

Re-imaginando La Mariscal

Marco estratégico de psicología positiva y urbanismo afectivo para la regeneración de la vida nocturna y la convivencia ciudadana -Johanna Arias (Trebol Institut)/ Mariscal Sur-

Nota introductoria: la Iniciativa Urbana Mariscal Sur en alianza con Trebol Institut se propone intervenir en sectores críticos del barrio La Mariscal que experimentan una situación de conflicto en el uso del espacio público, protagonizado principalmente por personas jóvenes. La intervención se enfoca en los principios de salud pública, convivencia, psicología positiva, urbanismo afectivo y, en consecuencia, a un planteamiento compartido de derecho a la ciudad, desde un planteamiento de prevención y de apropiación compartida del espacio público.

Contenido:

- Introducción: la crisis de la urbanidad y el nuevo paradigma de la convivencia
 - De la "Ciudad segura" a la "Ciudad floreciente"
 - El modelo PERMA como marco de gestión urbana
 - La economía nocturna como ecosistema
- Diagnóstico multidimensional: La Mariscal en la encrucijada
 - Dinámicas del conflicto social y uso del espacio
 - La perspectiva juvenil: el espacio público como refugio
 - La perspectiva de residentes y comerciantes: el asedio
 - La ruptura comunicacional
 - Deterioro de la marca territorial: De "Zona Rosa" a "Zona Roja"
 - Planificación urbana y normativa: intentos y desafíos
- Referencias y comparación global: modelos exitosos de gestión de la noche y convivencia
 - Ámsterdam, Países Bajos: la institucionalización de la mediación nocturna
 - El "Alcalde Nocturno"
 - De Zona de Guerra a Plaza Hospitalaria
 - Licencias 24 Horas
 - Reino Unido e Internacional: el estándar 'Bandera Azul'
 - Los cinco pilares de la acreditación
 - Impacto económico y social
 - Islandia ("Planet Youth"): el modelo de prevención estructural
 - Bioquímica del ocio
 - La tarjeta de ocio
 - Datos locales y toque de queda
 - Bogotá y Medellín: urbanismo táctico y cultura ciudadana
 - Cultura ciudadana y mimos (Bogotá)
 - Urbanismo táctico y afectivo (Medellín)
- Marco teórico aplicado: psicología del entorno y comportamiento ciudadano positivo
 - Psicología de la iluminación y la seguridad
 - Teoría del "Nudge" en la Noche
 - Espacios "Sociópeta" vs. "Sociófuga"
- Plan Estratégico: "Mariscal Floreciente"
 - Eje 1.- Nueva Gobernanza: La gestión profesional de la noche
 - Eje 2.- Urbanismo afectivo y pro-positivo: El entorno que cuida
 - Eje 3.- Oferta de ocio alternativo - "Mariscal Campus Abierto"
 - Eje 4.- Acreditación y marca: El camino a la Bandera Púrpura
- Hoja de Ruta de Implementación
- Análisis de Factibilidad y Conclusión

1.- Introducción: la crisis de la urbanidad y el nuevo paradigma de la convivencia

La urbanización contemporánea presenta desafíos sin precedentes para la salud mental y la cohesión social. En el contexto latinoamericano, y específicamente en distritos de alta densidad de uso mixto como La Mariscal en Quito, Ecuador, la convergencia de funciones residenciales, comerciales, turísticas y de entretenimiento nocturno ha generado un escenario de "fricción urbana". Este fenómeno no es meramente un problema de seguridad pública o de gestión de ruido; **es, fundamentalmente, una crisis de convivencia derivada de la incapacidad de los modelos urbanos tradicionales para gestionar la complejidad de las interacciones humanas en el espacio compartido.**

El presente informe técnico propone un cambio de paradigma radical: transitar del enfoque reactivo-punitivo, centrado en el control policial y la restricción, hacia un modelo preventivo-prosocial fundamentado en la **Psicología Positiva** y el **Urbanismo Afectivo**.

1.1.- De la "Ciudad segura" a la "Ciudad floreciente"

Históricamente, la planificación urbana ha abordado la problemática de las zonas de ocio nocturno bajo la doctrina de la Prevención del Crimen a través del Diseño Ambiental (CPTED, por sus siglas en inglés). Si bien el CPTED ha demostrado utilidad al enfatizar la vigilancia natural, el control de accesos y el mantenimiento territorial ¹, su enfoque es inherentemente defensivo. Se pregunta: *"¿Cómo evitamos que las personas cometan delitos aquí?"*. Esta perspectiva, aunque necesaria, es insuficiente para construir tejido social. Puede resultar en espacios fortificados, estériles y hostiles que, paradójicamente, disminuyen la vitalidad urbana y aumentan la percepción de inseguridad al eliminar la diversidad de usos.

La propuesta que aquí se desarrolla aboga por superar el CPTED hacia un **Diseño Prosocial**. La pregunta rectora cambia a: *"¿Cómo diseñamos este entorno para que las personas se sientan conectadas, responsables y propensas a cuidarse mutuamente?"*. Este enfoque se alinea con los hallazgos de la psicología ambiental que sugieren que el entorno construido tiene un impacto directo en la regulación emocional y la conducta social. Entornos que integran naturaleza, iluminación cálida y espacios de estancia "sociópeta" (que fomentan la interacción cara a cara) no solo reducen el estrés cognitivo, sino que facilitan comportamientos altruistas y reducen la agresividad.³

1.2.- El modelo PERMA como marco de gestión urbana

Para operativizar el bienestar en la gestión de La Mariscal, adoptamos el modelo **PERMA** desarrollado por Martin Seligman, padre de la psicología positiva, tradicionalmente aplicado al bienestar individual u organizacional, su transposición al diseño urbano ofrece una métrica innovadora para evaluar y planificar el espacio público.⁵

El modelo PERMA (siglas en inglés) desglosa el bienestar en cinco componentes esenciales, los cuales deben ser satisfechos por la infraestructura y la gestión del distrito:

- **P - Positive Emotions (Emociones Positivas):** La capacidad del entorno urbano para inducir estados afectivos positivos (alegría, calma, curiosidad). En La Mariscal, esto implica combatir la "estética del miedo" (rejas, alambres, oscuridad) y promover paisajes urbanos que generen placer estético y seguridad psicológica.⁷
- **E - Engagement (Compromiso/Flow):** La provisión de espacios que permitan la absorción en actividades significativas. Actualmente, el ocio en La Mariscal es pasivo (consumo de alcohol). El objetivo es crear oportunidades para el "flow" a través de actividades culturales, deportivas y creativas.⁸

- **R - Relationships (Relaciones Positivas):** El fomento de la conexión social. El diseño urbano debe facilitar los "encuentros casuales" (*bumping spaces*) que transforman a extraños en conocidos, fortaleciendo el capital social y la confianza vecinal.⁹
- **M - Meaning (Propósito/Significado):** La sensación de pertenencia a algo mayor que uno mismo. Involucrar a los jóvenes y residentes en la co-creación y cuidado del espacio público otorga un sentido de propósito que disuade el vandalismo y el comportamiento antisocial.¹⁰
- **A - Accomplishment (Logro):** La visibilidad del éxito y la competencia. Un distrito que celebra el talento local, el emprendimiento joven y las victorias comunitarias refuerza la identidad positiva del lugar.¹¹

1.3.- La economía nocturna como ecosistema

Es imperativo reconocer que la vida nocturna **no es una anomalía a ser suprimida, sino un sector económico y cultural vital que requiere una gobernanza sofisticada**. La "Economía de la Noche" genera empleo, turismo y creatividad. Ciudades globales como Londres, Ámsterdam y Berlín han demostrado que una Economía de la Noche vibrante es compatible con la calidad de vida residencial si se gestiona mediante la mediación y la regulación inteligente, no mediante la prohibición.¹² El desafío para Quito reside en profesionalizar la gestión de su noche, integrando las necesidades de descanso de los residentes con el derecho al ocio de los jóvenes, bajo un marco de corresponsabilidad.

2.- Diagnóstico multidimensional: La Mariscal en la encrucijada

El sector de La Mariscal se encuentra en un punto de inflexión crítico. Análisis documentales locales y reportes de percepción ciudadana revelan una fractura profunda en el tejido social y funcional del barrio.

2.1.- Dinámicas del conflicto social y uso del espacio

El documento "Análisis Integral Final" ¹⁰ proporciona una radiografía detallada de las tensiones existentes. El conflicto central no es tanto delincuencial como una disputa por la legitimidad en el uso del espacio público.

2.1.1.- La perspectiva juvenil: el espacio público como refugio

Para los miles de estudiantes de las universidades circundantes (Universidad Central del Ecuador, Escuela Politécnica Nacional, Pontificia Universidad Católica del Ecuador, Universidad Politécnica Salesiana), La Mariscal funciona como una extensión del Campus. **Ante la carencia de espacios recreativos accesibles y "sanos" dentro de sus instituciones o en la ciudad en general, la calle, la plaza y la acera se convierten en los únicos lugares disponibles para la socialización.**¹⁰ El consumo de alcohol en este contexto aparece normalizado, actuando como un lubricante social y un rito de paso. Los jóvenes no perciben este consumo como inherentemente problemático, sino como parte de su dinámica grupal. Es crucial notar que su sensación de seguridad proviene de la "manada": estar entre pares les brinda protección y cuidado mutuo frente a un entorno percibido como hostil.¹⁰ Sin embargo, reconocen una ambivalencia: el mismo espacio que les da libertad es escenario de peleas y riesgos.

2.1.2.- La perspectiva de residentes y comerciantes: el asedio

En contraste, los residentes de larga data y los comerciantes formales viven una realidad de "estado de sitio". Para ellos, la ocupación juvenil masiva es sinónimo de deterioro. Los problemas citados no son solo crímenes mayores, sino "incivildades": ruido excesivo que impide el descanso, orina y vómito en fachadas, acumulación de basura y bloqueos de ingresos.¹⁰ **Esta fricción constante ha generado una percepción predominantemente negativa hacia la juventud, estigmatizándola como fuente de inseguridad.** El miedo no es solo físico (temor al robo), sino emocional: la sensación de pérdida de

control sobre el propio entorno vital. Los comerciantes, por su parte, sufren la doble presión de la inseguridad que ahuyenta a la clientela de calidad y la competencia desleal o el desorden en sus puertas.¹⁰

2.1.3.- La ruptura comunicacional

El hallazgo más alarmante del diagnóstico es la **ausencia total de canales de diálogo efectivos**. Existe una "marcada falta de comunicación" donde cada grupo se atrinchera en su posición. Los vecinos demandan más policía y control punitivo; los jóvenes demandan libertad y espacios. La autoridad, percibida como ambigua e intermitente, responde con operativos que dispersan, pero no solucionan.¹⁰ Esta desconexión refuerza estereotipos y consolida una dinámica de confrontación en lugar de cooperación.

2.2.- Deterioro de la marca territorial: De "Zona Rosa" a "Zona Roja"

La narrativa pública sobre La Mariscal ha sufrido una degradación severa. Históricamente conocida como la "Zona Rosa" de Quito (zona especial turística y barrio bohemio), el sector es ahora frecuentemente etiquetado en medios y conversaciones ciudadanas como "Zona Roja".¹⁴ Este cambio semántico tiene implicaciones profundas. Una "Zona Roja" connota peligro inminente, tráfico de drogas abierto y ausencia de Estado. Reportes recientes indican problemas de extorsión a negocios ("vacunas") y venta de estupefacientes a la vista de las autoridades, lo que sugiere una pérdida de gobernanza territorial.¹⁴ Este estigma deprime el valor inmobiliario, desincentiva la inversión y acelera la "guetificación" del área, donde solo permanecen las actividades de bajo valor agregado o ilegales, expulsando la residencia y el comercio cultural.

2.3.- Planificación urbana y normativa: intentos y desafíos

El Municipio de Quito ha intentado responder a través de instrumentos de planificación como el recientemente aprobado **Plan Urbanístico Complementario Parcial La Mariscal**.¹⁵ Este plan establece objetivos loables:

- **Mariscal Renovada:** Densificación habitacional para repoblar el barrio.
- **Mariscal Dinámica:** Fomento de la innovación y la economía creativa (industrias culturales y creativas; gastronomía y turismo).
- **Mariscal Segura:** Recuperación de espacio público.

Sin embargo, la implementación enfrenta desafíos críticos. La zonificación y los planes de uso de suelo (PUGS) son herramientas lentas. La realidad de la noche es rápida y dinámica. El conflicto actual desborda la capacidad de la normativa urbanística tradicional. Se requiere una gestión "en tiempo real" de la convivencia que el Plan Parcial, por su naturaleza estática, no puede proveer por sí solo. Además, iniciativas ciudadanas como **Mariscal Sur**, junto al **Buró La Mariscal**, han intentado llenar este vacío mediante urbanismo táctico y participación, pero necesitan del suficiente respaldo institucional sostenido para escalar sus impactos.¹⁶

3.- Referencias y comparación global: modelos exitosos de gestión de la noche y convivencia

Para diseñar una solución robusta para La Mariscal, es imperativo analizar cómo otras ciudades han resuelto conflictos similares. Se han seleccionado cuatro modelos internacionales que representan la vanguardia en gestión de ocio nocturno, prevención y urbanismo.

3.1.- Ámsterdam, Países Bajos: la institucionalización de la mediación nocturna

Ámsterdam es pionera mundial en reconocer la noche como un espacio de gestión específica. Su

enfoque se centra en la mediación y la regulación innovadora.

3.1.1.- El “Alcalde Nocturno”

Contrario a la creencia popular, el “Alcalde Nocturno” no es un sheriff ni un funcionario que impone toques de queda. Es una figura de **mediación independiente**, gestionada por una ONG (Stichting N8BM A'DAM) financiada al 50% por el municipio y al 50% por la industria nocturna.¹⁷

- **Función:** Actúa como "traductor" entre tres mundos que hablan idiomas distintos: el Ayuntamiento (burocracia, leyes), los Empresarios (lucro, operación) y los Residentes (descanso, calidad de vida).
- **Logro Clave:** Su independencia le permite proponer soluciones pragmáticas que la política tradicional no puede, despolitizando el conflicto nocturno.

3.1.2.- Rembrandtplein: De Zona de Guerra a Plaza Hospitalaria

La plaza Rembrandtplein sufría problemas idénticos a la Plaza Foch: violencia, ruido y suciedad. La solución no fue saturar la plaza de policías antidisturbios, sino el proyecto **"Rembrandtplein Gastvrij"** (Hospitalaria).

- **Los "Hosts" (Anfitriones):** Se desplegaron 20 civiles entrenados en psicología social y desescalada de conflictos, vestidos con chaquetas rojas visibles. Su rol es dar la bienvenida, informar sobre normas de comportamiento de manera amable, prevenir peleas mediante intervención temprana y asistir a personas intoxicadas.¹³
- **Resultados:** En tres años, las denuncias por molestias bajaron un 40% y los incidentes violentos un 20%. La presencia de figuras de autoridad "blanda" cambió la atmósfera psicológica de la plaza de una de "anarquía" a una de "cuidado supervisado".¹⁸

3.1.3.- Licencias 24 Horas

Para combatir la concentración de ruido y gente en el centro histórico residencial, Ámsterdam otorgó licencias de operación de 24 horas a clubes ubicados en las afueras (zonas post-industriales). Esto dispersó la masa crítica de fiesteros y permitió que la salida de los clubes fuera escalonada, evitando el caos de la hora de cierre unificada.¹⁸

3.2.- Reino Unido e Internacional: el estándar ‘Bandera Azul’

Así como la "Bandera Azul" certifica la calidad y seguridad de las playas, la **Purple Flag** (Bandera Púrpura) es una acreditación internacional para distritos de vida nocturna que cumplen estándares de excelencia.¹⁹

3.2.1.- Los cinco pilares de la acreditación

Para obtener la bandera, un distrito debe demostrar excelencia en cinco áreas clave:

1. **Bienestar:** Seguridad física y psicológica. Incluye programas de "ángeles de la calle", centros de recuperación para personas ebrias (SOS Bus), y vigilancia efectiva pero no intrusiva.
2. **Movimiento:** Cómo llega y se va la gente. Transporte público seguro nocturno, iluminación de paradas, disponibilidad de taxis regulados y rutas peatonales seguras.
3. **Atractivo:** Diversidad de oferta. Un distrito que solo ofrece alcohol es un distrito de alto riesgo. Se premia la existencia de restaurantes, cines, galerías y cafeterías abiertos tarde, atrayendo a una demografía diversa (familias, adultos mayores) que modera el comportamiento por vigilancia social natural.
4. **Lugar:** Calidad del diseño urbano. Iluminación, limpieza, señalética y estética.

5. **Política:** Existencia de una estrategia clara y coordinada entre policía, municipio y negocios.²¹

3.2.2.- Impacto económico y social

Las ciudades acreditadas reportan no solo una reducción del crimen, sino un aumento en la afluencia de visitantes y el gasto promedio. La bandera funciona como una marca de calidad que tranquiliza a los visitantes y turistas, revirtiendo la narrativa de "zona peligrosa".²²

3.3.- Islandia (Planet Youth): el modelo de prevención estructural

Islandia logró lo impensable: reducir el consumo de alcohol y drogas en adolescentes del nivel más alto de Europa al más bajo en dos décadas. Su enfoque, conocido como el **Modelo Islandés de Prevención**, se basa en la gestión del entorno y el ocio, no en la moralización.²⁴

3.3.1.- Bioquímica del ocio

La premisa científica es que los jóvenes consumen sustancias para alterar su bioquímica cerebral (buscar dopamina, aliviar ansiedad). El modelo islandés busca ofrecer esa alteración bioquímica de forma natural a través del deporte, la música y el arte. El "subidón" de correr un maratón o tocar en una banda sustituye al del alcohol.²⁶

3.3.2.- La tarjeta de ocio

Para eliminar la barrera económica, el Estado otorga a cada familia una tarjeta anual (aprox. 400 euros - valor asimilable a Europa-) por niño, que solo puede usarse para pagar inscripciones en clubes deportivos, escuelas de música o arte aprobados. Esto democratizó el acceso al ocio de calidad.²⁶

3.3.3.- Datos locales y toque de queda

- **Diagnóstico anual:** Cada escuela aplica una encuesta anónima anual. Los resultados se entregan a los padres y líderes barriales en 2-3 meses, permitiendo intervenciones basadas en datos reales y actuales de ese barrio específico, no promedios nacionales.
- **Acuerdo social:** Se establecieron toques de queda referenciales para menores de edad, apoyados por Caminatas de Padres/Madres que vigilan el barrio de forma comunitaria, aumentando el capital social.²⁵

3.4.- Bogotá y Medellín: urbanismo táctico y cultura ciudadana

En el contexto latinoamericano, Colombia ofrece ejemplos vitales de cómo gestionar el espacio público con recursos limitados y alta complejidad social.

3.4.1.- Cultura ciudadana y mimos (Bogotá)

Bajo la administración de Antanas Mockus, Bogotá utilizó la "Cultura Ciudadana" para regular comportamientos. El uso de mimos y tarjetas ciudadanas para sancionar moralmente (sin multas) a los infractores demostró que la vergüenza social y el refuerzo positivo pueden ser más efectivos que la policía.²⁷ Actualmente, los **Gestores de Convivencia** continúan esta labor, mediando en protestas y conflictos de espacio público mediante el diálogo.²⁸

3.4.2.- Urbanismo táctico y afectivo (Medellín)

Medellín ha utilizado intervenciones de bajo costo y alto impacto (pintura, mobiliario) para recuperar espacios como el Parque Lleras y Provenza. Estas intervenciones, enmarcadas en el "Urbanismo Social", buscan dignificar el espacio para que el ciudadano se sienta respetado y, por ende, respete el

entorno. La peatonalización temporal y la activación cultural de calles han sido claves para reducir la siniestralidad y mejorar la convivencia.³⁰

4.- Marco teórico aplicado: psicología del entorno y comportamiento ciudadano positivo

Para fundamentar las propuestas, es necesario comprender los mecanismos psicológicos mediante los cuales el diseño urbano influye en la conducta humana en contextos de ocio nocturno.

4.1.- Psicología de la iluminación y la seguridad

La iluminación no es solo una cuestión de visibilidad técnica (lúmenes), sino de percepción psicológica.

- **Espectro de Color:** La luz blanca fría (alta temperatura de color) a menudo se asocia con hospitales o seguridad industrial, y puede aumentar la ansiedad y el estado de alerta agresiva. La luz cálida (baja temperatura) fomenta la relajación y la socialización tranquila.³²
- **Uniformidad:** Las zonas de alto contraste (manchas de luz y oscuridad total) generan miedo y "puntos ciegos" psicológicos. Una iluminación uniforme y difusa aumenta la percepción de seguridad y la capacidad de reconocimiento facial, crucial para la confianza interpersonal.³³
- **Resultados de Investigación:** Mejorar la iluminación reduce el crimen en un promedio del 21%, no solo porque disuade al criminal, sino porque atrae a más "buenos ciudadanos" a la calle, aumentando la vigilancia natural.³⁴

4.2.- Teoría del Nudge en la Noche

La teoría del Nudge, popularizada por Thaler y Sunstein, sugiere que se puede influir en el comportamiento alterando la "arquitectura de la decisión" sin prohibir opciones.³⁵ En la vida nocturna, donde la capacidad cognitiva racional está mermada por el alcohol y el cansancio, los nudges (intervenciones generadoras de conductas ciudadanas positivas) son especialmente efectivos porque apelan al sistema automático del cerebro.

- **Normas sociales:** Mostrar que "la mayoría de la gente aquí recicla" o "mantiene silencio" es más efectivo que ordenar "Mantenga silencio".
- **Gamificación:** Convertir comportamientos deseados en juegos (ej. votar con colillas de cigarro, orinales con objetivos) aprovecha la búsqueda de dopamina propia de la noche para fines cívicos.³⁶

4.3.- Espacios "Sociópeta" vs. "Sociófuga"

El diseño urbano puede unir o separar.

- **Sociófuga:** Espacios diseñados para que la gente no se quede (bancos incómodos, pasillos rectos, ausencia de sombras). Esto genera tránsito rápido, pero impide la formación de comunidad.
- **Sociópeta:** Espacios que atraen a la gente hacia el centro (bancos enfrentados, mesas redondas, rincones protegidos). En La Mariscal, la falta de estos espacios empuja a los jóvenes a aglomerarse de pie en las aceras, bloqueando el paso y generando fricción. Crear Espacios de Encuentro Casual es vital para la relación positiva.⁹

5.- Plan Estratégico: "Mariscal Floreciente"

Basado en el diagnóstico y las mejores prácticas, se propone el **Plan Mariscal Floreciente**, una estrategia integral para la regeneración del sector. Este plan se estructura en cuatro ejes de intervención interconectados.

Eje 1.- Nueva Gobernanza: La gestión profesional de la noche

El conflicto actual se debe en gran parte a un vacío de gestión. La policía se ocupa del delito, el municipio de la norma, pero nadie gestiona la *convivencia*.

1.1.- Creación de la "Gerencia de la noche de La Mariscal"

Inspirado en el modelo de Ámsterdam, se propone instituir la figura del **Gerente Nocturno** para el barrio.

- **Naturaleza:** No debe ser un cargo político rotativo, sino una posición técnica seleccionada por un consejo mixto (Municipio, Gremios -bares, discotecas, restaurantes...-, Asambleas y Comités Barriales, Universidades).
- **Mandato:**
 - Servir de enlace directo y mediador 24/7.
 - Presidir la Mesa de Convivencia Nocturna.
 - Impulsar la visión económica y cultural del barrio, alejándose del monocultivo del alcohol.
 - Gestionar el cumplimiento de los estándares para la futura acreditación Bandera Púrpura.

1.2.- Cuerpo de anfitriones urbanos

Implementar un equipo de intervención psicosocial en el terreno, replicando los "Red Jackets" de la plaza Rembrandtplein (Amsterdam) y los Gestores de Bogotá.

- **Composición:** Estudiantes de últimos semestres de Psicología, Trabajo Social, Sociología o Turismo de las universidades locales (PUCE, UCE, UPS, EPN y otras), validados como prácticas pre-profesionales o empleo joven remunerado.
- **Identidad:** Uniformes de alta visibilidad, pero estética amigable (no policial/militar).
- **Funciones:**
 - **Acogida:** Saludar y dar la bienvenida en puntos de acceso (Plaza Foch, entorno de Universidades).
 - **Información:** Guiar hacia transporte seguro, baños públicos, locales de comida.
 - **Mediación Preventiva:** Detectar conatos de pelea y des-escalar verbalmente. Intervenir en grupos ruidosos recordando el descanso vecinal de forma empática ("Bajemos un poco el tono para no despertar a los vecinos").
 - **Asistencia:** Atender casos de intoxicación etílica desde una perspectiva de salud pública, conectando con servicios de emergencia si es necesario, evitando la victimización o el robo a personas vulnerables.

1.3.- Diálogos apreciativos comunitarios

Para sanar la ruptura comunicacional detectada en el diagnóstico ¹⁰, se sustituirán las asambleas tradicionales de "quejas" por talleres de **Indagación Apreciativa**.³⁸

- **Metodología:** Reunir a jóvenes, vecinos y dueños de locales en mesas mixtas.
- **Fases del taller:**
 1. **Descubrir:** Compartir historias sobre los mejores momentos vividos en La Mariscal. ¿Qué hacía que el barrio fuera genial? (Reconectar con el orgullo identitario).
 2. **Soñar:** Imaginar el barrio ideal en 5 años. ¿Cómo se ve? ¿Qué se escucha?
 3. **Diseñar:** Co-crear prototipos de soluciones para llegar a ese sueño.
- **Resultado esperado:** Humanizar al "otro". Que el/la vecino/a vea en el/la joven a un/a estudiante con sueños, y el/la joven vea en el/la vecino/a a alguien que merece descanso.

Eje 2.- Urbanismo afectivo y pro-positivo: El entorno que cuida

Intervenciones físicas diseñadas para modificar el comportamiento subconsciente y mejorar la percepción de seguridad.

2.1.- Iluminación cálida y segura

Reemplazar el alumbrado público obsoleto o heterogéneo por un sistema LED inteligente.

- **Temperatura de color:** Utilizar luz cálida (3000K) en zonas de estancia y peatonales para fomentar calma y confort, y luz neutra (4000K) en cruces vehiculares para alerta. Evitar la luz blanca-azulada (5000K+) que aumenta el estrés visual.³²
- **Iluminación de fachadas y árboles:** Iluminar hacia arriba (*uplighting*) árboles y edificios patrimoniales para mejorar la estética y eliminar la sensación de "túnel oscuro", aumentando la profundidad visual del campo seguro.
- **Empuje lumínico:** En zonas residenciales mixtas, instalar proyectores de "gobos" que proyecten mensajes en el suelo ("Zona de Sueño", "Shhh" con iconografía creativa) a partir de cierta hora, sirviendo como recordatorio visual constante pero no intrusivo.

2.2.- Higiene lúdica (Gamificación)

Para combatir el problema de la orina y basura en vía pública:

- **Orinales ecológicos:** Instalar unidades como los *L'Uritonnoir* (orinales sobre balas de paja compostable) o urinarios de diseño en puntos críticos de flujo. Estos pueden decorarse o incluir elementos de puntería (moscas pintadas, dianas) que reducen la suciedad del entorno y hacen el uso atractivo.³⁹
- **Basureros de votación:** Instalar contenedores transparentes divididos en dos, donde se vota con la basura (ej. "¿Mejor encebollado? Norte vs. Sur"). Esto aplica la teoría del "nudge" (intervenciones de bajo impacto para prácticas ciudadanas positivas) para hacer que tirar la basura sea gratificante y socialmente visible.³⁶

2.3.- Parques de bolsillo y zonas de descompresión

Transformar esquinas muertas o zonas de parqueo en *parquitos* (*parklets*) con mobiliario urbano.

- **Diseño:** Bancos curvos o enfrentados que inviten a sentarse en grupo. Incorporar vegetación densa que actúe como barrera acústica natural y reductor de estrés.
- **Función:** Proveer espacios donde los jóvenes puedan estar sin necesidad de consumir alcohol en un bar, reduciendo la presión sobre la acera y permitiendo la socialización regulada.

Eje 3.- Oferta de ocio alternativo - "Mariscal Campus Abierto"

Romper el monocultivo del alcohol ofreciendo alternativas de "subidón natural" (Modelo Islandés) aprovechando la infraestructura existente.

3.1.- Programa de apertura universitaria nocturna

Las universidades del sector (PUCE, EPN, UPS, UCE) poseen infraestructura deportiva y cultural de primer nivel que suele estar subutilizada en las noches y en el fin de semana.

- **Propuesta:** Crear un convenio "Mariscal Campus Abierto". Las universidades abren sus gimnasios, canchas, teatros y aulas magnas de miércoles a sábados de 18:00 a 23:00.
- **Actividades:** Ligas nocturnas de fútbol/básquet, maratones de cine, talleres de arte, *jam sessions*

musicales, clubes de debate, deportes electrónicos.

- **Incentivo:** Entrada gratuita o a costo simbólico para estudiantes con carné.

3.2.- Circuito "Sober Social" (Ocio Sin Alcohol)

Fomentar la aparición de espacios de socialización libres de alcohol, siguiendo la tendencia global de la "Generación Z" que consume menos alcohol.⁴⁰

- **Incentivos municipales:** Reducción de tasas de patente o permisos para locales que operen en horario nocturno *sin* venta de alcohol (cafés de especialidad nocturnos, bares de juegos de mesa, bares de *mocktails* o bebidas botánicas o no alcohólicas).
- **La "Ruta Sana":** Crear un pasaporte o app que premie la visita a estos locales con descuentos en otros servicios (gimnasios, librerías).

3.3.- Festival de las artes y la luz

Organizar una vez al mes un evento cultural masivo en el espacio público (proyecciones de luz sobre fachadas, conciertos de música clásica o jazz en plazas).

- **Objetivo:** Atraer a familias, adultos mayores y turistas culturales al barrio en horario nocturno. La presencia de niños y abuelos tiene un poderoso efecto moderador sobre el comportamiento de los jóvenes fiesteros (control social informal) y diluye la densidad de personas intoxicadas.

Eje 4.- Acreditación y marca: El camino a la Bandera Púrpura

Utilizar el estándar internacional para guiar y validar la transformación.

4.1.- Hoja de ruta "Bandera Púrpura"

Adoptar oficialmente la meta de obtener la certificación Bandera Púrpura en un plazo de 24-36 meses.

- **Fase de autoevaluación:** Realizar auditorías nocturnas (caminatas de seguridad) con listas de chequeo de los 5 pilares (Bienestar, Movimiento, Atractivo, Lugar, Política).
- **Plan de acción:** Usar las brechas detectadas para priorizar inversiones (ej. si la auditoría revela transporte deficiente, priorizar rutas seguras de taxi/bus).
- **Marketing:** Una vez obtenida, usar la bandera como herramienta de marketing turístico para atraer visitantes internacionales que valoran la seguridad certificada.

6.- Hoja de Ruta de Implementación

Para asegurar la viabilidad, las acciones se distribuyen en tres fases temporales, permitiendo victorias tempranas y cambios estructurales.

Fase 1: Corto Plazo (0 - 6 Meses) - "Recuperar la Confianza"

- **Gobernanza:** Constitución de la Mesa de Convivencia Nocturna y designación del Gerente Nocturno interino.
- **Intervención Psicosocial:** Reclutamiento y formación piloto de 20 "Anfitriones Urbanos". Despliegue en fines de semana (jueves a sábado) en Plaza Foch.
- **Participación:** Realización de los primeros Talleres de Indagación Apreciativa con líderes clave.
- **Urbanismo Táctico:** Mejoras urgentes de iluminación en puntos negros y limpieza intensiva de fachadas (efecto "ventanas rotas").

Fase 2: Mediano Plazo (6 - 18 Meses) - "Transformación del Entorno"

- **Ocio:** Lanzamiento del piloto "Mariscal Campus Abierto" con una universidad aliada.
- **Infraestructura:** Instalación de orinales ecológicos y basureros "gamificados" (lúdicos). Implementación de iluminación cálida en ejes principales (Amazonas, Juan León Mera, Reina Victoria).
- **Regulación:** Aprobación de incentivos fiscales para "negocios sobrios".
- **Bandera Púrpura:** Inicio formal del proceso de aplicación y primera auditoría oficial.

Fase 3: Largo Plazo (18 - 36 Meses) - "Consolidación y Expansión"

- **Institucionalización:** La Gerencia de la Noche se consolida con presupuesto propio y autónomo.
- **Infraestructura:** Obras mayores de regeneración urbana (soterramiento, ampliación de aceras, parquitos permanentes) basadas en los pilotos exitosos.
- **Certificación:** Obtención de la Bandera Púrpura.
- **Expansión:** El modelo se replica en otras zonas de Quito (Centro Histórico, Cumbayá).

7.- Análisis de Factibilidad y Conclusión

La implementación del **Plan Mariscal Floreciente** es técnica y financieramente viable si se adopta un modelo de corresponsabilidad.

- **Financiamiento:** El costo de los "Anfitriones Urbanos" y la Gerencia puede cubrirse mediante una tasa mixta: aporte municipal (ahorro en costos policiales y de limpieza), aporte de la empresa privada (tasas especiales a locales nocturnos por horario extendido) y cooperación internacional.
- **Sostenibilidad Social:** Al involucrar a jóvenes y vecindario desde el diseño (Indagación Apreciativa), se reduce la resistencia al cambio y se asegura que las soluciones respondan a necesidades reales.

Conclusión

La crisis de La Mariscal no es una condena, sino una oportunidad para repensar la ciudad. La evidencia global demuestra que la "mano dura" tiene un techo de efectividad bajo y costos sociales altos. Por el contrario, modelos como el de Ámsterdam, Islandia y el estándar Bandera Púrpura, evidencian que la gestión profesional, la mediación empática y el diseño urbano afectivo pueden transformar zonas de conflicto en distritos vibrantes y seguros.

Adoptar la **Psicología Positiva** como política pública significa apostar por el potencial humano: confiar en que, bajo las condiciones ambientales y sociales adecuadas (diseño prosocial, oferta cultural, trato digno), la ciudadanía de Quito, jóvenes y personas adultas, son capaces de construir una convivencia armónica. La Mariscal puede volver a ser no solo la Zona Rosa, sino el corazón palpitante y saludable de la capital.

Tablas de Datos y Comparativas

Tabla 1: Comparativa de Indicadores de Gestión: Situación Actual vs. Modelo Propuesto

Indicador	Modelo Actual (Reactivo-Punitivo)	Modelo Propuesto (Preventivo-Prosocial)	Referencia Global
Enfoque de seguridad	Control policial, operativos de saturación, prohibición.	Mediación civil ("Anfitriones"), CPTED (diseño urbano para la seguridad ciudadana) + Diseño Afectivo, vigilancia natural.	Ámsterdam (Hosts - anfitriones-), Reino Unido (Purple Flag - Bandera Púrpura-)
Rol de los y las jóvenes	Sospechoso, problema a dispersar.	Usuario legítimo, co-creador, "guardián" del espacio.	Bogotá (Gestores), Islandia (Planet Youth)
Gestión del conflicto	Denuncias, multas, confrontación vecinal.	Diálogo preventivo, Indagación Apreciativa, Gerencia Nocturna.	Ámsterdam (Night Mayor)
Oferta de ocio	Monocultivo de alcohol, bares, discotecas.	Diversificada: Deporte nocturno, cultura, "Sobriedad Social" vs cultura del alcohol, gastronomía.	Islandia (Leisure Card), Tendencias Gen Z
Diseño Urbano	Iluminación de seguridad (fría), rejas, espacio defensivo.	Iluminación cálida, diseño urbano para un comportamiento ciudadano positivo - <i>nudging</i> - para higiene pública, espacios de encuentro.	Psicología Ambiental, Nudging Theory

Tabla 2: Aplicación de los 5 Pilares de la Bandera Púrpura en La Mariscal

Pilar Bandera Púrpura	Estado Actual en La Mariscal (Diagnóstico)	Intervención Propuesta
Bienestar	Percepción de inseguridad alta, "Zona Roja".	Anfitriones Urbanos, puntos de hidratación/ayuda, iluminación segura.
Movimiento	Transporte público limitado en la noche, taxis informales.	Rutas seguras de taxi/app, paradas iluminadas, peatonalización temporal.
Atractivo	Dominio de bares de bajo costo y alcohol.	Incentivos a locales culturales, apertura de universidades, festivales de luz.
Lugar	Deterioro de fachadas, basura, orina.	Orinales ecológicos, arte urbano participativo, limpieza "gamificada" (lúdica).
Política	Respuesta fragmentada e intermitente.	Gerencia de la Noche, Mesa de Convivencia, Plan Estratégico a 5 años.

Tabla 3: Impacto Proyectado de la Iluminación Urbana (Basado en Evidencia)

Variable	Impacto de Mejor Iluminación (Estudios Globales)	Mecanismo Psicológico
Reducción del Crimen	~21% de reducción general. ³⁴	Aumento de vigilancia natural (más gente en la calle) y disuasión.
Miedo al Crimen	Reducción significativa en la percepción de miedo. ³³	Mayor reconocimiento facial y eliminación de puntos ciegos genera confianza.
Uso del Espacio	Incremento en el uso peatonal nocturno.	El ambiente cálido invita a la estancia (efecto activaciones positivas).

Obras citadas

1. Crime Prevention Through Environmental Design - Puget Sound Regional Council, fecha de acceso: febrero 2, 2026, https://www.psrc.org/sites/default/files/2022-03/crime_prevention_through_environmental_design.pdf
2. Crime Prevention Through Environmental Design (CPTED) - City of Menlo Park, fecha de acceso: febrero 2, 2026, <https://www.menlopark.gov/Government/Departments/Police/Crime-safety-and-prevention/Crime-Prevention-Through-Environmental-Design>
3. Prosocial Behavior Leads to Happiness in a Small-Scale Rural Society - American Psychological Association, fecha de acceso: febrero 2, 2026, <https://www.apa.org/pubs/journals/features/xge-0000082.pdf>
4. ¿Urbanismo placebo o de bienestar emocional? Impacto del Urbanismo Táctico en el bienestar subjetivo de los habitantes - Repositorio Académico - Universidad de Chile, fecha de acceso: febrero 2, 2026, <https://repositorio.uchile.cl/bitstream/handle/2250/199307/urbanismo-placebo-o-de-bienestar-emocional.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
5. PERMA+4: A Framework for Work-Related Wellbeing, Performance and Positive Organizational Psychology 2.0 - Frontiers, fecha de acceso: febrero 2, 2026, <https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2021.817244/full>
6. The PERMA Model: Your Scientific Theory of Happiness - Positive Psychology, fecha de acceso: febrero 2, 2026, <https://positivepsychology.com/perma-model/>
7. How Urban Design Can Impact Mental Health & Well-being | NeuroLandscape, fecha de acceso: febrero 2, 2026, <https://neurolandscape.org/2024/09/09/how-urban-design-can-impact-mental-health-well-being/>
8. PERMA™ Theory of Well-Being and PERMA™ Workshops | Positive Psychology Center, fecha de acceso: febrero 2, 2026, <https://ppc.sas.upenn.edu/learn-more/perma-theory-well-being-and-perma-workshops>
9. From Lonely Cities to Prosocial Places: How Evidence-Informed Urban Design Can Reduce the Experience of Loneliness, fecha de acceso: febrero 2, 2026, <https://www.prosocialplace.co.uk/app/download/5806462362/From+Lonely+Cities+to+Prosocial+Places+25.4.17.pdf>
10. Análisis integral Final "Estudio diagnóstico sobre la situación de uso del espacio público en el entorno de las universidades en Mariscal Sur". Kevin Bonilla. Quito. 2026
11. A PERMA model approach to well-being: a psychometric properties study - PMC, fecha de acceso: febrero 2, 2026, <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11290191/>
12. Behind Amsterdam's thriving club scene, this 'night mayor' keeps the peace - PBS, fecha de acceso: febrero 2, 2026, <https://www.pbs.org/newshour/show/behind-amsterdams-infamous-club-scene-this-night-mayor-keeps-the-peace>
13. The stuff of night mayors: Amsterdam pioneers new way to run cities after dark, fecha de acceso: febrero 2, 2026, <https://www.theguardian.com/cities/2016/mar/21/night-mayor-amsterdam-holland-mirik-milan-night-time-commission>
14. Ecuador: Barrio "La Mariscal" de zona rosa a epicentro del microtráfico | DNews - YouTube, fecha de acceso: febrero 2, 2026, https://www.youtube.com/watch?v=v_PvAJDUx0
15. www7.quito.gob.ec, fecha de acceso: febrero 2, 2026, https://www7.quito.gob.ec/mdmq_ordenanzas/Administraci%C3%B3n%202023-2027/Comisiones%20del%20concejo%20Metropolitano/Uso%20de%20Suelo/2025/2025-11-20/II.%20La%20Mariscal/Proyectos%20de%20informe%20y%20ordenanza/PROYECTO%20DE%20ORDENANZA%20PLAN%20LA%20MARISCAL%2018092025.docx
16. El Proyecto – Mariscal Sur, fecha de acceso: febrero 2, 2026, <https://mariscalsur.org/el-proyecto/>
17. English - Stichting Nachburgemeester Amsterdam, fecha de acceso: febrero 2, 2026, <https://nachburgemeester.amsterdam/English>
18. The rise of night mayors as a new form of urban ... - DASH (Harvard), fecha de acceso: febrero 2, 2026, <https://dash.harvard.edu/bitstreams/793c305b-a553-4b71-84bb-1cfec463719a/download>
19. Purple Flag | ATCM, fecha de acceso: febrero 2, 2026, <https://www.atcm.org/purple-flag>
20. Purple Flag Scheme - National Business Crime Centre, fecha de acceso: febrero 2, 2026, <https://nbcc.police.uk/partnerships/partners/purple-flag-scheme>
21. Purple Flag | AtParramatta, fecha de acceso: febrero 2, 2026, <https://atparramatta.com/purple-flag>

22. Purple Flag flies high over government building - GOV.UK, fecha de acceso: febrero 2, 2026, <https://www.gov.uk/government/news/purple-flag-flies-high-over-government-building>
23. Decision Session: Executive Leader (incorporating Policy, Strategy and Partnerships) 18 September 2019 Report of the Director of - Meetings, agendas, and minutes - City of York Council, fecha de acceso: febrero 2, 2026, <https://democracy.york.gov.uk/documents/s134368/Purple%20Flag%20and%20SAG%20Coordinator%20Report.pdf>
24. The Icelandic Prevention Model – PlanetYouth, fecha de acceso: febrero 2, 2026, <https://planetyouth.org/the-icelandic-prevention-model/>
25. The Icelandic model - EUSPR, fecha de acceso: febrero 2, 2026, <https://euspr.org/2020/02/10/position-paper-of-the-european-society-for-prevention-research-on-the-icelandic-model/>
26. Making Reykjavik more inclusive: moving the city towards a fair and sustainable future, fecha de acceso: febrero 2, 2026, <https://oecdcoigito.blog/2023/09/13/making-reykjavik-more-inclusive-moving-the-city-towards-a-fair-and-sustainable-future/>
27. Ethics and Citizenship Culture in Bogota's Urban Administration - University of Miami School of Law Institutional Repository, fecha de acceso: febrero 2, 2026, <https://repository.law.miami.edu/cgi/viewcontent.cgi?referer=&httpsredir=1&article=1012&context=umialr>
28. Jornadas de urbanismo táctico lideradas de la Secretaría de ..., fecha de acceso: febrero 2, 2026, <https://bogota.gov.co/mi-ciudad/seguridad/jornadas-de-urbanismo-tactico-lideradas-de-la-secretaria-de-seguridad>
29. Gestoras y gestores de Diálogo: desescalar conflictos en las calles de Bogotá, fecha de acceso: febrero 2, 2026, <http://www.gobiernobogota.gov.co/noticias/gestoras-gestores-dialogo-desescalan-conflictos-bogota>
30. URBANISMO TÁCTICO EN MEDELLÍN. OTRA ESTRATEGIA... I Aries, fecha de acceso: febrero 2, 2026, <https://aries.aibr.org/articulo/2022/12/4270/urbanismo-tactico-en-medellin-otra-estrategia-urbana-para-desconflictivar-ciudades>
31. Construcción experta del espacio vivido en Medellín. Caso Parques del Río1 - Redalyc, fecha de acceso: febrero 2, 2026, <https://www.redalyc.org/journal/748/74860961012/html/>
32. Ambient lighting, use of outdoor spaces and perceptions of public safety: evidence from a survey experiment - NIH, fecha de acceso: febrero 2, 2026, <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8038535/>
33. The Impact of Street Lighting on Crime, Fear, and Pedestrian Street Use, fecha de acceso: febrero 2, 2026, <https://popcenter.asu.edu/sites/g/files/litvpz3631/files/137-painter-the-impact-of-street-lighting-on-crime-fear-an.pdf>
34. Effects of improved street lighting on crime - Campbell Collaboration, fecha de acceso: febrero 2, 2026, <https://www.campbellcollaboration.org/review/effects-of-improved-street-lighting-on-crime/>
35. Nudging in nightlife : a scoping review of choice architecture ..., fecha de acceso: febrero 2, 2026, <https://biblio.ugent.be/publication/01JKTJHKGWNB9KJPYZ4A1YGM0>
36. Transforming Littering Habits: A Digital Nudge Approach - Behavioural Public Policy Blog, fecha de acceso: febrero 2, 2026, <https://bppblog.com/2025/11/14/digital-nudge-reduces-littering-uk/>
37. One Nudge Can Be Enough: Reducing Cigarette Butt Littering in Public Areas - University of Ljubljana Press Journals, fecha de acceso: febrero 2, 2026, <https://journals.uni-lj.si/CEPAR/article/view/21285>
38. Appreciative Inquiry - Involve, fecha de acceso: febrero 2, 2026, <https://www.involve.org.uk/resource/appreciative-inquiry>
39. Persuasive Technology Against Public Nuisance – Public Urination in the Urban Nightlife District - ResearchGate, fecha de acceso: febrero 2, 2026, https://www.researchgate.net/publication/314712421_Persuasive_Technology_Against_Public_Nuisance_-_Public_Urination_in_the_Urban_Nightlife_District
40. El auge de las noches tranquilas: jóvenes que prefieren planes sin alcohol - Estrella Digital, fecha de acceso: febrero 2, 2026, <https://www.estrelladigital.es/articulo/sociedad/auge-noches-tranquilas-jovenes-que-prefieren-planes-alcohol/20250425180041430553.html>
41. Proudly flying the Purple Flag - Wigan Council, fecha de acceso: febrero 2, 2026, <https://www.wigan.gov.uk/Resident/Crime-Emergencies/Safety-of-women-at-night/Proudly-flying-the-Purple-Flag.aspx>

42. ¿Qué es el urbanismo táctico? Conversatorio desde el Virrey sobre una Bogotá más caminable - YouTube, fecha de acceso: febrero 2, 2026, <https://www.youtube.com/watch?v=MNA4S3EhbW0>
43. 'Ciudades ansiosas': Cómo diseñar entornos urbanos para mejorar ..., fecha de acceso: febrero 2, 2026, <https://es.weforum.org/stories/2025/05/como-disenar-entornos-urbanos-para-prevenir-las-ciudades-ansiosas-y-mejorar-el-bienestar-mental/>
44. Teenagers and the City: How Youth Shape Public Spaces through Creativity, Sports, and Social Connection - URBACT, fecha de acceso: febrero 2, 2026, <https://urbact.eu/articles/teenagers-and-city-how-youth-shape-public-spaces-through-creativity-sports-and-social>
45. Más de 1.187 bares sellados y otros resultados en 7 mil operativos del Distrito - Bogota.gov., fecha de acceso: febrero 2, 2026, <https://bogota.gov.co/mi-ciudad/gobierno/mas-de-mil-bares-cerrados-y-otros-resultados-en-7-mil-operativos>
46. "Hotspots" for Aggression in Licensed Drinking Venues - PMC - NIH, fecha de acceso: febrero 2, 2026, <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC3276719/>
47. Planet Youth Guidance Program | Global Coalition to Address Synthetic Drug Threats, fecha de acceso: febrero 2, 2026, <https://www.globalcoalition.us/node/67>
48. Business support | Local Government Association, fecha de acceso: febrero 2, 2026, <https://www.local.gov.uk/topics/economic-growth/revitalising-town-centres-toolkit-councils/function/business-support>
49. Purple Flag Grant Program | Guidelines - Create NSW - SmartyGrants, fecha de acceso: febrero 2, 2026, <https://artsnsw.smartygrants.com.au/d/files/dlm/54267cad9bf6381c5a895e53a182dd6dd589172>
50. 3-21 No Kiddin Sober Space & Bottle Shop: Non Alcoholic Beverage Store & Sober Social Club, fecha de acceso: febrero 2, 2026, <https://321nokiddin.com/>
51. Advancing the science of evaluating Collegiate Recovery Program processes and outcomes, fecha de acceso: febrero 2, 2026, <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8986624/>
52. fecha de acceso: diciembre 31, 1969, <https://www.weforum.org/stories/2025/05/como-disenar-entornos-urbanos-para-prevenir-las-ciudades-ansiosas-y-mejorar-el-bienestar-mental/>