

## Antropología Experimental

<http://revistaselectronicas.ujaen.es/index.php/rae>

2023. nº 23. Texto 02: 15-29

Universidad de Jaén (España)

ISSN: 1578-4282 Depósito legal: J-154-200

DOI: <https://dx.doi.org/10.17561/rae.v23.7360>

Recibido: 15-08-2022 Admitido: 15-11-2022

### El movimiento *slow*. Resistencia a la cultura acelerada y la necesidad de bienestar urbano

Mary Alexandra BLASER

Universidad de Castilla-La Mancha (España)

[mblaser@educacastillalamancha.es](mailto:mblaser@educacastillalamancha.es)

#### The slow movement. Resistance to fast-paced culture and the need for urban well-being

##### Resumen

La globalización y el consumo excesivo nos hacen vivir en *la vía rápida*. Esto nos lleva a despreciar la vida humana al convertirla en un objeto más de mercancía. El estudio reflexiona sobre los impactos de la homogenización de una cultura individualista y consumista. Como contrapunto a esta cultura global mercantilista, este trabajo profundiza en el auge de *slow*; un movimiento sociocultural de desaceleración y bienestar que aparece como un modelo alternativo de desarrollo global. Se trata de devolvernos la tranquilidad y el ritmo natural que nos permite ser más conscientes en todos los ámbitos de la vida cotidiana con el fin de reaprender el arte de gozar. ¿Se pueden incorporar estos principios en el creciente espacio urbano? El trabajo pretende responder a las cuestiones de bienestar en la vida urbana acercándonos a la perspectiva *glocal* y también a los conceptos de la quietud, la desaceleración, la movilidad y el ritmo en un contexto global.

##### Abstract

The consequences of globalization have brought about a culture of speed resulting in a disregard for human lives turning it into a commodity. This study reflects the impacts of a homogenized culture of individualism and mass consumerism, and illustrates how the new wave of a sociocultural movement of deceleration and economic decrease could be an alternative model for global development. The Slow Movement is based on the principles of deceleration and wellbeing, promoting a slower pace, which allows us to become more aware in our daily practices and to seek pleasure in non-material values. Is it possible to incorporate these principles in an ever-increasing urban environment? The study aims to address these issues of wellbeing in an urban setting bringing us closer to the ideas from a *glocal* perspective, and the concepts of stillness, *slowing down*, mobility and rhythm in a global context.

##### Palabras clave

*Slow*. Desaceleración. Globalización. *Glocal*. Bienestar

Deceleration. Globalization. *Glocal*. Wellbeing

## INTRODUCCIÓN

### Presentación del tema

El estudio que aquí presentamos surge de mi interés en los principios fundamentales del movimiento *slow*, además de considerar un nuevo concepto de bienestar en los espacios urbanos, en los que actualmente reside más de la mitad de la población mundial<sup>1</sup>. *La vida lenta*, mejor conocida en inglés como *slow living* o *el movimiento slow*, no es un regreso al pasado ni siquiera es una añoranza por el romanticismo como la de las imágenes de pueblos mediterráneos de ensueño frecuentemente reflejados en las revistas de viaje. A mi modo de ver, *la vida lenta* es un proceso en el que la vida cotidiana urbana en su pleno alto ritmo, monotonía y estrés, se enfrenta con atención al detalle y consciencia plena. Sobre todo, tener una vida lenta es vivir en el presente de manera más significativa, más sostenible y más placentera.

Ahora bien, el sistema capitalista favorece “la utilidad, la productividad, la eficacia, la competición y el consumismo” sobre el bienestar general (Tomlinson, 2007, pág. 47). Muchos estudios sobre modernidad y globalización han demostrado que el consumo excesivo deriva de la infelicidad y la incapacidad de encontrar un sentido más profundo en la vida moderna. En todas partes, el neoliberalismo nos intenta convencer que podemos llegar a ser felices con mayor consumo de cosas perecederas y un acelerado ritmo de vida. Según el informe de *Zero Carbon Britain: Rethinking the Future*:

“Las personas más satisfechas con su vida consumen menos recursos naturales, aprenden mejor y trabajan mejor [...]. Mejorando la sociedad y el medioambiente ayudamos a que las personas se sientan felices, y la felicidad de estas personas a su vez mejora la sociedad y el medioambiente” (Allen, Blake, Harper, Stroud, James, & Kellner, 2013, pág. 163).

El consumo excesivo presente en la segunda fase de la globalización ha producido una enfermedad aguda que resulta en “la aceleración de casi todos los aspectos de la vida cotidiana”<sup>2</sup>. No cabe duda de que la lógica capitalista asocia la velocidad como clave del éxito en la sociedad capitalista neoliberal. Es decir, ir más rápido significa mayores ganancias, sin embargo, la deceleración significa pérdidas. Algunos estudios han criticado que “el sistema se ha centrado demasiado a menudo en la riqueza de las economías y no tanto en la vida cotidiana de la comunidad” (Zeidler, 2018, pág. 6). Para profundizar más en el asunto, se puede analizar el lenguaje mercantilista. Por ejemplo, la palabra negocio deriva del latín *nec* y *otium*, o sea, sin ocio, lo que significa hacer algo por dinero, pero hacerlo sin recompensa. Al mismo modo, la palabra para negocio en inglés, *business* deriva de *busy*, es decir, ocupado. Por lo tanto, una globalización enfocada en una cultura consumista no tiene en cuenta el bienestar general o la buena vida, se motiva por una producción continua de productos mercantilistas.

Según el sociólogo, Luciano Concheiro, existen distintos modos de aceleración dados por la globalización: “la aceleración de los desarrollos tecnológicos; por otro lado, los cambios sociales, y por último, el ritmo de la vida diaria” (Concheiro, 2016, pág. 13) añade que la sociedad acelerada es como “un *scroll* infinito[...] no hay dirección, no se va a ningún lugar, es un ciclo interminable cuyo único elemento es la aceleración” (Concheiro, 2016, pág. 16). El antropólogo Marc Auge defiende este pensamiento como un concepto de *no lugares* en que los espacios donde nos movemos son lugares en un estado de limbo en los que todo el mundo se mueve con prisa, pero no poseen una identidad propia. Se puede argumentar que las metrópolis también poseen espacios enormes de *no lugares*, sin cultura y centrados totalmente en esfuerzos laborales y financieros.

Por un lado, se puede argumentar que, gracias a la aceleración de la vida debido a los avances tecnológicos e internet, trabajamos menos que antes. No obstante, el trabajo de hoy en día es más

<sup>1</sup> En el informe revisado por *World Urbanisation Prospects*, “un 55% de la población mundial actualmente vive en zonas urbanas” (United Nations, 2018, pág. 2), y aproximadamente dos terceras partes de la población mundial vivirá en áreas urbanas en el 2050.

<sup>2</sup> *Idem* (Tomlinson, 2007)

arduo y prolongado en términos de intensidad y duración cotidiana, además, causa más estrés porque no es posible desconectar del trabajo, estamos siempre localizables mediante los teléfonos inteligentes u otros dispositivos de comunicación. En 2015 el papá Francisco escribió en una carta llamada *Laudato Si* apuntando que “los cambios acelerados que afectan la humanidad y el planeta van acompañados con un intenso ritmo de vida y trabajo que se podría llamar en inglés *rapidification*<sup>3</sup>[...] Además, los objetivos de este cambio rápido y constante a veces contradicen el bienestar común y el desarrollo sostenible de la humanidad” (Francisco, 2015, pág. 15). El concepto *rapidification* de la cultura hegemónica puede ser uno de los símbolos más icónicos de la globalización neoliberal representando aspectos fundamentales de la modernidad como son “velocidad, racionalización, rutinización y estandarización” (Ritzer, 1999). En efecto, el *movimiento slow* nació como una resistencia contra la *rapidification* de la comida local cuando se construyó un McDonalds en el casco histórico de Roma en el año 1986.

La velocidad de la *modernidad* ha sido vendida por la cultura consumista como *la buena vida*. Sin embargo, es evidente que ha contribuido a crear escenarios como la infelicidad, el estrés y la fragmentación de la cultura local e identidad. Como dice urbanista Charles Montgomery:

“[La velocidad] nos hace más obesos, nos enferma e incrementa nuestro riesgo a morir más jóvenes. También encarece la vida y nos roba nuestro tiempo. Más preocupante aún porque pone en riesgo el planeta, nuestras vidas y las de las futuras generaciones” (Montgomery, 2016, pág. 5).

### Fundamentación teórica

#### **La teoría de la globalización y sus consecuencias. Principales autores.**

Desde hace un cuarto de siglo, ha habido grandes debates y críticas sobre el término *globalización*; un concepto que “en ese momento apenas se hablaba de él en los círculos académicos y ciertamente no se usaba fuera de ellos” (Giddens A., 2001, pág. 63). Ahora bien, la *primera fase de globalización* nació con en el siglo XIX con el imperialismo y desde entonces, ha cambiado enormemente en su naturaleza y alcance. La primera fase dio paso a la *segunda fase de globalización* y tenía como objetivo “extender e imponer en todos los confines del planeta y a todas las dimensiones de la vida social un único modelo económico, político y de pensamiento” (Moreno I., 2008, pág. 485). Junto con la edad tecnológica implicando velocidad, la *modernidad* ha impulsado un ritmo acelerado de vida promovido inicialmente por el sistema capitalista como *la buena vida* con la promesa de ahorrar tiempo. El siglo XX introdujo electrodomésticos u otros productos facilitando el ahorro de tiempo con productos como “la lavadora, el secador, las microondas, las comidas preparadas y congeladas [...]” (Pollan, 2014, pág. 4). No obstante, el problema es que hoy en día, trabajamos más con el fin de alcanzar al grado de consumo presado en nosotros por el sistema capitalista.

De acuerdo con Anthony Giddens e Isidoro Moreno, la globalización debería ser vista como una realidad de la *Edad Moderna*. Deberíamos plantear las cuestiones de “qué significa para nosotros y en concreto cuáles son sus consecuencias” (Giddens A., 2001, pág. 64). Por un lado, el presente estudio se centra en una crítica sobre la cara oscura de la globalización con respecto a su mercado de entidades poderosas como la Organización Mundial del Comercio (OMC), el Banco Mundial (BM) y el Fondo Monetario Internacional (FMI), entre otros. Todos están a favor de una cultura homogeneizada y construida por el sistema capitalista, convirtiéndonos en instrumentos productores y consumidores. Una cultura que tiene impactos dañinos para el medioambiente y resultan en la fragmentación de identidades locales y los prejuicios de los derechos humanos.

Tal y como dice Ulrich Beck, la globalización en torno al contexto de la *Edad Moderna* ha sido conducida exitosamente por el neoliberalismo y el imperialismo del siglo XIX. Por otro lado, la globalización basada en la lógica capitalista ha fracasado en la expansión de una “consciencia colectiva” y en valores

<sup>3</sup> *Rapidification*: Una manera más intensa para vivir y trabajar donde la velocidad construida por la humanidad contrasta con el ritmo lento de la evolución biológico resultando en estrés y ansiedad.

culturales resultando en una “tendencia secular a la *individualización*” (Beck, 1997, pág. 25). Como consecuencia de los intereses de poder y hegemonía aplicados en el proceso de la globalización han resultado en una “multitud de genocidios, etnocidios, opresiones y desigualdades” (Moreno I., 2008, pág. 487). Es decir, la globalización se ha alejado de un enfoque humano y se ha dirigido hacia intereses económicos. El antropólogo, Alejandro De Haro-Honrubia hace referencia al sistema capitalista y al mundo global en los siguientes términos:

“El trato dispensado al Otro, no necesariamente al inmigrante, los enconados enfrentamientos, conflictos o choques entre países [...], grupos étnicos y/o culturales, la atroz explotación de los países oprimidos y de los desheredados víctimas de este “globalizado” sistema capitalista (hoy en crisis) que cada vez destruye más empleo, la desertización y la destrucción, a través la mayoría de las veces de nuestra capacidad de acción –sobre todo abuso– tecnológica, del medioambiente [...]” (Haro-Honrubia, 2012, pág. 186)

Se puede argumentar que actualmente vivimos en una modernidad *hobbesiana* dominada por la lógica del Mercado que conduce a “una guerra de todos contra todos” (Hobbes, (1980) [1651], pág. 222). En la *segunda fase de globalización*<sup>4</sup> dominada por los mercados y las organizaciones poderosas y los avances tecnológicos nos enfrentamos a una *crisis global* en que la lógica hegemónica de la mercantilización ha sido priorizada sobre los derechos humanos básicos y la humanidad. La aculturación de valores mercantilistas se ha convertido en una interdependencia económica entre países. Se trata de una independencia desigual o asimétrica, como dice Isidoro Moreno, que da lugar a, como apunta Z. Bauman, “residuos humanos” o “gente superflua”, que en las palabras de Haro-Honrubia son “parias del mundo global– que no cumplen ninguna función de utilidad al menos en el mercado de trabajo o nicho laboral actual, cada vez más comprimido y fragmentado y, por tanto, deteriorado” (Haro-Honrubia, 2014, pág. 31).

Sociólogo, Zygmunt Bauman hace una crítica sobre la “*inseguridad existencial* provocada por el proceso de la globalización” y la aculturación de valores mercantilistas. Dice Bauman que la precariedad global ha provocado una “sobrecarga de ansiedad” resultando en:

“[una] nueva fragmentación del espacio urbano, [un] disminución y desaparición del espacio público, [una] disgregación de la comunidad urbana, la separación, la segregación y, sobre todo, la extraterritorialidad de la nueva elite con la territorialidad forzada del resto” (Bauman, 2001, pág. 35).

En *Globalización: las consecuencias humanas*, Bauman se refiere a este proceso de globalización de incertidumbre, precariedad e inseguridad como un resultado inevitable de los tiempos en que vivimos. Al mismo modo, Haro-Honrubia alude al conocido término de *Modernidad líquida*<sup>5</sup> creado por Bauman:

“[...] marcada por la inestabilidad, la inseguridad, la incertidumbre, la transitoriedad, lo quebradizo que se impone o lo efímero/pasajero que seduce sin más en una sociedad de consumo globalizada donde predomina más la estética de lo efímero

<sup>4</sup> La segunda fase de la globalización es más intensa porque afecta a todo el mundo. Los autores mencionados han suscitado una preocupación sobre la influencia poderosa de las corporaciones transnacionales y el imperialismo cultural que ponen en cuestión las identidades locales y lleva a la sociedad hacia el individualismo. Cabe destacar que la individualización puede tener consecuencias dañinas en la vida cotidiana resultando en la homogeneización de una cultura consumidora conducida por las grandes corporaciones.

<sup>5</sup> “Algunos de sus obras llevan los siguientes títulos: *Vida líquida*, *Tiempos líquidos*, *Miedo líquido o Amor líquido*” (Haro-Honrubia, 2014, pág. 27).

que la ética del deber o el compromiso, cimentada esta última en normas o reglas sólidas que vinculamos a la vida del espíritu” (Haro-Honrubia, 2014, pág. 28).

A pesar de que las consecuencias de *la modernidad líquida* son nocivas a nivel mundial, el concepto de *una sociedad líquida* según Bauman y recogido por Haro-Honrubia, no tiene por qué ser absolutamente negativo, sino que explica la modernidad en que vivimos tal como es; una nueva época, susceptible a las críticas y en un constante estado de cambio.

Teniendo en cuenta la literatura empírica sobre las consecuencias de la globalización, cabe destacar que nos confrontamos con una serie de desafíos mayores que ponen en cuestión la actual lógica neoliberal. El crecimiento económico implica que el incremento en la cantidad de recursos naturales utilizados para convertirse en productos perecederos resulta en la destrucción de las comunidades locales, el medioambiente y la salud global. Uno de los principales problemas es que la producción masiva beneficia únicamente al PIB del país, pero no se refleja en la calidad de vida de la sociedad. Es decir, una gran mayoría de países de Occidente pueden ser económicamente ricos pero los habitantes de dichos países pueden estar privados de las necesidades básicas como alimentación, salud, vivienda y seguridad. Con respecto a este asunto, quizás ahora en estos tiempos tan complejos debemos examinar la lentitud como modelo de bienestar y desarrollo.

Annie Leonard, ambientalista e investigadora de *La Historia de las Cosas* visibiliza el impacto nocivo de una cultura consumidora y los verdaderos costes en comprar caprichos innecesarios sólo para tirarlos cuando se rompen: “El problema no es una escasez en recursos naturales para llegar a las necesidades básicas de la humanidad, sino en una escasez en compartir y distribuirlos” (Leonard, 2010). Según el informe de *La Felicidad Mundial* de 2018, los países con un mayor PIB, junto con una mejor vida de esperanza y pertenecientes a sociedades de valores por libre decisión, no los reflejan en los niveles de felicidad. El estudio demuestra que continentes como el occidente de Europa y países como los Estados Unidos, Canadá, Australia, y Nueva Zelanda han sufrido reducciones en la felicidad. El informe señala que:

*“Aunque algunos países demuestran elevados niveles de crecimiento económico, la riqueza del país está distribuida de manera muy desigual. Es más, puede ser acompañada con una desigualdad de la renta, exclusión social y poder político. Por eso, se ha reducido el nivel de confianza social, la clave de la felicidad”* (The Global Happiness Council, 2018, pág. 5).

El informe también afirma que “elegir la felicidad por encima del poder es el camino hacia la seguridad global y supervivencia y tal vez será el único modo de evitar una catástrofe global”.<sup>6</sup> Un mundo construido por el consumo y el crecimiento económico no se sostiene: “la economía global se ha duplicado en los últimos 25 años mientras que las emisiones de carbono han aumentado el 40%, y un 60% del ecosistema ha sido degradado” (Zeidler, 2018, pág. 6). Por esta razón, me pregunto si un movimiento alternativo de decrecimiento económico y la búsqueda de algo más allá de las cosas materiales pueden ser posibles para llegar a la posibilidad de un bienestar urbano más igualitario y feliz.

### ***El movimiento slow como una alternativa a la lógica capitalista***

Durante las últimas décadas del siglo XX hasta hoy en día, hemos vivido un neoliberalismo intenso. Por lo tanto, movimientos anticapitalistas (movimientos *Aurora*) han emergido como una alternativa a la lógica capitalista y para defender sus identidades contra el proceso homogeneizador de la modernidad (Lindholme & Zúquete, 2010). Entre los movimientos *Aurora*<sup>7</sup>, *Slow* avanza en la transformación

<sup>6</sup> *Idem* (The Global Happiness Council, 2018)

<sup>7</sup> Antropólogos Lindholme y Zúquete hacen una crítica sobre los movimientos anticapitalistas como el movimiento *Slow*, los Zapatistas, las subculturas, *Al-Qaeda*, *Frente Nacional Francés*, entre otros. Los movimientos anticapitalistas mencionados

mundial y trascendencia personal abarcando nuevas actividades y espacios como “las ciudades y territorios, los viajes, el turismo, la moda, la economía, la arquitectura, la jardinería, la educación, la crianza, el sexo, incluso la religión” (Honoré, 2004, pág. 1). Todos estos conceptos contribuyen a una ideología más amplia de *la vida lenta* donde el consumo local, la práctica ética y las relaciones sociales mantienen una comunidad más solitaria y consciente. La mejor manera de entender el concepto del movimiento *Slow* es verlo como una nueva forma de *la política de la vida* (Giddens A., 1999); un cambio de consciencia en el contexto de modernidad y la cultura de velocidad.

El movimiento *Slow* nació en Italia en 1986 como una reacción contra la cultura de la comida rápida y la *macdonalización de la sociedad*<sup>8</sup> (Ritzer, 1999). Hoy en día, el concepto de *Slow* se ha ramificado en todos ámbitos de la vida cotidiana ofreciendo un estilo de vida que va más allá de la cultura consumidora. El movimiento brota de los conceptos de *Slow Food* y *Cittàslow*<sup>9</sup> ambos fundados por el periodista y activista, Carlos Petrini.

Petrini inició el movimiento con *Slow Food* para rescatar el arte de elaborar comida local *a fuego lento* y oponer la estandarización y la fabricación industrial de *comida rápida*. Cabe resaltar que la gastronomía es esencial en el bienestar urbano de una sociedad y en el arte de vivir porque tiene una naturaleza polifacética. La intertextualidad de alimentación dentro de la familia y la comunidad “están conectadas con valores más grandes como la atención, el amor, la riqueza, y tradición, entre otros” (Clancy, 2018, pág. 63). Por esta razón, en el manifiesto de *Slow Food*, Carlos Petrini señala que la comida “es más que un producto sencillo para la consumación: es felicidad, identidad, cultura, placer, cordialidad, nutrición, economía local, supervivencia” (Petrini, 2007, pág. 166). A partir de 1996 el movimiento *Slow Food* ampliaba sus objetivos a enfrentar los problemas de la sostenibilidad y biodiversidad en relación con la producción de los alimentos.

Actualmente, el movimiento *Slow* se han extendido a más de 150 países, abarcando las nuevas filosofías y distintas prácticas asociadas con el arte de vivir, el bienestar, y la mejora de la calidad de vida para moldear una vida con más significado con un enfoque de *menos es más* (Clancy, 2018).

### Justificación de la elección del tema

Ha habido un reconocimiento por un cambio de estilo de vida que hace una crítica sobre la lógica mercantilista y presenta un nuevo enfoque para una vida más decelerada. Este estudio hace referencia a un listado bibliográfico con planteamientos para una globalización más sostenible, ética y solidaria. Todos los autores citados tienen como objetivo destacar el valor económico, social, y de una mejora de calidad de vida que puede proporcionar a un modelo de globalización priorizando el bienestar urbano, el medioambiente y la localidad.

Desde mi propio punto de vista, los valores principales de *Slow Living* pueden tener repercusiones favorables en la vida urbana adquiriendo una mayor importancia en “la identidad local, la familia y la tradición en vez del fenómeno creciente de la adicción moderna” (Giddens A., 1999, pág. 190).

De acuerdo con el argumento de Anthony Giddens, la era tecnológica generada por la *segunda fase de la globalización* no tiene retorno posible. La finalidad de esta investigación es analizar un modelo alternativo focalizado en el bienestar subjetivo y comunitario. Dicho modelo puede facilitar las

---

pueden poseer algunas ideologías muy diferentes entre ellos y, en muchos casos desprecian el otro. Sin embargo, todos comparten algunas características fundamentales, objetivos y actitudes sobre la naturaleza de modernidad.

<sup>8</sup> *La Macdonalización de la sociedad* según Ritzer y acuñada por Beck es un símbolo de un mundo hiperracional basado en el sistema neoliberal del Occidente, los Estados Unidos está considerado el núcleo de la modernidad.

<sup>9</sup> *Cittàslow*: Un movimiento transnacional de ciudades lentas fundadas en 1999 que favorecen la localidad de espacios urbanos y optan por un ritmo que nos permite reflexionar sobre nuestras actividades cotidianas. Puede ser que, en los núcleos urbanos, se encuentran espacios peatonales en los que la congestión y la contaminación de vehículos no existen; el ruido desaparece, fomentando espacios de calma, de paseo y un ritmo más consciente. Además de espacios peatonalizados, también se puede encontrar restaurantes con comida elaborada con recetas tradicionales y locales realizados con productos cultivados siguiendo las normativas de la agricultura y ganadería ecológica. Tal vez, una ciudad lenta puede tener otros sistemas de moneda, así como el sistema hegemónico de economía. Estas monedas alternativas son el trueque o el intercambio y sirven para fortalecer las relaciones humanas, para enriquecer experiencias y también para aportar valor a la vida cotidiana.

conexiones sociales positivas y mejorar la calidad de vida además de no chocar con los límites humanos y naturales.

A pesar de las aportaciones teóricas, el trabajo también aporta una investigación aplicada demostrando la utilidad de un estilo de vida más lento, valorado y consciente. Mediante un estudio de caso pionero, hago referencia a un experto en desarrollo urbano, Charles Montgomery, examinando los vínculos entre el diseño urbano y la ciencia de la felicidad con la noción de que “la arquitectura, el diseño urbano, los espacios públicos y los sistemas de transporte pueden alterar nuestro modo de percibir, sentir y actuar en la sociedad” (Montgomery, 2017, pág. 70). También resalta la necesidad de hacer cambios en los espacios urbanos desarrollados para favorecer la cultura consumidora e individualista, y en muchos casos, la infraestructura urbana rompe vínculos sociales produciendo una desconfianza social colectiva. Por ende, debemos replantear la noción del bienestar urbano según los principios de *Slow* como un modelo alternativo para convertir dichos lugares en espacios compartidos y solidarios.

## Objetivos e hipótesis de trabajo

### Objetivos generales

1. Cuestionar el paradigma actual del sistema capitalista donde el PIB de los países actúa como una medida del bienestar de una sociedad. Por eso, visibilizamos los valores más apreciados a escala local.
2. Hacer hincapié en la importancia de la “localidad” frente a la lógica desbocada de la globalización utilizando los principios del movimiento *Slow* como una herramienta para reconfigurar las relaciones locales y globales, e identidades en espacios urbanos.
3. Proporcionar un modelo de bienestar similar del proyecto *Happy City* con el fin de crear zonas urbanas prósperas, locales y multidimensionales<sup>10</sup>.

### Objetivos específicos

1. Destacar políticas y prácticas exitosas como los del *Happy City* mediante un análisis de un estudio de caso.
2. Desarrollar a base de la metodología cualitativa conclusiones y futuras propuestas de mejora para aumentar el bienestar y la calidad de vida en las localizaciones del trabajo de campo.

### Hipótesis

Resaltamos los beneficios en la mejora de la calidad de vida proporcionados por los principios de *Slow*. A pesar de los estudios exhaustivos sobre la asociación de la modernidad con la infelicidad, ¿por qué nos sometemos a una cultura basada en consumir y producir? ¿Quién se beneficia de este sistema? A mi parecer, es necesario un sistema que funcione para la mayoría, no para la minoría. Los espacios urbanos óptimos deben ser influidos activamente por la comunidad, teniendo en cuenta su bienestar y su felicidad. Como destacaba el filósofo Aristóteles, se encuentra la felicidad en la *polis*; un lugar fortalecido por las relaciones sociales para lograr un estado de *eudaimonia*.<sup>11</sup> En ese espacio comunitario es donde tiene en cuenta “el bien común”, el bien de todos y *la buena vida*. Sin embargo, debido a la hipermodernidad, los espacios urbanos constan de una fragmentación de los valores de comunidad e identidad; si dieras un paseo por cualquier metrópolis, seguro que encontrarías los efectos de la

<sup>10</sup> Este modelo de bienestar incluye factores como la salud física y mental, la economía local, el empleo, la educación, la calidad de vida, el medioambiente, la relación entre la persona y la comunidad, por nombrar unas cuantas.

<sup>11</sup> *La eudaimonia* según la definición Aristotélica, es el estado de felicidad cimentada en sus ideales de una sociedad ideal. Creyó que las ciudades eran algo más que una máquina para cumplir con necesidades cotidianas, sino que la sociedad ideal era “una comunidad orientada hacia algún bien común. La comunidad perfecta [*téleios*] conformada a partir de varias aldeas es la ciudad-Estado, de la cual puede decirse que alcanza ya el límite [péras] de la autosuficiencia completa, en la medida en que surgió para la vida [toû zên héneken] pero existe para la buena vida [toû eû zên héneken] (Livov, 2016, pág. 26).

cultura homogeneizada en lugares como los centros comerciales, los aeropuertos, las campañas publicitarias callejeras o en el transporte público, entre otros.

Por lo tanto, mi hipótesis es la siguiente: el *movimiento slow* se presenta como una alternativa real a la aceleración, estrés y ansiedad a que nos aboca el actual mundo global, contribuyendo, por tanto, a un pleno desarrollo humano.

El *movimiento slow* rescata también el concepto de *glocalización*; desde lo local a lo global, haciendo hincapié en la resistencia a la erradicación de la identidad local de la comunidad en espacios urbanos. La terminología del sociólogo, Ronald Robertson de *pensar globalmente para actuar localmente* (Robertson, 1995) hace que lo global y lo local tengan una interconexión entre sí donde ninguno de estos términos puede tener una existencia más plena y significativa sin el otro. La glocalidad dentro de un contexto global tiene como objetivo cumplir con las necesidades básicas de cada uno, crear comunidades sanas y seguras, promover igualdad, implementar energías más limpias, y promover una cultura menos homogeneizada y más diversa para lograr una sociedad más tolerable, justa y consciente. Desde mi punto de vida, argumento que la glocalidad es un eco contemporáneo y modelo pragmático de la comunidad ideal de Aristóteles. La glocalidad expresa unos principios similares al *movimiento Slow*.

### Estado de Cuestión

Cabe destacar algunos autores mencionados que en sus líneas de investigación han profundizado desde una perspectiva antropológica la materia del *movimiento slow*, sus conceptos de bienestar y sus críticas sobre la modernidad.

Michael Clancy, en *Slow Tourism, Food and Cities: Pace and the Search for the "Good Life"*, presenta percepciones amplias sobre los beneficios de un estilo de vida más lento y consciente, sobre todo en ámbitos políticos y sociales. En estos entornos, hace alusión a los conceptos de la quietud, la deceleración y el ritmo. Esto no significa vivir a cámara lenta o retroceder a un tiempo más sencillo, sino que alude a "prácticas conscientes en vez de prácticas mecánicas haciéndonos considerar el placer y el propósito de la tarea" es más, teniendo en cuenta al *otro*: otras personas, otros lugares, otros ritmos de la vida, etc. (Clancy, 2018).

Otros investigadores han enfocado el *movimiento slow* en el contexto de modernidad y aceleración de vida como efecto nocivo de la globalización. Como consecuencia de "la inmovilidad frenética en que vivimos" (Concheiro, 2016, pág. 79) recientes investigadores han introducido nuevos modos de promover la deceleración de la vida.

Uno de los ejemplos de esta nueva consciencia son las *movilidades lentas* como un concepto que tiene potencial para acomodarse en "el ritmo intenso de la modernidad, de los estilos de vida 24/7, las tecnologías de alta velocidad, los viajes aéreos, y las conexiones instantáneas" (Gleick, 2000, pág. 16). David Bissel y Gillian Fuller en sus conclusiones de *Stillness unbound: Stillness in a mobile world*, destacan que la quietud como una *movilidad lenta* puede crear un sentido de conciencia plena y de atención al detalle al espacio entre el ritmo frenético de la modernidad: "puede ser haciendo cola en un banco; un momento de reflexión; un pasajero en la sala de espera esperando su vuelo" (Bisser & Fuller, 2011, pág. 3). La quietud puede llevarnos al momento, señalando la atención no sólo al entorno sino en nosotros mismos.

En mi ciudad de residencia, he observado otras formas de quietud incluyendo varios proyectos artísticos diseñados para interrumpir las movilidades habituales de la vida urbana. Un ejemplo de cómo la quietud puede focalizar nuestra atención de forma distinta es el llamado retiro urbano enfocado en la meditación y el silencio en zonas verdes de la ciudad promoviendo la noción de *mindfulness* urbano<sup>12</sup>. Otros ejemplos, en los que destaca la artista Emma Cocker en su libro *Performing Stillness*:

<sup>12</sup> En el libro *Mindfulness and the Art of Urban Living*, el autor hace hincapié en la práctica de la conciencia plena en un entorno urbano, utilizando la plaza como un núcleo de calma y colectividad. En la plaza de Covent Garden, en la megaciudad de Londres, y entre el bullicio del movimiento, existe un espacio de calma, cultura e interés donde uno puede observar otras personas

*Community in Waiting*, son los de unos eventos coreografiados por el grupo *Open City*, que preguntaba a los participantes que realizasen tareas escritas en *post-its*. Por ejemplo, uno pedía a un participante que anduviese por las calles durante la hora punta y de repente “sin previo aviso, tenía que quedarse quieto durante cinco minutos... después continuar andando como antes” (Cocker, 2011, pág. 89). Según explica Cocker, la lentitud y las artes escénicas pueden servirse de estrategias para alterar el flujo homogenizado del comportamiento público. Cabe destacar con estos ejemplos que los ciudadanos se convierten en creadores de valor social y participan de manera activa con el fin de crear una cohesión social.

Los investigadores Wendy Parkins y Geoffrey Craig definen los principios de este movimiento como un vínculo entre la ética, la consciencia y el placer en el día a día global: “el movimiento lento implica la negociación consciente de distintas temporalidades que forman nuestras vidas cotidianas, originando la necesidad de ocupar el tiempo de manera más consciente y atento” (Parkins, 2004, pág. 363). Hace alusión al auge en las prácticas lentas en espacios urbanos como las de la meditación, el yoga y el pasear, además de un retorno a las prácticas creativas como el ganchillo o la jardinería con el fin de llevar una vida más significativa y más allá de la lógica capitalista.

Está “revolución de bienestar” ha sido promovida por organizaciones sociopolíticas que constan de una red de entidades locales que defienden la localidad a la vez de “reducir residuos, tiempo, dinero y recursos” (Parkins & Craig, 2006, pág. 3). Cabe destacar que la naturaleza y los espacios urbanos no deben ser dos mundos separados sino dos espacios vinculados en las ciudades del presente y del futuro. En mi campo de trabajo, visibiliza la idea de naturaleza y ciudad como dos espacios interconectados. Entre ellas, destaca una cooperativa local (Sesamum, 2018), que utiliza el juego de palabras de *eco-lógica-mente* como eslogan para identificarse con una alimentación consciente, ecológica y natural.

Con mi investigación etnológica, analizo un caso de estudio sobre la mediación del bienestar en espacios urbanos. Hago referencia a los informes del proyecto *Happy City* donde se utiliza la ciudad como un proyecto piloto para demostrar que la felicidad y el bienestar tienen que estar a la vanguardia para poder mejorar la calidad de vida a nivel local (Lewis, Happiness Pulse Report Executive summary, 2016). El informe indica soluciones prácticas e innovadores para proporcionar un bienestar social en el ámbito urbano, así como produciendo herramientas informativas para el uso de ciudades a nivel global.

## **Descripción y metodología empleada en la investigación etnográfica y en la recogida de datos**

### ***Estudio de caso: Proyecto Happy, Bristol, Reino Unido***

Por todas partes del mundo, las ciudades están dejando la lógica capitalista y mercantilista y transformándose en lugares de bienestar y decrecimiento económico. Desde el año de 2010, el proyecto *Happy City* ha publicado algunos informes anuales en que mide la felicidad y el bienestar de los habitantes de la ciudad de Bristol. Recientemente, ha ampliado exitosamente las investigaciones a otras ciudades mundiales como la ciudad de México, Nueva York y Vancouver con la intención de comprender mejor cómo los espacios urbanos pueden influir en el bienestar físico y mental de los ciudadanos. El proyecto introduce indicadores como la satisfacción con la vida, los equipamientos sociales y culturales, el acceso a parques e instalaciones deportivas o la movilidad urbana. Después de analizar un buen número de espacios urbanos, concluye que “las ciudades tienen que ser consideradas como algo más que los motores de riqueza [...]. Tienen que ser vistas como sistemas con el objetivo de mejorar el bienestar humano” (Zeidler, 2018, pág. 37).

La ciudad de Bristol es la segunda ciudad más poblada en el sur de Inglaterra, después de Londres y es una ciudad de desigualdades sociales, culturales y económicas. A la vez de tener uno de los niveles más altos de PIB del país, como contraste, tiene unos barrios muy desfavorecidos y de lo más pobres en Inglaterra. Según los indicadores de la vida cotidiana urbana, señalado por el instrumento de

---

mientras toma un café, o para y aprecia a los artistas callejeros, o paseando por los mercadillos oliendo las flores. (Ford, 2013, pág. 62).

*Wellworth Policy* (Brown, Abdallah, & Townsley, 2016), un 24% de ciudadanos de Bristol están “muy preocupados” por su salud mental (Lewis, 2016, pág. 9). En el esfuerzo para eliminar estas diferencias y crear más igualdad, *Happy City* ha arrancado una iniciativa importante para ofrecer una multitud de proyectos y actividades, y para involucrar y educar a los ciudadanos en el desarrollo de un bienestar urbano (Bristol Community Health: Community Newspaper, 2014).

### **Metodología empleada en el trabajo de campo**

La metodología de mi investigación etnográfica se lleva a cabo con métodos cualitativos y multidisciplinares con el fin de visibilizar la necesidad de llevar una vida más decelerada focalizada en el bienestar urbano y la sostenibilidad.

Mi investigación etnográfica ha sido influida por el proyecto mencionado de bienestar urbano realizado en la ciudad de Bristol, Reino Unido de 2016.<sup>13</sup> He llevado a cabo a través de las redes sociales una encuesta de bienestar general y subjetivo para personas residiendo en lugares urbanos. La herramienta utilizada es el *Happiness Pulse* diseñando en colaboración con la *Nueva Fundación de Economía* y validado por la Universidad de Bristol. Cabe destacar que el bienestar no afecta únicamente a la calidad de la vida cotidiana, sino también al bienestar físico y emocional del individuo. El *Happiness Pulse* se divide en cuatro dimensiones: *bienestar general, ser, hacer y conectar*<sup>14</sup>, todos estos elementos reflejan la importancia de entender el bienestar en su intertextualidad; el bienestar no es solamente hedónico sino también eudaimónico y mejorar la calidad de vida en entornos urbanos, ha de considerar todos los factores.

Para obtener una perspectiva holística mediante la intersubjetividad de sujetos y la reflexividad propia, contamos con entrevistas profundas de cuatro ciudadanos de lugares urbanos quienes habían participado en la encuesta. Tienen como objetivo principal comprender mejor los resultados de los datos y permitir que los ciudadanos tengan una participación activa para destacar elementos importantes que buscan transformar las relaciones entre los ciudadanos y su ciudad. Además, profundizamos objetivos secundarios a nivel local hacia el bienestar urbano e ilustramos recomendaciones y pautas de mejora.

### **Descripción de los procedimientos, instrumentos utilizados y resultados**

#### **Instrumentos utilizados**

A pesar de que en mi trabajo de campo se ha utilizado únicamente el *Happiness Pulse* como instrumento principal, el *Proyecto Happy* consta de las herramientas principales para la mediación de bienestar urbano a nivel macro:

- *Happiness Pulse* (Lewis, Happiness Pulse Report Executive summary, 2016).

Pretende medir el bienestar hedónico (felicidad, interés en la vida y satisfacción), y el bienestar eudaimónico (el bienestar subjetivo, el crecimiento personal y las relaciones sociales). Es una encuesta interactiva realizada *online* y se centra en cómo se sienten las personas en su vida cotidiana, en su vida laboral y en la comunidad.

- *Happy City Index* (Lewis, 2016)

<sup>13</sup> Según el informe de la Comisión Europea, en 2015, la ciudad de Bristol fue designada como *capital verde europea*; una ciudad con algo más de 440 000 residentes y que cuenta con “cuatro granjas urbanas, ocho reservas naturales y más de 400 parques” (Vella, 2016, pág. 6).

<sup>14</sup> Informe de estudio: el *Happiness Pulse* herramienta de medición subjetiva; el *ser* está asociado con cómo se siente sobre sí mismo y su vida; el *conectar* está asociado con las relaciones –la calidad y la frecuencia de conexión tanto con lo más cercanos como con los conocidos. Por último, el *hacer* es lo que uno se hace en su vida cotidiana, las acciones sencillas que apoyan el bienestar y la felicidad. Esta herramienta para entender mejor el bienestar del individuo ha sido útil en mi trabajo de campo aportándome percepciones holísticas en el bienestar mental, emocional, de comportamiento y social en mi comunidad.

Es un informe que utilizan 60 indicadores –como los de salud, el transporte público, vivienda, etc. Estos indicadores justifican las condiciones de bienestar en espacios urbanos. Combina los datos con evaluaciones de sostenibilidad e igualdad para realizar una clasificación.

- *WellWorth Policy Tool* (Brown, Abdallah, & Townsley, 2016)

Esta herramienta funciona como una alternativa para las clasificaciones del PIB transformando el impacto y las ventajas económicas para nuevas intervenciones entre distintos ámbitos políticos. Aborda en la transformación de datos de encuestas e índices en resultados políticos sociales y económicos.

### **Descripción de Procedimiento**

La herramienta *Happiness Pulse* (en que el presente estudio se enfoca), fue puesta a prueba en la ciudad de Bristol entre los meses de abril y junio de 2016. En un marco de una campaña de comunicación más amplia, la encuesta llegó a los ciudadanos de Bristol, así como organizaciones locales. Como consecuencia, resultó en la participación de más de 7000 participantes (Lewis, 2016).

En mi trabajo de campo, utilicé el *Happiness Pulse* mediante las redes sociales para obtener más diversidad de personas y al azar. La muestra estaba compuesta por un total de 19 participantes, de los cuales cuatro habían realizado una entrevista profunda y semiestructurada sobre sus resultados de la encuesta y sus interpretaciones sobre su propio bienestar. Los participantes provenían de ciudades urbanas en Europa<sup>15</sup>, y participaba una proporción significativamente mayor de mujeres; su distribución de género fue de 68 % y 32%. Su promedio de edad es de 32,15 años con estudios superiores.

Las entrevistas tuvieron lugar en el Café-tienda Romero, Centro de Comercio Justo, en una casa particular y por Skype entre los meses de agosto y septiembre de 2018. Antes de realizar cada entrevista, el participante aceptaba y firmaba una hoja de consentimiento (ver el anexo 1 y 2). En todo momento, se explicaba que era una entrevista anónima y voluntaria, por esta razón, el sujeto escogió un seudónimo para la confidencialidad. Por cuestiones de honestidad y precisión a la hora de documentarlas, las entrevistas fueron grabadas. El tiempo medio de duración de las entrevistas oscilaba entre 15-24 minutos.

### **Resultados**

Los resultados de la primera encuesta piloto en Bristol de 2016 observaban palabras destacables en los cuatro apartados del bienestar:

En el dominio de *ser*, el *optimismo* era el elemento más importante, seguida por *sentirse útil*. En el dominio de *hacer*, la *perspectiva* y la *atención al detalle* eran los determinantes más destacables. En el dominio de *conectar*, las *relaciones* eran el determinante más fundamental, seguido por la sensación de *pertenecer a los barrios*. Cabe destacar que las relaciones sociales, el sentido de comunidad es una pieza clave en cómo conectamos con los demás. Los resultados también resaltaban que un 45 % de la estima estaba determinada por las condiciones del ámbito urbano (Lewis, 2016). Es relevante destacar que el bienestar general aumentaba con la edad con personas mayores de 65 disfrutando un mayor grado de bienestar y las personas entre la edad de 16 a 24 años sufriendo menores niveles de bienestar (ver anexo 4).

Los resultados del *Happiness Pulse* en mi trabajo de campo se observan que el promedio de *bienestar general* es de 56.94%, *ser* de 47.84%, *hacer* de 68.78%, y *conectar* de 56.63%. Los resultados no indican grandes variables entre ellos y todos los resultados individuales observan un porcentaje más bajo en el *bienestar subjetivo* (*ser*), y un 63% de participantes mostraban un porcentaje más alto en *hacer* (Ver anexo 5). Se observa como era de esperar, que en general, el *bienestar subjetivo* está sufriendo mientras que nos encontramos desconectados de valores de comunidad y colectividad social.

---

<sup>15</sup> Las ciudades donde reside los participantes son: Albacete, Madrid, Bristol, Norwich, Bath, Londres, Skopje; los participantes participaban por las redes sociales.

## Desarrollo y conclusiones

### *Interpretación de los resultados y entrevistas*

Podríamos decir que hoy en día, en cuanto a la esperanza de vida, vivimos mejor que antes, aunque también es verdad que la aceleración de la vida provocada por la economía y las fuerzas de la globalización ha deteriorado la calidad de vida en ámbitos urbanos. Tras las entrevistas realizadas, han surgido las mismas preocupaciones respecto al bienestar urbano: el estrés de trabajo, la falta de tiempo, la presión de conectarse continuamente a las redes sociales, la falta de conexión con uno mismo, y a veces con los demás. Cuando les preguntaba sobre los bajos resultados de *ser*, todos los entrevistados estaban de acuerdo en que no tenían tiempo para pausar y *estar allí* en el momento presente; estos son principios fundamentales para la regeneración y la recarga del cuerpo y la mente.

En la entrevista con África, ella me dijo que sus resultados la entristecieron, aunque no estaba sorprendida ni en desacuerdo con ellos. Me revelaba que:

*Existen tantos factores que controlan mis niveles de bienestar, sobre todo el trabajo; para mí, no hay suficientes horas en el día y aunque me gusta lo que hago, las exigentes condiciones laborales no me permiten tener una vida más allá de mi profesión. No puedo hacer menos horas porque necesito el dinero para pagar el alquiler, los gastos, y la comida, incluso ha habido ocasiones en las que no llego al fin de mes. Yo soy una persona activa, motivo por el que quizás mis resultados muestren un alto porcentaje de “hacer”. No obstante, no tengo mucho tiempo para cuidarme a mí misma ni estar prestando atención a mi salud. En el trabajo tengo una jornada partida y al principio pensaba ¡qué bien, voy a tener tiempo para cocinar y relajarme! Por desgracia, las cosas no salieron como me esperaba. En este momento vivo sola y todos los días tengo que volver a casa corriendo, hacer recados, y comer. Al final, acabo comprando comida preparada del supermercado o algo que puedo hacer fácil, los fines de semana, me dedico a todas las tareas domésticas que no puedo hacer durante la semana [...] (África, 2018).*

Del mismo modo, estudiante Toni que reside fuera de casa añade que:

*En las pocas ocasiones que tengo tiempo libre para cuidarme más, el asunto problemático es siempre el dinero —prácticas saludables como ir al gimnasio, hacer yoga, viajar, etc. requieren un flujo constante de dinero— algo que no tengo (Toni, 2018).*

Tomando estos diálogos en consideración, algunos estudios muestran que “las personas situadas en trabajos estresantes tienen “casi un 40 por ciento más de posibilidades de padecer una enfermedad cardíaca, y un 60 por ciento más de riesgo de diabetes [...]. La cultura laboral occidental, exportada a muchas partes del mundo, se nutre prácticamente por el estrés, la privación de sueño y el agotamiento” (Huffington, 2015, pág. 6). Argumenta que deberíamos redefinir el significado de éxito porque “aumentar y cuidar nuestro capital financiero no es suficiente. Tenemos que hacer todo lo que podamos para proteger y alimentar nuestro capital humano.”<sup>16</sup>

Entre algunos de los entrevistados, existían preocupaciones hacia cuestiones de la comunidad, así como hacia la tendencia hacia el individualismo, el consumismo y la tecnología. Lorenzo hacía un comentario sobre estos asuntos:

*Yo era uno de los últimos de mi familia y mis amigos en tener WhatsApp. No lo instalaba porque ya tenía suficientes herramientas sociales, ya que mi trabajo también requiere que este en frente de un ordenador durante un tiempo considerable.*

<sup>16</sup> *Idem* (Huffington, 2015)

*Aunque me sentía más relajado y desconectado de asuntos laborales, también es verdad que me sentía excluido socialmente. Mis amigos hacían sus planes para el fin de semana mediante el WhatsApp y no siempre se acordaban de hacérmelos saber. La verdad es que me sentía castigado por no caer en las tecnologías cotidianas (Lorenzo, 2018)*

Cabe destacar que, al vivir en la era digital, estamos siempre conectados; haciendo *multi-tasking* y aprovechando el tiempo con algún pasatiempo tecnológico (Honoré, 2004).

En la entrevista de Lily, ella asociaba el bienestar con la naturaleza explicando que para ella la naturaleza y el mundo urbano deberían estar vinculados, por lo que critica el diseño urbano capitalista:

*En mi ciudad existen parques bien cuidados, irradiados de paz y tranquilidad, no obstante, está prohibido pisar el césped. Para mi bienestar emocional, necesito estar conectada con el medioambiente y siento que esto me falta en mi ciudad de residencia (Lily, 2018).*

Se puede decir que durante el proceso de la urbanización hemos olvidado que somos parte de la naturaleza. En efecto, sin la naturaleza, la humanidad no puede seguir; nuestras vidas cotidianas dependen del medioambiente desde la comida y los materiales perecederos hasta los medicamentos que tomamos para alargar nuestra vida. Entonces, ¿Por qué se pierde este factor tan importante a nuestro bienestar en el diseño urbano?

### **Conclusiones y propuestas de mejora**

En síntesis, esta investigación ha cumplido con los dos objetivos generales marcados: cuestionar el paradigma actual de la lógica capitalista (objetivo 1) y proponer un modelo de crecimiento económico que favorezca la desaceleración, y priorice el bienestar como objetivo principal hacia la mejora de la sociedad (objetivo 2). Sin embargo, ha habido algunas limitaciones del trabajo en cuanto a los objetivos específicos:

- Para llevar a cabo una investigación más profunda, se ha de ampliar el número de participantes de perfiles más diversos. Una de las principales limitaciones es que la base ha sido un diseño experimental enviado a través de las redes sociales, por lo que, la edad promedio ha sido de 32 años. Sería interesante ampliarlo a la población general ya que suele ser difícil encontrar participantes de mayor edad (más de 60 años) si únicamente se utilizan las redes sociales como medio.

- La subjetividad de las experiencias de bienestar hace que se requieran más herramientas cualitativas para llegar a tener una perspectiva holística. Ante la necesidad de más entrevistas, una observación participante en un entorno urbano podría ayudarme a conseguir una descripción más detallada de un espacio urbano concreto.

Como futuras líneas de investigación, cabría destacar:

- Un trabajo de campo que permita realizar un modelo efectivo de bienestar y centrado en la ciudad de Albacete utilizando métodos cualitativos como una observación participante, entrevistas profundas, fotos para la documentación y lugares que fomenten un sentido de identidad comunitaria (la feria) activando espacios descuidados con colores o flora.

- Movilidad consciente en los entornos urbanos: estudiar la forma de caminar por las rutas urbanas creando lugares y puntos de encuentros, y la promoción de peatones y espacios peatonalizados.

### **Bibliografía**

Africa. (12 de Septiembre de 2018). Reflexiones sobre los resultados de *Happiness Pulse*. (M. A. Blaser, Entrevistadora)

Allen, P., Blake, L., Harper, P., Stroud, A. H., James, P., & Kellner, T. (2013). *Zero Carbon Britain: Rethinking the Future*. Machynlleth, Powys: Centre for Alternative Technology.

- Bauman, Z. (2001). *La globalización: Consecuencias humanas*. (D. Zadunaisky, Trad.) Ciudad de México, México: Fondo de Cultura Económica.
- Beck, U. (1997). *¿Qué es la globalización?*. Barcelona, España: Editorial Paidós.
- Bisser, D., & Fuller, G. (2011). *Stillness unbound: Stillness in a mobile world*. Londres, Reino Unido: Routledge.
- Bristol Community Health: Community Newspaper*. (2 de Abril de 2014). Recuperado el 20 de 9 de 2018, de Briscohealth: <http://briscohealth.org.uk/wp-content/uploads/2015/06/BCH-June-August.v4-PROOF.pdf>
- Brown, H., Abdallah, S., & Townsley, R. (2016). *Understanding Local Needs for Wellbeing Data*. Bristol, Reino Unido: Happy City.
- Clancy, M. (2018). *Slow Tourism, Food and Cities: Pace and the search of the good life*. Nueva York, EE.UU: Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315686714>
- Clancy, M. (2018). Slow Tourism, Food and Cities: Pace and the search of the good life. En J. G. Molz, "Travel too fast and you miss all you travel for" *Slower mobilities and the politics of pace* (págs. 15-30). Nueva York, EE.UU: Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315686714-2>
- Cocker, E. (2011). Performing Stillness: Community in waiting. En D. Bissel, & G. Fuller, *Stillness in a mobile world* (págs. 87-106). Londres, Reino Unido: Routledge.
- Concheiro, L. (2016). *Contra el tiempo*. Barcelona, España: Editorial Anagrama.
- Ford, A. (2013). *Mindfulness and the Art of Urban Living: Discovering the Good Life in the City*. East Sussex, Reino Unido: Leaping Hare Press.
- Francisco, P. (24 de mayo de 2015). Laudato Si. Roma, Italia: La Santa Sede.
- Giddens, A. (1999). *Consecuencias de la Modernidad*. Madrid, España: Alianza editorial.
- Giddens, A. (2001). El gran debate sobre la globalización. *Revista de Pensamiento Contemporáneo*, 63-73.
- Gleick, J. (2000). *The Acceleration of Just about Everything*. Nueva York, EE.UU: Vintage Books.
- Gómez, A. S. (Enero-Abril de 2016). *Hacia una filosofía práctica del instante: Argumentos*. Recuperado el 09 de julio de 2018, de Argumentos. 29: <<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=59551329011>>
- Haro-Honrubia, A. d. (Julio de 2014). La globalización y sus parías. A propósito de Zygmunt Bauman. *Ehquidad International Welfare Policies and Social Work Journal*<sup>2</sup>, págs. 25-64.
- Haro-Honrubia, A. D. (2012). Antropología del Conflicto. Reflexiones sobre el nuevo orden global. *Convergencia. Revista de Ciencias Sociales*, vol. 19, núm. 60 septiembre-diciembre, 177-204.
- Helliwell, J. L. (2013). *World Happiness Report*. Nueva York, EE.UU: Sustainable Development Network.
- Hobbes, T. ((1980) [1651]). *Leviatán. Leviatán, I Parte, cap. XIII*. Madrid, España: Edición preparada por C. Moya y A. Escotado: Edición Nacional.
- Honoré, C. (2004). *In praise of slowness. How a worldwide movement is changing the cult of speed*. San Francisco, CA, EE.UU.: HarperCollins.
- Huffington, A. (2015). *La vida plena: Bienestar, sabiduría, asombro y compasión-los pilares de éxito*. Madrid, España: Aguilar.
- Leonard, A. (2010). *The Story of Stuff*. Londres, Reino Unido: Constable & Robinson Ltd.
- Lewis, S. W. (2016). *Happiness Pulse Report Executive summary*. Bristol, Reino Unido: Happy City.
- Lewis, S. W. (2016). *Happy City Index Report*. Bristol, Reino Unido: Happy City.
- Lily. (septiembre de 22 de 2018). Reflexiones sobre los resultados de *Happiness Pulse*. (M. A. Blaser, Entrevistadora)
- Lindholme, C., & Zúquete, J. P. (2010). *The struggle for the world: Liberation movements for the 21st century*. Palo Alto, CA. EE.UU: Stanford University Press. <https://doi.org/10.1515/9780804774222>
- Livov, G. (2016). Aristóteles y la definición científica de la ciudad-estado. *Intus-Legere Filosofía*, 11-35. <https://doi.org/10.15691/0718-5448Vol10Iss1a140>
- Lorenzo. (30 de 08 de 2018). Reflexiones sobre los resultados de *Happiness Pulse*. (M. A. Blaser, Entrevistadora)
- Montgomery, C. (2016). *Happy City: Transforming our lives through urban design*. Nueva York, EE.UU: Farrar, Straus and Giroux.
- Montgomery, C. (2017). Building Happiness. *Connected Worlds*, 69-71.
- Moreno, I. (2008). Entre las Gracias y El Molino Satánico. En P. M. Feliu, *Globalización, Mercado, Cultura e Identidad* (pág. 487).
- Parekh, B. (2003). Cosmopolitanism and global citizenship. *Review of International Studies* 29 (1), 3 -17.
- Parkins, W. (2004). Out of Time: Fast subjects and slow living. *Time and Society* 13, 363 – 382. <https://doi.org/10.1017/S0260210503000019>
- Parkins, W., & Craig, G. (2006). *Slow Living*. Nueva York, EE.UU: Berg. <https://doi.org/10.5040/9781350044890>

- Petrini, C. (2007). *Slow food nation: Why our food should be good, clean and fair..* Nueva York. EE.UU: Rizzoli Ex Libris. [https://doi.org/10.1007/978-3-7643-8483-8\\_16](https://doi.org/10.1007/978-3-7643-8483-8_16)
- Pollan, M. (2014). *Cooked: A natural history of transformation.* Nueva York, EE.UU: Penguin.
- Ritzer, G. (1999). *La McDonalización de la sociedad.* Barcelona, España: Ariel S.A.
- Robertson, R. (1995). Glocalization: Time, Space and Homogeneity-Heterogeneity. En R. Robertson, *Theory, Culture & Society* (págs. 25-45). Londres, Reino Unido: Sage Publications Ltd. <https://doi.org/10.4135/9781446250563.n2>
- Sesamum. (12 de Septiembre de 2018). Eco-lógica-mente: El bienestar urbano. (M. A. Blaser, Entrevistadora)
- Taylor, M. (2014). *Speed Limits: where time went and why we have so little left.* New Haven, CT, EE.UU: Yale University Press.
- The Global Happiness Council. (2018). *Global Happiness Policy Report.* Dubai, UAE: World Government Summit.
- Tomlinson, J. (2007). *The culture of speed: The coming of immediacy.* Londres, Reino Unido: Sage. <https://doi.org/10.4135/9781446212738>
- Toni. (20 de Septiembre de 2018). Reflexiones sobre los resultados de *Happiness Pulse.* (M. A. Blaser, Entrevistadora)
- United Nations. (2018). *World Population Prospects.* Nueva York, EE.UU: Population Division of the Department of Economic and Social Affairs of the United Nations Secretariat. <https://doi.org/10.18356/ff31c49d-en>
- Vella, K. (15 de junio de 2016). *Capital Verde Europea.* Recuperado el 13 de Septiembre de 2018, de La Comisión Europea: <http://ec.europa.eu/environment/europeangreencapital/wp-content/uploads/2013/02/ENV-15-007-factsheet-ES-web.pdf>
- Zeidler, L. (2018). *Happy City: Thriving Places Report.* Bristol, Reino Unido: Triodos Bank.

