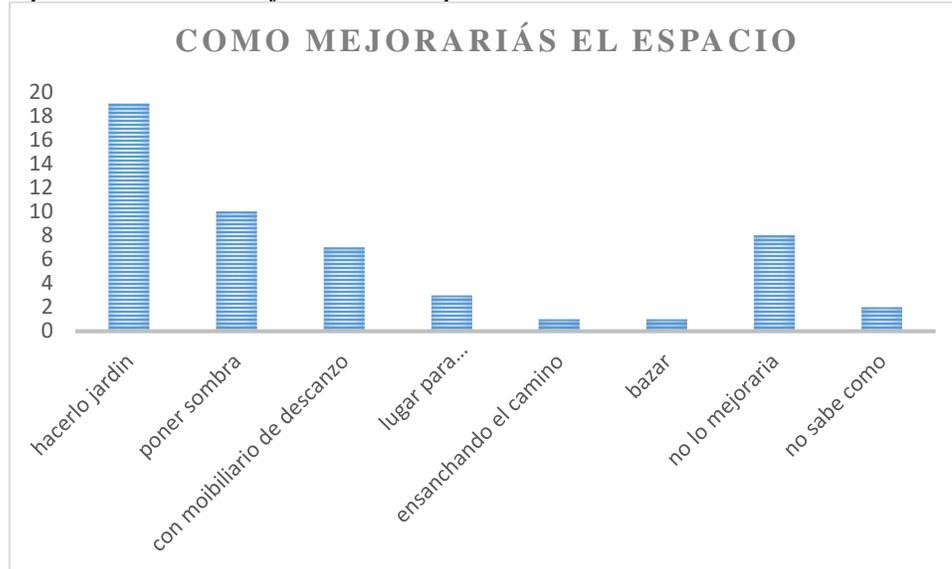
**Figura 6.**

*Uso que piensan que le dan al espacio los miembros de la facultad de psicología*



El último reactivo era acerca de que modificaciones harían para que este espacio mejorará a lo que el 37.25% contestó que convertirlo en un jardín, el 19.60% dijo que ponerle sombra para que se pueda utilizar, el 13.72% contestó que le pondría bancas e inmobiliario, el 5.88% dijo que lo adaptarán para que sea más dinámico, el 1.96% dijo que ensancharía los caminos y con el mismo porcentaje dijeron que lo convertirían en un bazar. El 15.68% dijo que no lo mejorarían y el 3.92% que lo mejorarían, pero no saben cómo

**Figura 7.**  
*Opinión de como mejorarían el espacio*



## Conclusiones

Se encontró que el espacio es utilizado principalmente como cruce o no lo utilizan para nada, lo que hace notar que es un área que puede ser aprovechada para otros usos. A pesar de que el 21.5% de los encuestados considera que se utiliza como área de esparcimiento, se observó que solo se ha utilizado como área de tránsito y por una cantidad de personas escasa.

En cuanto a lo que les gustaría ver en este espacio, es claro que se busca un área recreativa, ya sea de descanso o para actividades físicas, pero hay una alta demanda de modificaciones en el espacio cuando se les pregunta acerca de él, lo que sugiere una baja apropiación hacia el espacio en las condiciones actuales, lo que se ve reflejado en la observación con solo 5 personas que transitaron en 2 días.

Se coincide en que hay poca apropiación en el espacio por parte de los participantes, ya que en las preguntas realizadas se tuvo calificaciones promedio en el factor comportamental, pero en el simbólico se una interacción baja, por lo que se puede suponer que el espacio no

supone algo representativo para ellos y que la apropiación es baja ya que prefieren no interactuar con él.

Con los resultados obtenidos se puede proponer modificaciones al espacio para aumentar ambos factores de la apropiación, diseñando cambios que sean atractivos para las personas, de manera que signifique para ellos un área que pueden aprovechar de forma diferente y ser parte de esos cambios.

## **Propuesta de Intervención**

### **Introducción**

La apropiación es un proceso en el que las personas interactúan, se identifican, crean un concepto, sentimientos y emociones hacia un espacio, por lo que la relación que se crean entre la persona y el espacio desarrolla una dinámica de uso propio de ese lugar, desarrollando la escenificación entendiéndolo como el uso del espacio que la persona le da específicamente a ese sitio (Pool, 1993). La apropiación es una herramienta que en la psicología del deporte puede funcionar para aumentar la práctica y adhesión de una vida activa.

La apropiación es un proceso que requiere pasar por dos fases cíclicas, las cuales son el componente comportamental y el componente simbólico. El componente comportamental se refiere a las acciones a las acciones con las que las personas conocen, defienden, se aproximan y delimitan el espacio que están conociendo o reconociendo. El componente simbólico es el que se refiere a los pensamientos, sentimientos e interacción social que la persona tiene con el espacio, dándole un sentido propio e interpretación a ese lugar (Aragónés, 1998).

Para poder medir la apropiación, es necesario considerar sus componentes, los cuales son cíclicos, por lo que se debe dar un cambio en el espacio según los datos arrojados en la medición. Es decir, que al medir los componentes se puede conocer si el espacio está adaptado por las personas y en caso contrario que sea lo que hace falta para que así sea.

## **Diseño del proyecto**

### **1. Denominación del proyecto.**

Apropiación del espacio para el aumento de actividad física en usuarios de las instalaciones de la facultad de Psicología de la UADY

### **2. Naturaleza del proyecto**

#### **2.1 Descripción**

Este proyecto incluye la modificación de un espacio dentro de las instalaciones del campus de psicología de la UADY, el cual actualmente es decorativo como un área verde con pequeños pasillos de concreto de manera cuadriculada. La modificación se planea con el fin de que los usuarios modifiquen la percepción que se tiene de dicho espacio para aumentar su uso a uno recreativo.

El proyecto de intervención se puede dividir en dos partes:

1. Primera fase: se realizará la modificación del espacio, adhiriendo ciertos estímulos que sean atractivos para los usuarios (como flechas y colores)
2. Segunda fase: consiste en la promoción del espacio y ejemplificación de uso para incentivar a las personas hacia una diferenciación de uso del espacio al que se tiene actualmente (decorativo).

Debido a que es un proyecto en el utilizará la observación principalmente como método de medición y verificación de que los cambios son adaptados por los usuarios, no se realizarán sesiones más que la modificación del espacio y una sesión es una hora utilizándola con un equipo de estudiantes. Para la medición diagnóstica por medio de la observación se seleccionaron dos días regulares en los que asisten alumnos a la facultad en mayor cantidad (lunes y jueves) y se

contabilizaron la cantidad de personas que utilizaban el espacio por hora (tabla 1). Los resultados fueron que en el día 1 el espacio solo fue utilizado por 3 personas, 2 hombres y una mujer, todos lo usaron de paso y nadie permaneció en el lugar. En el día 2 solo lo registro a 2 personas, ambas mujeres, una solo de paso y la otra permaneció hablando por teléfono.

Es importante notar que se mantuvo la observación por 6 horas cada día y las actividades descritas fueron las únicas detectadas en el proceso, por lo que podría decirse, desde la observación, que el espacio es muy poco utilizado

De la misma manera se realizará la observación para poder evaluar de manera comparativa el cambio del comportamiento que tuvieron los usuarios en el uso del espacio

Para mantener la innovación dentro del proyecto, semanalmente se realizará una modificación al espacio, debido a que al colocar flechas que indiquen hacia donde se pueden caminar se tiene la versatilidad de ir cambiando los patrones para que los usuarios puedan tener un reto cada semana al tratar de seguir las flechas y llegar de un punto A y terminar en un punto B.

## **2.2 Justificación**

La psicología del deporte es “el estudio científico de las personas y su conducta en el contexto del deporte y la actividad física” (Nuñez, 2005), por lo que investigar, medir y mejorar los espacios en los que el deporte y actividad física se desarrollan también es un área de trabajo para el psicólogo del deporte como parte integral del contexto en el que las personas se desarrollan.

Según Dósil (2008), la habilidad de la atención es la interacción que el sujeto tiene con todos los estímulos externos e internos relevantes a la situación que enfrenta, desechando los que no son pertinentes en el momento, a menos que se requiera interactuar con experiencias pasadas o con pensamientos a futuro.

De esta manera el espacio juega un papel importante dentro de las estrategias que el psicólogo del deporte debe de planear y analizar para que el sujeto pueda lograr sus objetivos relacionados con la actividad física y/o deporte.

El sedentarismo es una de las causas principales de problemas de salud físicas, ya que el tiempo en que las personas pasan sentados puede provocar problemas de postura, pérdida de fuerza muscular y en general se asocia como actividad de riesgo hacia la obesidad y sobrepeso.

“En México, uno de cada tres adolescentes de 12 a 19 años tiene sobrepeso u obesidad, lo que representa a más de seis millones de individuos” (Romero et al., 2012). Por medio de la modificación de espacios que promuevan la actividad física se puede generar un cambio en las personas, motivándolas a moverse más.

El espacio como motivador a que las personas realicen actividad física por medio de la recreación es una estrategia que busca crear iniciativa en las personas de moverse, esto con el objetivo de disminuir el sedentarismo y promover la autoeficacia hacia realizar ciertas actividades físicas (Instituto Colombiano del deporte, 2006)

Además, se espera promover que los mismos usuarios modifiquen su espacio para poder modificar la dirección de las flechas, ya que la promoción de la apropiación del espacio es importante para tener un sentimiento de identificación en el que las personas se sientan confiadas de actuar, cuidar y promover su espacio y actividades

El aprovechamiento de espacios dentro de la facultad de psicología de la UADY que son únicamente decorativos, para transformarlos en espacios recreativos, trae beneficios no únicamente para la salud física, sino que también mejora la percepción que se tiene de las instalaciones, ya que se puede ver áreas en donde se puede recrear el alumno, pero también la

mejora de variables psicológicas en los usuarios como propiocepción, competitividad, autoeficacia e identidad.

Finalmente, por medio de una pizarra colocada al principio del recorrido se pondrá una pizarra en la que se puede anotar el tiempo en que se tardan en resolver el camino que los lleva del punto de inicio al punto de salida, por lo que la competencia como motivador para el uso de las instalaciones puede crear un positivo que incite al uso constante y modificación del espacio e incluso propuestas de otras actividades recreativas.

Los usuarios de la Facultad de Psicología de la UADY se beneficiarán debido a que podrán utilizar un espacio que actualmente solo tiene la función estética, además de que involucrará a personal y alumnos que promoverán la salud por medio de la actividad física.

### **2.3 Marco institucional**

Coordinación de Posgrado de la Facultad de Psicología, de la Universidad Autónoma de Yucatán.  
Coordinación de Difusión Deportiva UADY

### **2.4. Finalidad del proyecto**

Modificación del espacio para la promoción de la actividad física en usuarios de la facultad de psicología de la UADY, así como mejorar la auto eficacia de los usuarios hacia la realización de ciertos movimientos, con la finalidad de que por medio de la recreación se induzca hacia hábitos saludables de manera indirecta, además de aprovechar un espacio que no es constantemente utilizado para darle un uso diferente que promueva la actividad física.

## **2.5 Objetivos.**

### ***2.5.1 Objetivo general.***

Modificar la apropiación de espacios de la Facultad de psicología de la UADY por medio de la promoción de diseños de áreas que cambien la cognición de los usuarios hacia un uso físico recreativo y así aumentar la actividad física en las personas del lugar.

### ***2.5.2. Objetivos específicos***

1. Medir los cambios del comportamiento y afluencia de usuarios en el espacio antes y después de las modificaciones.
2. Diseñar diferentes retos en el mismo espacio para mantener la innovación y movimiento en las instalaciones.
3. Aumentar el número de usuarios en el espacio modificado para el uso físico recreativo
4. Promover el cambio de la apropiación del espacio modificado hacia un uso físico recreativo en los miembros de la Facultad de psicología de la UADY

## **2.6 Metas**

- Modificar el uso del espacio, cambiándolo de ser únicamente estético y de transición a un espacio físico recreativo en tres meses
- Aumentar el uso del espacio en un mínimo del triple de personas registradas en el diagnóstico después de 3 meses
- Lograr la reincidencia de al menos el 20% por los usuarios en actividades físico-recreativas después de 4 meses.
- Cambiar la cognición del espacio modificado de al menos el 50% de la población en 3 meses, pasando de ser estético o de tránsito a un espacio físico recreativo

## **2.7 Beneficiarios**

Los beneficiarios directos serán los alumnos, profesores y administrativos de la Facultad de Psicología de la UADY. Los beneficiarios indirectos serán las personas que visiten las instalaciones y puedan usar el espacio, la rectoría de la universidad y la dirección de la Facultad de psicología con el aumento de espacios para la actividad física recreativa dentro de sus programas de activación física.

## **2.8 Productos**

Espacio modificado el cual incluye 180 flechas de vinil de colores azul, blanco y dorado (colores institucionales) y una pizarra para anotar los tiempos de resolución de la actividad por parte de los usuarios.

En el espacio se encuentran diferentes vértices en los que se unen las líneas de la cuadrícula, por lo que en cada vértice se colocará un clavo. El número de flechas dependerá de las líneas con las que converja cada vértice como se muestra a continuación (ver anexo 2)

Habrán flechas en todos los vértices y los colores serán dependiendo del diseño del laberinto de esa semana. Además, se colocará una pizarra en el principio del laberinto para que los usuarios puedan poner sus tiempos de resolución y compararlos con los de otros participantes.

## **2.9 Localización física y cobertura espacial**

Facultad de psicología de la UADY ubicada en carretera Tizimín-Cholul Km1, 97305 Mérida, Yucatán. El espacio por modificar se encuentra en el centro de la facultad. Es un área verde con caminos de concreto en forma cuadrículada, con un total de 55 vértices. Esta zona conecta con algunos salones, la cafetería y el *lobbie* de la facultad de psicología



### **3. Especificación de actividades y tareas a realizar**

1. Diseñar las modificaciones a realizar en el espacio.
2. Presentar la propuesta de intervención en el espacio a la dirección de la facultad de Psicología de la UADY
3. Cotizar los costos de las adquisiciones del proyecto de intervención
4. Presentar la cotización a la dirección de coordinación deportiva de la universidad
5. Después de aprobado el presupuesto realizar la compra de los materiales.
6. Diseñar cinco modelos de laberintos diferentes
7. Instalar los materiales en el espacio a modificar
8. Cambiar cada semana el diseño del laberinto y anotar los resultados de los tiempos obtenidos por los alumnos en la pizarra.

9. En la quinta semana, aplicar la observación para conocer la afluencia de personas que utilizan el espacio y como lo usan
10. Aplicar la encuesta de apropiación del espacio a los miembros de la facultad de psicología de la UADY.

#### 4. Métodos y técnicas a utilizar

El modelo que se realizará está basado en la propuesta del Instituto colombiano del deporte (2006), el cual propone que las actividades físico-deportivas y su promoción son importantes para la mejora de la salud física y mental, apoyando que la recreación comunitaria es esencial para la salud humana, es clave en el desarrollo social, es un generador de económico significativo y esencial para la supervivencia ecológica.

La modificación de los espacios para darles un uso recreativo se toma del proyecto de renovación urbana sustentable en la ciudad de Puerto Montt (Ide, 2012), el cual consiste en el replanteamiento de uso de los espacios menos habitados y concurridos de la ciudad, con el fin de rediseñar el espacio público y parte del privado, para mejorar la estética visual y la caminabilidad, de manera que los usuarios de la ciudad se sintieran atraídos a caminar por las veredas y tramos sin necesidad de un programa de activación física. La consulta ciudadana y diseño del espacio son fundamentales en este proyecto, por eso el uso de la observación y la encuesta son necesarias para conocer la percepción de las personas sobre el espacio.

#### 5. Calendario de actividades

MES 1				MES 2				MES 3				MES 4
1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1
DIAGNÓSTICO				INTERVENCIÓN				SEGUIMIENTO				EVALUACIÓN POST

## **6. Determinación de los recursos necesarios**

### a) Humanos

1. Coordinador responsable del proyecto, estudiante de la maestría en psicología aplicada al área de deporte de la UADY.
2. Directora de la facultad de psicología de la UADY
3. Consejero estudiantil de la facultad de psicología de la UADY y su comité

### b) Materiales

1. Flechas de vinil de colores dorado, azul y blanco
2. Pintarrón
3. Plumones de agua
4. 2 letreros
5. Clavos
6. Martillo

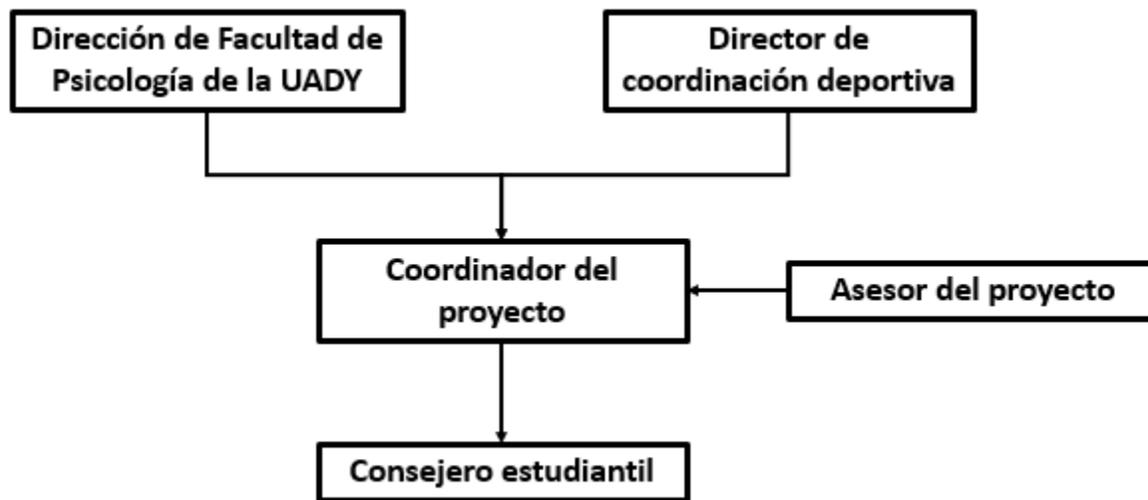
### c) Técnicos

1. Computadora.

## **7. Administración**

El proyecto es diseñado y desarrollado bajo la coordinación de un alumno de la Maestría en Psicología Aplicada en el Área del Deporte de la UADY, bajo la supervisión de un profesor que fungirá como asesor del proyecto y del desarrollo del presente trabajo.

A continuación, se presenta el organigrama del proyecto en que se incluye la dirección de la Facultad, al consejo estudiantil y la dirección de coordinación deportiva de la UADY.



## 8. Indicadores de evaluación

Indicadores	Instrumento para evaluar
Aumento del uso del espacio	Registro de observación
Mejora de la percepción del espacio	Encuesta
Adaptación del espacio a un nuevo uso	Encuesta y registro de observación
Reincidencia de los usuarios en el uso de espacio	Encuesta

## 9. Factores externos condicionantes para el logro de los efectos e impacto del proyecto

1. Aprobación del desarrollo del proyecto por parte de la dirección de la Facultad de Psicología de la UADY
2. Apoyo del financiamiento por parte de la Coordinación deportiva de la UADY
3. Asistencia para la instalación y promoción del espacio por parte del consejero alumno de la Facultad de Psicología de la UADY
4. Los materiales para instalar el espacio a modificar

5. Los niveles de uso del espacio para actividades físico-recreativas por parte de los alumnos, profesores y administrativos.

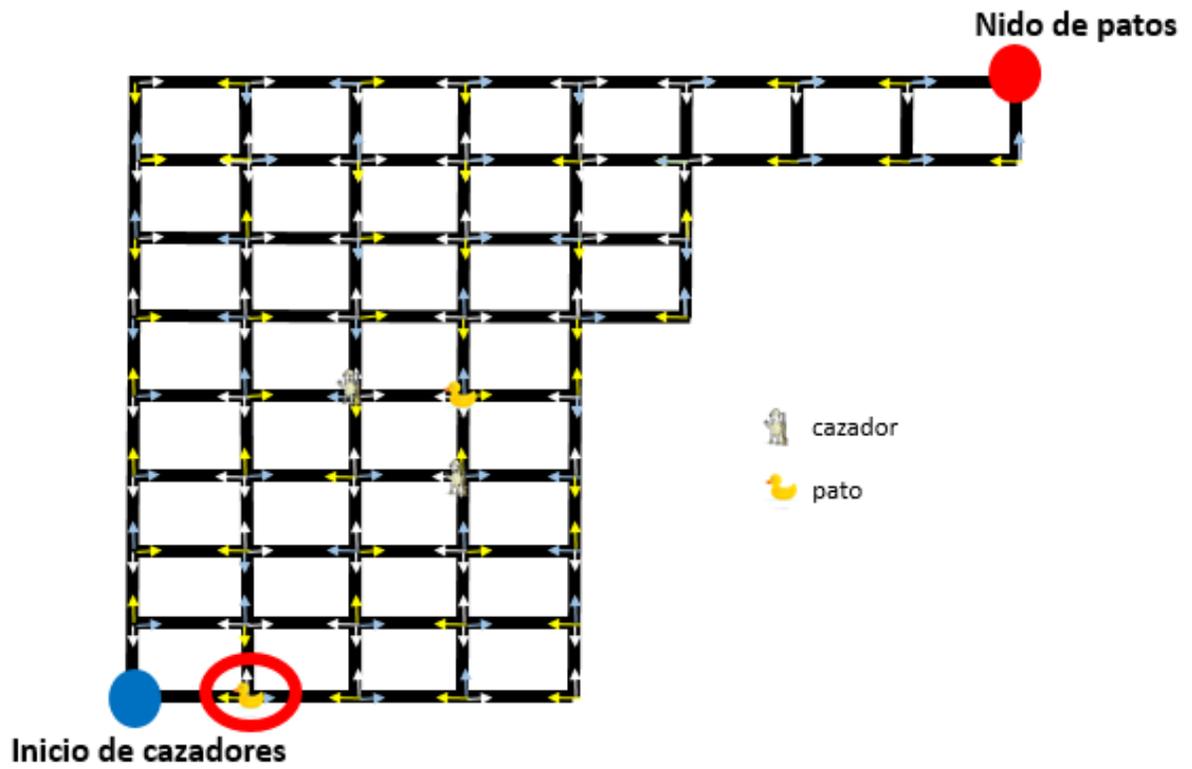
## 10. Carta descriptiva de la actividad

<b>Nombre de actividad</b>	Laberinto de flechas
<b>Sesiones</b>	Semanalmente por tiempo indefinido
<b>Actividad</b>	Se colocarán las flechas en los vértices de los caminos ya establecidos en el espacio definido para la actividad. Se moverá la dirección de las flechas de cada vértice según un mapa preestablecido en el que tenga la característica de tener un punto de comienzo, un final y al menos una manera de poder llegar a esos puntos siguiendo la dirección de las flechas. Los participantes deberán de lograr llegar del punto de inicio al punto final en el menor tiempo posible. Al terminar deberán anotar el tiempo logrado en la pizarra de registro. La pizarra de registro se colocará en la puesta del salón de consejo estudiantil, será un pintarrón con plumones y las calificaciones y material será supervisaron por el equipo del consejero estudiantil.
<b>Restricciones</b>	Solo podrá participar un jugador por cada vez. Se podrán participar las veces que se quiera, pero el tiempo registrado solo podrá ser a la primera participación
<b>Materiales</b>	El espacio, las flechas (previamente colocadas), el pizarrón de registros y plumones.
<b>Duración</b>	Desde 30 segundos a 5 minutos aproximadamente.
<b>Evaluación</b>	Para evaluar el éxito de la actividad se contará el número de participantes por semana, para poder conocer la afluencia de personas que usan el espacio para actividades físico/recreativas.

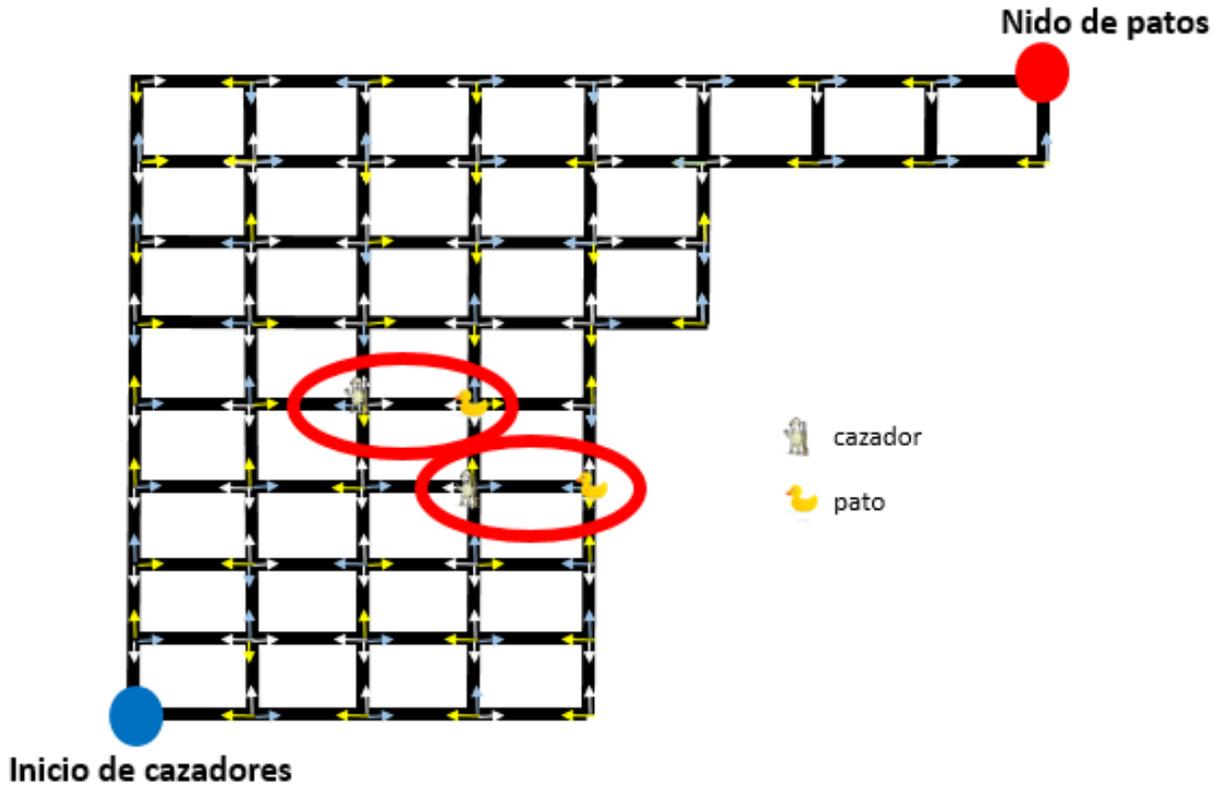


	<p>moverán todos los cazadores y viceversa. Los patos tienen prohibido moverse en la dirección que las flechas azules indican y los cazadores en la que las flechas amarillas indican, las flechas blancas son libres para ambos por lo que se pueden mover sin restricciones. El objetivo de los patos es que al menos uno llegue al nido (la base de los cazadores) y el de los cazadores es poder tocar a todos los patos. Si un cazador logra llegar hasta el lugar de un pato, entonces el pato se retira del juego porque se considera cazado.</p>
<b>Restricciones</b>	<p>Se puede jugar con un máximo de 3 cazadores y 3 patos.</p> <p>No se puede tener a dos jugadores en la misma arista, por lo que dos patos o dos cazadores no pueden estar juntos</p> <p>Para evitar el contacto, cuando los cazadores estén a una línea de distancia de los patos únicamente declararán su movimiento para señalar que van a cazar al pato, por lo que el pato deberá retirarse y después el cazador podrá moverse.</p>
<b>Materiales</b>	<p>El espacio, las flechas (previamente colocadas), el pizarrón de registros y plumones.</p>
<b>Duración</b>	<p>De 1 minuto hasta 20 minutos</p>
<b>Evaluación</b>	<p>Para evaluar el éxito de la actividad se contará el número de participantes por semana, para poder conocer la afluencia de personas que usan el espacio para actividades físico/recreativas.</p>
<b>Observaciones</b>	<p>El diseño del espacio cambiará semanalmente por medio de la posición de las flechas, con el fin de darle dinamismo al juego y evitar que se realicen estrategias que puedan hacer monótono el juego.</p>

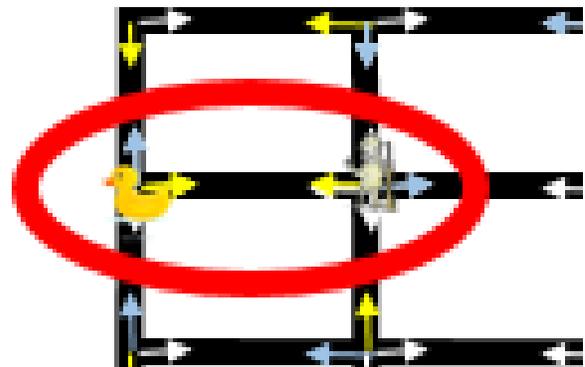
A continuación, se muestra una escena que hay que analizar del juego. Si fuera el turno de los patos, uno de ellos llegaría en este turno al inicio de los cazadores por lo que el juego terminaría a favor de los cazadores.



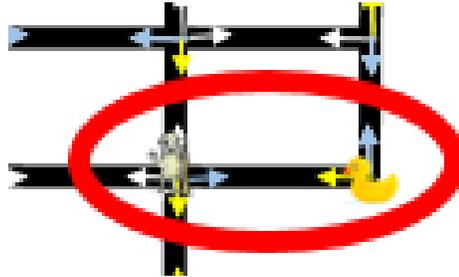
En la siguiente imagen se muestra como en el siguiente movimiento, si fuera turno de los cazadores, terminaría el juego ya que los cazadores llegarían al punto donde se encuentran los patos.



En este caso, suponiendo que es turno de los cazadores, el cazador no podría llegar hasta el pato ya que para eso tendría que moverse en la dirección de una flecha amarilla, y como se especifica en las instrucciones, los cazadores no pueden pasar por las flechas amarillas



Por otro lado, en este caso, el pato está totalmente acorralado, ya que para poder escapar requiere moverse a dirección contraria del cazador, pero para hacerlo tiene que hacerlo encima de una flecha azul y esto no es posible, ya que los patos no pueden moverse sobre flechas azules, por lo que la única dirección a la que se puede mover es hacia donde está el cazador.



## **Conclusión, discusión y recomendaciones**

La importancia de la aplicación en la psicología del deporte en la construcción de un espacio es una necesidad considerada desde los estudios de Lewin (1964) en los que se entendía lo relevante que es la relación la persona con el medio ambiente que le rodea, dentro de una retroalimentación constante entre la persona y lo que la rodea.

Entendiendo que el ser humano es capaz de modificar su ambiente y que el ambiente o entorno es algo que no se puede separar de la persona, suena lógico definir que el ambiente también tiene inferencia en la vida de las personas, por lo que el análisis de la relación ambiente-persona es importante en diversos campos de estudio. En el caso de la psicología se puede estudiar todos los procesos psicológicos que intervienen entre el ambiente físico, la conducta y sus sentimientos (Lotito, 2009)

Las actividades humanas se ven influenciadas por diversos factores, entre ellos el espacio, por lo que abordar desde un punto psicológico el espacio para lograr un mayor impacto a nivel cognitivo en las personas, es una estrategia que ha funcionado en diferentes intervenciones de diferentes escalas dando resultados de gran impacto como por ejemplo el caso de las vías para peatones en la ciudad de México (SEMOVI, 2019).

La aplicación de uso de la psicología de la actividad física en espacios deportivos, entendiendo la utilidad que tiene el diseño del entorno con base al modelo de comportamiento motor de Oña (1994), es un campo de oportunidad para los psicólogos especializados en el área, que, junto con diseñadores de espacio, en donde de manera multidisciplinaria de crearán espacios que pudieran ser más atractivos y que incite a las personas a utilizarlos de la manera que se espera.

En el presente trabajo se utilizó el análisis de la percepción que las personas hacia un espacio definido, obteniendo resultados esperados en los que se ve meramente como un área de

tránsito y sin más utilidad que ser un espacio decorativo. Por ello, siguiendo lo propuesto por Pool (1993), se busca transformar el espacio para sugerir un uso, en el que las personas por medio de las señales puedan tener un proceso cognitivo que les incite a realizar una actividad física como lo es caminar en direcciones variadas según las flechas, y luego en la fase dos se podrá apropiarse ese espacio ya no como un lugar de tránsito y decorativo, si no como un área funcional para realizar actividades físicas de esparcimiento.

Se espera que, con el uso constante del espacio como área de recreación para actividades físicas, sin embargo, se requiere el trabajo de la misma comunidad para que este espacio cambie de uso, por lo que el apoyo de las autoridades de la universidad, junto con el trabajo de los líderes estudiantiles de la Facultad de Psicología de la UADY, se podrá promover un cambio de la percepción de las personas hacia el uso del espacio.

### **Limitaciones**

Una de las principales limitaciones del trabajo realizado es tener una herramienta validada para la población Yucateca para conocer la percepción que tienen hacia el espacio, así como medir las variables propuestas por Pool (1993).

Respecto a las limitaciones para el proyecto de intervención, se tiene que considerar que se encuentra en fase de propuesta, por lo que los permisos de las autoridades de la UADY y la dirección de la Facultad de Psicología son un factor determinante para la puesta en marcha de esta propuesta.

Las restricciones para el uso del espacio universitario y el sesgo de la gente hacia realizar actividades físicas al aire libre durante la cuarentena debido a la pandemia del COVID-19 es una limitante que está fuera del alcance del proyecto pero que debe de ser considerada dentro de la

promoción del espacio, como un área segura con actividades que cumplen con los requerimientos para evitar contagios.

Las condiciones climáticas también son un factor de riesgo y limitante para el uso del espacio, ya que la percepción que los usuarios puedan tener, dependerá de la sensación de frío, calor, comodidad, visibilidad, entre otras variables que dependerán de la temperatura del día, la humedad y la hora.

### **Recomendaciones**

La recomendación para la puesta en marcha de este proyecto de intervención es considerar actividades físicas llamativas para el público en general y que se mantenga la participación en el diseño del espacio, para que el proceso de apropiación se produzca como la teoría lo sugiere (Pool, 1993)

Además, incluir este proyecto dentro de alguna propuesta más grande de intervención de espacio para la promoción de la salud y de la actividad física le daría una visión más integradora al proyecto y aceptación de los usuarios en general.

## Referencias

- Almada, H. (2014). *Apropiación del espacio público a través de las prácticas deportivas juveniles*. El Colegio de la Frontera Norte: México
- Agostini, F. (1986) *Juegos con la imagen*. Madrid. Pirámide.
- Aragónés, J. y Américo, M. (1998). *Psicología ambiental*. Madrid: Ediciones pirámide.
- Beal, B. (1995) Discualifying the Oficial: An exploration of social resistance through the subculture of Skateboarding. *Sociology of Sport Journal*, vol. 12, pp.252-267
- Borja, J. (2003) *La ciudad es el espacio público*. En Ramírez. P. Coordinación de espacios públicos y reconstrucción de ciudadanía, México, FLACSO, 59-87.
- Borda, J. (2010) Ciudadanía y Espacio Público. Recuperado en: [www.cccb.org/rcs\\_gene/ciudadania\\_espacio\\_publico\\_cast.pdf](http://www.cccb.org/rcs_gene/ciudadania_espacio_publico_cast.pdf).
- Briceño, M. (2002). La Percepción Visual de los Objetos del Espacio Urbano: Análisis del Sector El Llano del área Central de la Ciudad de Mérida. *Revista Venezolana de Sociología y Antropología*, 12(33), 84-101
- Brower, S. (1980). *Territory in Urban Settings*. En Altman y col. (Eds). *Human Behavior and Environment*. Plenum Press: N.Y.
- Camino, X. (2003). *Una aproximación informal del espacio urbano a través del deporte: la fuixarda de Barcelona y la escalada*. En Medina, J. y Sánchez, R. *Culturas en juego: ensayos de antropología del deporte en España*, Barcelona, Icaria, 311
- Canter, David (1976). *Une procédure pour l'exploration de l'appropriation du lieu*. En III Conférence Internationale de Psychologie de l'Espace Construit (3rd IAPS) de Strasbourg (IAPC-3). Estrasburgo, septiembere 1976.

Cárdenas, D. (1999) El entrenamiento de la visión periférica en baloncesto. *Revista de entrenamiento deportivo*. Tomo XIII.

Carrera, A. (2015) Beneficios del deporte en la salud, estudio centrado en el running. Tesis de Licenciatura: Universidad pública de Navarra. Recuperado en: <https://academica-e.unavarra.es/xmlui/bitstream/handle/2454/18694/Alicia%20Carrera%20Hern%c3%a1ndez.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.

Castells, M. (2008) *El debate sobre la teoría del espacio: La cuestión urbana*. México: Siglo XXI editores.

Chombart de Lauwe, M.J. (1976). L'appropriation de l'espace par les enfants: processus de socialisation. En Korosec-Serfaty (1976).

CONBIOETICA (2019) Incidencias relevantes en bioética en las entidades federativas. Secretaría de Salud. México

Diario Oficial de la Federación (2018). Ley General de Cultura Física y Deporte. Cámara de diputados del honorable congreso de la Unión: México

Diario Oficial de la Federación (2019) Reglas de operación del programa de cultura física y deporte para el ejercicio fiscal 2019. Cámara de diputados del honorable congreso de la Unión: México

Diario Oficial de la Federación (2020). *Ley de Cultura física y deporte del estado de Yucatán*. Cámara de diputados del honorable congreso de la Unión: México. Recuperado en: [http://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/pdf/LGCFD\\_061120.pdf](http://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/pdf/LGCFD_061120.pdf)

Dósil, J. (2008). *Psicología de la actividad física y del deporte*. Madrid: McGraw-Hill.

Fradua, J. (1993) *Efectos del entrenamiento de la visión periférica en el rendimiento del jugador de futbol*. Tesis doctoral: Universidad de Granada.

Galenieks, A. (2017). Importance of urban street tree policies: A Comparison of neighbouring Southern California cities. *Urban Forestry & Urban Greening*, 22, 105–110. <https://doi.org/10.1016/j.ufug.2017.02.004>

Galvéz, J. (2004) Valoración de la importancia de la percepción del color en el rugby y otros deportes de oposición-colaboración. Escuela abierta.

Gehl, J. (2014). *Ciudades para la gente* (1a ed.). Ediciones Infinito - ONU-Habitat

Goffman, E. (1959). *The presentation of self in everyday life*. N.Y.: Doubleday.

González, J. (2004). Valoración de la importancia de la percepción del color en el rugby y otros deportes oposición. *Revista de Investigación Educativa*, 7(1), 183-200.

Grant, J. (2002). Mixed Use in Theory and Practice: Canadian Experience with Implementing a Planning Principle. *Journal of the American Planning Association*, p. 71–84. <https://doi.org/10.1080/01944360208977192>

Guerrero, R. (1977). *La trampa urbana, ideología y problemas urbanos: el caso de Lima, Lima*. Praxis: Perú.

Hutabarat Lo, R. (2009). Walkability: what is it? *Journal of Urbanism. International Research on Placemaking and Urban Sustainability*. p.145–166.

Ide, A. (2012). *Renovación urbana sustentable: estrategias de poblamiento para la ciudad de Puerto Montt*. Chile: Universidad de Chile. Recuperado de: [http://reINEGIpositorio.uchile.cl/bitstream/handle/2250/112693/ide\\_a.pdf?sequence=1](http://reINEGIpositorio.uchile.cl/bitstream/handle/2250/112693/ide_a.pdf?sequence=1)

INEGI (2021) Resultado del módulo de práctica deportiva y ejercicio físico 2020. Comunicado de prensa núm. 64/21. México

Instituto Colombiano del Deporte (2006). *Beneficios de la recreación: por una apropiación comunitaria, recreativa y participativa, de los juegos deportivos*. Recuperado en:

<https://blog.utp.edu.co/areaderecreacionpcdyr/files/2012/07/Beneficios-de-la-Recreaci%C3%B3n.pdf>.

ITDP y Embajada Británica en México. (2014). Menos cajones, más ciudad: El estacionamiento en la ciudad de México. México. ITDP-Embajada Británica en México.

ITDP & Interface for cycling expertise (I-CE). (2011). La movilidad en bicicleta como política pública. En ITDP & Interface for cycling expertise (I-CE) (Eds.), Ciclociudades: Manual integral de movilidad ciclista para ciudades mexicanas (pp. 1–100). México: ITDP México

Jacobs, J. (1973). Muerte y vida de las grandes ciudades. Usos de las aceras: seguridad, 56–64.

Keller, L.M y Vautin, R.G. (1998) Effect of viewed color on handgrip strength. *Perceptual and motor skill*.

Knapp, B. (1963). *La habilidad en el deporte*. Valladolid: Miñón.

Korosec, P. (1986). *L'appropriation de l'espace. IAPC-3*. Strasbourg: CIACO.

Lefebvre, H. (1971). *De lo rural a lo urbano*. Barcelona: Península

Lewin, Kurt. 1964. Field theory in social science: selected theoretical papers. New York: Harper and Row.

Liga Peatonal. (2014). Carta Mexicana de los Derechos del Peatón. México. Liga Peatonal. Recuperado a partir de <http://ligapeatonal.org/wp-content/uploads/2014/08/CartaMexicana-de-los-Derechos-del-Peatón.pdf>

Lindon, A. (2000) La vida cotidiana y su espacio-temporalidad. Barcelona. Anthropos.

Lotito, F. (2009) Arquitectura, psicología, espacio e individuo. Universidad Austral de Chile. DOI: 10.4206/aus.2009.n6-03

Lynch (1960) La imagen de la ciudad. Barcelona, G.Gili

- Macías, R (2005). *Introducción a la Arquitectura: Análisis teórico*. México: Trillas
- Márquez (2014) *La cultura skate en las sociedades contemporáneas: una aproximación etnográfica a la ciudad de Madrid*. EMPIRIA. Revista de Metodología de Ciencias Sociales. N.º 30, enero-abril, 2015, pp. 133-158. DOI/empiria.30.2015.13888
- Merino, M. (2008) *¿Qué tan público es el espacio público en México?* Fondo de Cultura Económica. Univesidad Veracruzana. México.
- Montes, R y Bueno, I. (2000) *La visión en la práctica deportiva; Función visual relacionada con el Tenis. Ver y oír*.
- Munné, F. (1986). *La construcción de la psicología social como ciencia teórica*. Barcelona: Alamex.
- Narita, K., Sugawara, H., & Honjo, T. (2008). Effects of roadside trees on the thermal environment within a street canyon. *Geographical reports of Tokyo Metropolitan 89 University*, 43, 41–48
- Núñez, R. (2005). *Bienvenidos a la psicología del deporte y el ejercicio físico*. En Weinberg y Gould. *Fundamentos de la psicología del deporte y el ejercicio físico*. Barcelona: Ariel.
- OMS (2010) *Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud*. ISBN 9789243599977
- Oña, A. (1994). *Comportamiento motor. Bases psicológicas del comportamiento humano*. Granada: Universidad de Granada.
- Oña, A., Hernández, F. y Martínez, F. (1999). *Habilidades motoras abiertas y su aprendizaje. Habilidad motriz*, 13(1), 9-16.
- Oriol, J. y Tropea, F. (1996). *Tribus Urbanas: El ansia de la identidad juvenil: entre el culto a la imagen y a la autoafirmación a través de la violencia*. Barcelona: Paidós Ibérica.

Pool, E. (1993). La apropiación del espacio. *Publicaciones de la Universidad de Barcelona*, 9(1), 238-345.

Richardson M. (1980). Culture and the Urban Stage. In: Altman, I., Rapoport A. y Wohlwill J.F. (eds) *Environment and Culture. Human Behavior and Environment (Advances in Theory and Research)*, vol 4. Springer, Boston, MA. [https://doi.org/10.1007/978-1-4899-0451-5\\_](https://doi.org/10.1007/978-1-4899-0451-5_)

Rigal, R., Paoletti, R. y Portmann, M. (1987). *Motricidad: aproximación psicofisiológica*. Madrid: Les presses de universite du québec.

Romero, M., Shamah, T., Franco, A., Villalpando, S., Cuevas, L., Gutiérrez, J., y Rivera, J. (2013). *Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2012: diseño y cobertura*. *Salud Pública de México*, 55(2), S332-S340. Recuperado de: [http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0036-36342013000800033&lng=es&tlng=es](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0036-36342013000800033&lng=es&tlng=es).

Ruiz, L. (1994). *Deporte y aprendizaje: procesos de adquisición y desarrollo de habilidades*. Madrid: Visor

Salcedo, M. (2008) *Psicología, ciudad y espacio público*. *Revista Electrónica de Psicología Social*, 15(1), 1-7. Recuperado en: <https://www.researchgate.net/publication/279486720>

Sánchez, F. (1989) *Bases para una didáctica de la educación física y el deporte*. Madrid: Gymmos.

Saraví, J. (2007). *Jóvenes, skate y ciudad: entre el juego y el deporte*. *Educación Física y Deporte*, 26(2), 71-80.

Secretaria de Movilidad, (2019). *Plan estratégico de movilidad de la Ciudad de México: Una ciudad, un sistema*. Recuperado en:

<https://semovi.cdmx.gob.mx/storage/app/media/uploaded-files/plan-estrategico-de-movilidad-2019.pdf>

SEDESOL. (2008). Guía para el Diseño del Espacio Público Seguro, Incluyente y Sustentable. Programa de Rescate de Espacios Públicos de la SEDESOL. Recuperado en: <http://www.sedesol.gob.mx/index/index.php?sec=802248>.

Solé, J., Quevedo, L. y Massafret, M. (1999). Visión y deporte: hacia una metodología integradora, un ejemplo en baloncesto. *Apuntes de educación física y deportes*, 55(1), 85-89.

Speck, J. (2012). *Walkable city*. North Point Press. New York.

Sung, H., & Lee, S. (2015). Residential built environment and walking activity: Empirical evidence of Jane Jacobs' urban vitality. *Transportation Research Part D: Transport and Environment*, 41, 318–329. <https://doi.org/10.1016/j.trd.2015.09.009>

Tena, F. (2018) *Relación entre caminabilidad física y percibida en Tijuana, México*. CICESE. Colegio de la Frontera Norte. México

Tibaduiza, O. (2008). Construcción del concepto de espacio geográfico en el estudio y enseñanza de la geografía. *Geoenseñanza*, 13(1), 19-30.

Trujillo, M., Aguilar, J. y Neira, C. (2016). Los métodos más característicos del diseño centrado en el usuario -DCU-, adaptados para el desarrollo de productos materiales. *Iconofacto*, 12(19), 215-236.

Tuan, Y. (1976). Geografía Humanística. *Annals of the Association of American Geographers*, 66(1), 266-276.

Valenzuela, J. (1991) *Empapados de sereno: el movimiento urbano popular en Baja California 1928-1988*. El colegio de la Frontera Norte. Tijuana

Vidal, T., Pol, E., Guàrdia, J. y Però, M. (2004). Un modelo de apropiación del espacio mediante ecuaciones estructurales. *Medio Ambiente y Comportamiento Humano*, 5(1), 27-52.

## ANEXOS

*anexo 2: Instrumento aplicado para la medición de los factores de apropiación del espacio basado en el trabajo de Vidal (2004)*

Lugar de nacimiento:

Género:

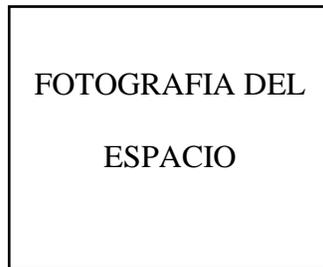
Estado civil:

Número de hijos y edades:

Escolaridad:

Ocupación:

**Instrucciones:** En el siguiente cuadro encontrarás oraciones que hacen referencia a la imagen de la izquierda. Según tu opinión marca con una X lo que tu consideres con respecto al espacio presentado.



Considera...	Totalmente desacuerdo	Regularmente en desacuerdo	Un poco de acuerdo	Regularmente de acuerdo	Totalmente de acuerdo
Este espacio seguro?					
Este espacio como tuyo?					
Este espacio como relevante para los miembros de la facultad de psicología?					
Este espacio como distintivo de los alumnos de psicología?					
Este espacio como importante para los miembros de la facultad de psicología?					
Que este espacio solo lo usan los miembros de la facultad de psicología?					
Este espacio te hace sentir confortable?					
Este espacio es agradable para ti?					
Que este espacio es importante para ti?					
Que te sientes identificado con este espacio?					
Que puede tener interacción con otras personas en este espacio?					
Que se siente atraído a utilizar este espacio?					
Que este espacio es estéticamente atractivo?					
Que este espacio es utilizado con frecuencia?					

## ENTREVISTA GUIADA

Lugar de nacimiento:

Género:

Estado civil:

Número de hijos y edades:

Escolaridad:

Ocupación:

¿Suele utilizar este espacio?

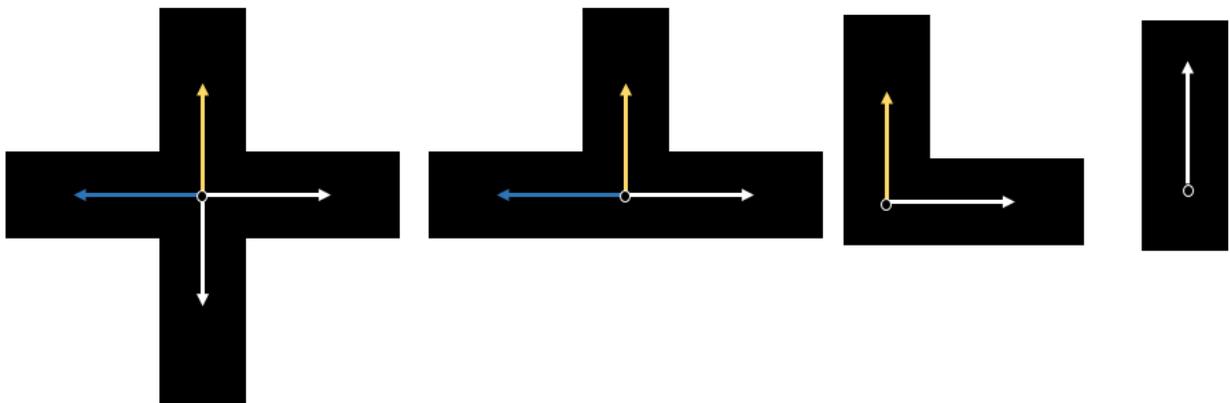
¿Qué tan frecuentemente lo utiliza?

¿Para que suele utilizar este espacio?

¿Para qué cree que la gente utiliza este espacio?

¿Mejoraría este espacio? ¿Cómo?

*anexo 2: diseño de flechas en diferentes vértices del espacio a modificar*



*Anexo 3. Fotografía del espacio a modificar*

