



Una transformación hacia un espacio público saludable

Barcelona, 12 de marzo de 2026

El Parc de les Glòries es un parque singular tanto por su ubicación, su dimensión, su configuración y sus conexiones con el resto de arterias y vías de comunicación que lo cruzan.

El espacio era antiguamente un nudo pensado para gestionar el tráfico que entraba y salía de Barcelona. Heredero del urbanismo de los años 80-90, ese nudo era un elemento crucial para la ciudad y en él se acumulaban diariamente miles de personas en vehículos.

30 años después en ese espacio también se acumulan miles de personas pero esta vez en un entorno totalmente distinto. El espacio, diáfano sin límites claros (aparentemente) se ha convertido en una nueva infraestructura básica para la ciudad.

Hasta hace unos años se hablaba de pulmón verde en referencia a un espacio densamente plantado en un entorno urbano, más o menos rico en biodiversidad y que generaba un cierto bienestar a las personas que lo utilizaban. Con los años hemos mejorado y ya hemos introducido el concepto Infraestructura verde. Este concepto añade aspectos cualitativos (Regulación del agua y recarga de acuíferos, conservación de suelos, reducción de olas de calor, mejora de biodiversidad, reducción de riesgos por inundaciones y sequías, etc) a los espacios denominados anteriormente pulmones verdes. De esta forma, ahora los espacios verdes masivos (como en el caso del Parc de les Glòries) aportan no sólo espacios para el ocio y el juego sino una serie de beneficios muchos de ellos implicados en la salud y el bienestar físico y emocional de las personas.

En este acto voy a aprovechar la ocasión para dar mi punto de vista sobre cómo interfiere en la salud de las personas que interactúan en este parque. Para ello voy a utilizar 3 conceptos (debido a la limitación de tiempo que dispongo) para centrar los aspectos que creo más interesantes.

Mi opinión se basa únicamente en la información que hay disponible en internet, en publicaciones de arquitectura y urbanismo, y de mis varios paseos por el parque.

Los conceptos que voy a utilizar como eje conductor de mi discurso son: Multiplicidad, Límites y Tiempo.

Multiplicidad.

El parque, de unas 13Ha de superficie está ubicado en el cruce de 3 grandes ejes (la Av. Diagonal, la Gran Vía y la Av. Meridiana). En ese espacio el proyecto apuesta por una diáspora de nodos que albergan vegetación, usos y materiales distintos. Esa aparentemente caótica queda englobada, recogida y enmarcada en ese cruce y se disgrega hacia el exterior invadiendo el espacio circundante. A nivel de los ojos todos los nodos quedan “unidos” visualmente en un skyline solo roto por las intersecciones de las 3 principales arterias comentadas anteriormente. Por lo tanto para un usuario que quiera analizar dónde se encuentra, verá que se encuentra “rodeado” de masas verdes y estructuras con diversas funciones. Esas masas verdes son todas distintas, pero tienen la mayoría tienen el factor “verde” que las une.

Estos nodos se ordenan por varios criterios: espacios biodiversos inaccesibles, espacios de reposo-ocio, espacios de juego activo, espacios de sombra, espacios de sol, espacios para el tránsito rápido, espacios para el tránsito lento, espacios captadores de agua, etc.

Todos estos nodos tienen una función muy clara (a parte de estar debidamente informada mediante carteles) y lejos de generar un caos entre dichos espacios, los usuarios **encuentran su espacio** para cada momento.

Y es aquí donde radica la una de las esencias del lugar. Hay un nodo para cada momento vital de una persona. Los espacios dinámicos (zonas infantiles, pista de baloncesto, ping-pong, carriles bici) y los nodos más reposados (pradera, nodo de bambú, nodos mediterráneos, paseos perimetrales estrechos, paseos centrales amplios, zonas de recorrido de bicicletas, espacios de sombra, etc) aportan un abanico de posibilidades para que las personas encuentren “su espacio de bienestar”.

Los nodos rápidos (juegos de pelota, carriles bici, paseos anchos, pérgola, zona pradera) permiten incrementar la presencia de endorfinas al realizar ejercicio en entorno menos estresante (que en comparación en un patio cerrado por ej). A parte ese ejercicio se realiza en un entorno con un aire más filtrado al estar la actividad rodeada por un “muro” de vegetación (PM_{10} , $PM_{2.5}$) y la percepción del entorno verde permite una reducción del estrés y una mejora de la atención y del estado anímico.

Los nodos de tránsito (carriles bici, paseos anchos) permiten que se mejoren los niveles de endorfinas al realizar ejercicio en entornos menos estresantes, el aire es más limpio (al estar filtrado por hojas), nuestro estado anímico está más relajado al ver un entorno verde, baja la presión arterial y se activan zonas cognitivas y creativas de nuestro cerebro.

En cuanto a las zonas de más reposo (nodo bambú, pic-nic + zonas de reposo en nodos mediterráneos, láminas de agua, pradera, zonas perimetrales de la pradera) nos dan la posibilidad de respirar aire con más presencia de terpenos, los cuales mejoran los niveles de hormonas NK a la vez que hay una reducción de la adrenalina en sangre. Los estudios también demuestran que hay, como en los casos anteriores, una reducción presión arterial y un incremento de endorfinas.

Otro aspecto a valorar es el sonido. En este caso el sonido de la naturaleza (por ej movimiento de agua, hojas movidas por el viento y cantos de fauna) mejora nuestro sistema nervioso, reduce el estrés e incrementa nuestro rendimiento cognitivo, pudiendo ayudar a reducir nuestros niveles de dolor.

Límites.

Los jardines se han concebido desde hace miles de años como espacios cerrados. Desde los primeros jardines realizados en palacios y espacios religiosos, tumbas, hasta los primeros *jardines medicinales* de los monasterios de la baja edad media, los jardines han presentado límites. En el caso que nos ocupa se podría establecer una relación con los “*hortus conclusus*” de los siglos XIV, XV y XVI en los que había una intención de protección del jardín con muros para reforzar la idea de estar entrando en un espacio sagrado, en un espacio que ofrecía protección (física y espiritual) y respondía a la necesidad de tener un refugio de serenidad, descanso y reflejo del paraíso. Por lo tanto había una triple función: aportar seguridad y confort, aportar bienestar emocional y ser estético.

En el Parc de les Glòries los nodos se encuentran dispersos por las 13Ha en las que es muy difícil establecer el inicio y final del parque, así como saber los recorridos entre las distintas unidades verdes a lo largo de la trama urbana circundante. Puede entenderse como un punto negativo del parque pero también aporta un grado de libertad que en una trama más rígida no se encuentra.

Vemos así que el transeúnte accede al parque casi sin darse cuenta que quizá ya lleva unos cuantos metros recorridos dentro de la zona y que lo que realmente pasa es que está experimentando una “inmersión verde” que lo va preparando para una experiencia múltiple.

Si nos fijamos bien, no hay muros, no hay barreras claras más allá de los semáforos para acceder al interior y las líneas del tranvía. Una mirada más atenta observa las vallas de trama metálica de diferentes alturas que a veces están visibles y otras veces no ya que quedan “atrapadas” entre la vegetación perimetral de los nodos. Nos convertimos así en observadores inquietos al pasar por los nodos mediterráneos, por el nodo de bambú, entreviendo (no del todo bien) el interior e invitando a reflexionar sobre su función y

contenido. En cierto modo, hay una invitación a recuperar la capacidad crítica y analítica que por desgracia estamos olvidando.

En otros nodos los límites son más contundentes (zonas de juego infantiles) y en otros espacios como la pradera hay una clara referencia a la solución llamada Ha-Ha o salto del lobo, implementada por [William Kent](#) a mediados del S.XVII y desarrollados por otros paisajistas reconocidos por trabajo en jardines paisajistas donde el límite existe, pero queda difuso en el paisaje. Los ejemplos más brillantes fueron los empleados por [Capability Brown](#) que llevó su uso a un grado muy elevado de excelencia.

Los límites del parque, difusos la mayoría de ellos, permiten que **la vegetación sea el límite**. Se consigue así sentirnos rodeados de naturaleza. Si aquí sumamos que en la mayoría de las vías secundarias los nodos se encuentran a mitad de las vistas, conseguimos ver una “continuidad” de verde generada por una superposición de planos verdes, consiguiendo ver una sola unidad.

Miles de estudios certifican que estar rodeado de vegetación genera un efecto positivo en la salud. ¿Pero qué tipo de efecto? Hay varios relacionados con los sentidos, pero aquí hablaremos de 2: la vista y el olfato.

La vista es uno de los sentidos más utilizados en detrimento de otros. ¿Pero cómo nos afecta la observación de vegetación y zonas verdes? Varios estudios han trabajado en este asunto y parece ser que la observación de la naturaleza (en sus más diversas formas y texturas) indican que, a través de resonancias magnéticas, esta observación activa más el área del cerebro denominada corteza de la línea media posterior. Esta área está asociada a las preferencias y a los juicios de valor, la emoción y al comportamiento social, a la atención, al aprendizaje y motivación. Lo que este tipo de experimento demuestra es que los colores de tonos verdes y azules desencadenan actividades neuronales en áreas del cerebro atencionales y cognitivos reforzados. Esto indica que la preferencia por los colores tiene una base neuronal: los colores que nos gustan son los que desencadenan estas reacciones y no a la inversa.

En cuanto a nuestro sentido del olfato hay estudios que relacionan su influencia en la presencia de *Lactobacillus* en la piel de las personas que se encuentran rodeadas de vegetación. A parte, los estudios también demuestran que hay significativas reducciones en sangre de determinados marcadores que guardan relación con enfermedades inflamatorias.

Me gustaría recalcar aquí la importancia de los componentes orgánicos volátiles (COV's). Estos componentes están presentes en los aceites esenciales de cientos de plantas y algunos de ellos tienen efectos realmente interesantes. Los más representativos son los terpenos entre los que encontramos el α -pineno, β -pineno y limoneno y se encuentran tanto en pinos, abetos como en plantas de hoja ancha (cítricos, por ej) y plantas aromáticas. Se ha demostrado en diversos estudios científicos que estos compuestos, al ser inhalados mejoran el estado de relajación (con un decremento de las hormonas del estrés en saliva por ej), aportan una disminución de la frecuencia cardíaca, reducen la presión arterial y equilibran el sistema inmune entre otros beneficios.

Por lo tanto, poder realizar actividades de ocio o deporte en los nodos o espacios rodeados de una densa vegetación (muchos de ellos de tipo mediterráneo con abundantes pinos) puede ayudarnos a mejorar nuestro estado de salud de forma clara.

Tiempo.

El tiempo es democrático. A todo el mundo le pasan los minutos, las horas, los años de la misma forma. Es lineal. Te puede gustar o no. Es así. Asímelo.

En la antigua Grecia Kronos era el dios del tiempo y estaba representado por un anciano con una hoz que simbolizaba su papel en las cosechas y con su conexión con el tiempo cíclico. Era por así decirlo la medida cuantitativa del espacio entre acontecimiento y acontecimiento.

Luego encontramos a Kairós, un dios griego (muy desconocido) que representa la parte cualitativa. Kairós era el dios de la oportunidad, del momento oportuno, de la ocasión perfecta, de la coyuntura favorable. Y esto solo se da en momentos muy concretos de la vida. Solo se da en situaciones en las que los múltiples factores se dan de forma conjunta para que ocurra algo especial. Creo que ese tipo de situaciones se da solo cuando recuperamos una parte más primitiva de nuestro ser. Me explico. Lo que nos diferencia de del resto de los animales es que el animal no piensa el mundo, no reflexiona sobre el entorno: lo vive. No lo contempla, no lo analiza. Su existencia se basa en ser un continuo con el entorno. Así, un felino se mueve entre el bosque como si fuera su propio ser. Está conectado mediante los sentidos, se alimenta, mata, se reproduce, muere en él, juega... de forma perfecta. No se pregunta por el sentido de estar en un lugar por que el animal es el lugar.

El hecho de disponer de tantos espacios con características y capacidades distintas (pradera, zonas de juego tranquilo, pista de baloncesto, circuito infinito infantil, ...) hace que se puedan desarrollar una gran diversidad de actividades. Y en todas ellas tenemos la posibilidad de ser el espacio, de fusionarnos en ese ámbito. Será sólo allí donde el Kairós aparecerá, será el momento oportuno, la ocasión perfecta para que juguemos, bailemos, leamos, descansenos, respiremos con la naturaleza siendo parte de ella sin importar el tiempo.

Gracias

Guillem

Igualada, 11 de marzo de 2026.