

PROJECTE GINESTA

al bosc de les Arenes

PROJECTE LITERARI, PSICOPEDAGÒGIC I D'EDUCACIÓ AMBIENTAL



NATURA ACTIVIDAD TERAPIA



UNIVERSITAT AUTÓNOMA DE BARCELONA



ADENC
Associació per la Defensa
i l'Estudi de la Natura



EdC Ecologistes
de Catalunya



Diputació
Barcelona

Xarxa de Parcs Naturals



SELVANS
COOPERATIVA



EL PROJECTE

Aquest projecte col·laboratiu neix per tal de:

1. RESPONDRE A L'EMERGÈNCIA CLIMÀTICA AMB ACCIONS LOCALS I CONCRETES PER A VETLLAR I TENIR CURA DEL TERRITORI FORESTAL.
2. CONÈIXER I CONTRASTAR ALS BENEFICIS PSICOLÒGICS DELS BANYS DE BOSC EN INFANTS I ADULTS.
3. OFERIR ALTERNATIVES SOSTENIBLES PER A L'ALARMANT ONADA DE PROBLEMES EN SALUT MENTAL ENTRE ELS MÉS JOVES.
4. PROMOURE L'EDUCACIÓ AMBIENTAL I LA TERÀPIA FORESTAL (Qing Li, 2018).
5. CREAR CONSCIÈNCIA I SENSIBILITZACIÓ AMBIENTAL I EMOCIONAL.



PUNT DE PARTIDA

- Els infants entre 5 i 12 anys passen una mitjana de menys d'una hora diària a l'aire lliure, en canvi, en passen 4h. davant les pantalles.
- Aquesta tendència augmenta amb l'edat: els adolescents passen unes 7 hores davant les pantalles i els adults, unes 10h., segons un estudi realitzat sobre 12000 famílies de 10 països diferents (Robinson, 2018).
- La tecnologia i les poblacions més urbanitzades provoquen un dèficit de natura (Louv, 2005), que influeix negativament en la salut humana.
- El contacte amb la natura i específicament, els boscos, milloren la salut, l'afectivitat i la creativitat (Li, 2018).
- No pots crear en un nen/a consciència de defensar i salvar la natura si aquest primer no la coneix i se l'estima, per això calen estratègies de "seducció ambiental" (Aizpurua, 2018; Fuentes, 2018).



PUNT DE PARTIDA

- L'ús abusiu i desmesurat de les noves tecnologies afecta la salut física dels joves, essent una causa de sobrepès i sedentarisme, a més de tenir efectes negatius en les hores de son, la creativitat o en el seu desenvolupament emocional i social.
- La falta de concentració, el deteriorament en el rendiment escolar, o respostes emocionals disregulades com enfadar-se si es prohibeix l'ús dels mòbils o dels videojocs, són altres conductes també pròpies dels adolescents addictes a les pantalles.
- L'addicció a les pantalles s'està convertint en un problema important en salut mental, el qual aguditza i provoca un augment de dèficits d'atenció, aïllament social, depressió i altres trastorns afectius i conductuals.
- El contacte amb la natura i l'educació ambiental poden ajudar a pal·liar aquests problemes sense necessitat de fàrmacs o inversions en programes d'intervenció psicològica.



PUNT DE PARTIDA

- S'estima que més de la meitat de la població pateix un episodi greu de depressió al llarg de la vida i es considera que l'estrés és un dels factors precipitants.
- Actualment, la depressió és una de les malalties més prevalents de les societats occidentals (OMS, 2016), provocant el nombre més alt de baixes laborals i absentisme. Mentre que l'estrés s'ha normalitzat en una societat altament productiva i competitiva.
- Estudis recents al Japó i altres països asiàtics han mostrat el poder del bosc en la salut mental, demostrant com els banys de bosc generen canvis psicològics que faciliten la relaxació, l'atenció o la connexió amb un mateix, entre molts altres efectes positius per a la salut.
- Calen accions concretes i destinades sobretot, a la població més jove per tal de frenar l'alarmant situació en salut mental (OMS, 2020).
- Tant l'educació ambiental com emocional, són dos dels valors del projecte Ginesta, que uneix i il·lustra com, respectant els boscos i la natura, aquesta ens poden retornar innumerables beneficis per a la nostra salut mental i física.



Objectius generals del projecte

1. Incentivar i facilitar que joves i nens estiguin en contacte i respectin la natura.
2. Crear consciència emocional i sensibilització ambiental en infants, joves i les seves famílies.
3. Promoure la importància del contacte amb la natura per a la salut i el desenvolupament.
4. Crear un món fantàstic mitjançant la figura del conte, que fomenti la imaginació infantil, l'educació emocional i faciliti la consciència ambiental.
5. Promoure una actitud proactiva envers els problemes ambientals i emocionals.



EL PROJECTE

- És un projecte lligat al territori, específicament al Parc Natural de Sant Llorenç del Munt i l'Obac, i a les entitats del Vallès que treballen per a la seva conservació.
- Els beneficis derivats de les activitats del projecte Ginesta seran per l'ADENC i la seva lluita per la defensa de la Terra.
- A través de les aventures de la fada Ginesta, ens endinsarem per les llegendes i racons del Parc, coneixerem la flora i fauna que habita en aquests boscos i farem volar la imaginació i les emocions de petits i grans amb la màgia dels personatges creats en aquest món fantàstic.
- Amb la col·laboració de la Cooperativa Sèlvans, el Grup d'Investigació en Estrés i Salut de la Universitat Autònoma de Barcelona i l'equip de recerca NAT-UAB també s'oferiran banys de bosc per a adults guiats per a poder experimentar el poder terapèutic dels boscos, així com per a comprovar l'eficàcia terapèutica i els beneficis psicològics dels banys de bosc a Catalunya.



EL PROJECTE

Els contes, llibres i altres productes literaris i d'animació estaran lligats a:

1- Rutes / excursions teatralitzades pel bosc dirigides a públic infantil i familiar.

2- Teràpia forestal o banys de bosc dirigits a públic general i poblacions específiques (infants i adolescents amb risc de fracàs escolar, adolescents i adults amb addiccions –noves tecnologies i altres drogues- , amb dolor crònic, trastorns de l'estat d'ànim...).

EL projecte està emmarcat en una línia de recerca de l'equip de Recerca en Estrés i Salut de la UAB i liderat pel Dr. Antoni Sanz, que analitza els efectes de la natura en la salut mental (NAT-UAB: <https://www.researchgate.net/project/NAT-Project-Nature-Activity-Therapy>)

S'utilitzaran mesures pre-post per a analitzar possibles canvis psicològics en l'estat d'ànim, l'atenció o la relaxació dels diferents participants de les activitats.

Què són els banys de bosc?

DOSSIER

El bosque, remedio para el alma

Científicos japoneses demostraron que pasar tiempo entre los árboles alivia problemas de salud. El libro *El efecto biofilia. El poder curativo de los árboles y las plantas* (Urano), de Clemens G. Arvay, lo cuenta así:

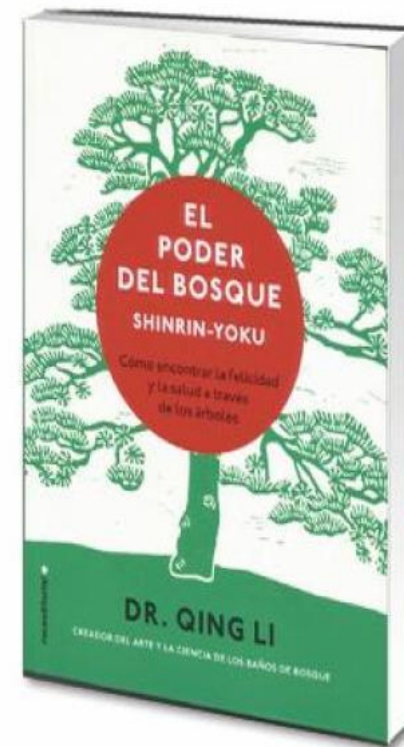


*Quando necesito reposo, busco el bosque más recóndito,
la más impenetrable y vasta ciénaga.
Me adentro en él como en un lugar sagrado.
Allí está la fuerza, la médula de la naturaleza.*
Henry David Thoreau, filósofo universal,
Estados Unidos (1817-1862)¹

Un equipo de seis científicos japoneses, entre ellos médicos, biólogos y psicólogos, investigó en un exhaustivo estudio qué propiedades del bosque poseen efectos favorables sobre la mente humana.² En este trabajo, publicado en el año 2003, los investigadores contaron con la colaboración de 168 personas en catorce regiones boscosas. Con objeto de establecer comparaciones, este programa de investigación se llevó también a catorce zonas urbanas.

Las personas que participaron en este estudio describieron el ambiente forestal con palabras como "placentero" y "encantador". La mayoría estuvo de acuerdo en que los bosques representan la máxima expresión de lo natural, excepto los monocultivos de árboles únicamente orientados a la producción de madera. [...] constataron que la estancia en la floresta hacía disminuir de forma significativa los estados de ansiedad, agresividad y agotamiento en los individuos sujetos al estudio. Los resultados de un sondeo especial a través de encuestas arrojaron que los trastornos de comportamiento generales mejoraban y que las personas que padecían confusión o eran presa de pensamientos negativos podían discurrir con más claridad. Su fuerza y vitalidad experimentaron un aumento significativo. [...]

Los científicos japoneses escribieron en su síntesis: "Los bosques influyen en las personas a través de los





Què són els banys de bosc?

Diferents estudis demostren que un bany de bosc provoca beneficis físics com ara una baixada de la tensió arterial o una disminució de la freqüència cardíaca, facilitant la **relaxació i el repòs**.

Els estudis també apunten a millores psíquiques com la disminució de les emocions negatives, de la tristesa, l'ansietat o la fatiga i un **augment de les sensacions positives, del vigor o la tranquil·litat**.

D'aquesta manera, la teràpia forestal és un excel·lent **antídot contra l'estrès i la depressió** (Qing Li, 2018). Segons aquests estudis, cada any els metges japonesos prescriuen sessions de “Teràpia del Bosc” a uns 5 milions de ciutadans afectats per l'estrès, l'hipertensió, l'obesitat, la depressió i l'ansietat o per l'abús de les noves tecnologies, en algú dels 62 centres oficials de teràpia forestal.

La sessió consisteix en dues o tres hores de passeig relaxat pel bosc, amb exercicis de respiració i meditacions guiades en silenci per un terapeuta i un guia.

ELS LLIBRES



- El primer llibre de la [Fada Ginesta](#) s'ubica a les Arenes i passa per la [ruta de les fonts del Parc Natural de Sant Llorenç i la muntanya de la Mola](#), que serveix com a teló de fons de les aventures de la fada.
- El projecte literari consisteix en crear el món fantàstic de les fades del Parc Natural, i articular els contes en 2 pilars fonamentals:
 1. EDUCACIÓ AMBIENTAL- coneixement del medi natural, respecte pel territori forestal.
 2. EDUCACIÓ EMOCIONAL- prevenció i educació emocional, teràpia forestal.





EQUIP CREATIU

Dra. Anna Muro: Autora del primer llibre, coordinadora creativa del projecte, actualment és professora del Departament de Psicologia Bàsica i de l'Educació a la Universitat Autònoma de Barcelona. Membre del [Grup d'Investigació en Estrés i Salut](#) i de l'equip [NAT-UAB](#), és especialista en psicologia positiva i prevenció en salut mental. Dins d'aquest marc investigador, va impulsar el present projecte psicoeducatiu com a resposta a l'emergència climàtica i l'alarmant situació en salut mental entre adolescents i joves.

Pionera a Catalunya en la implementació de mètodes de superació personal i coaching educatiu, ha estat sempre implicada en projectes de millora de la motivació escolar i adolescent. Ha col·laborat amb institucions com [l'Acadèmia de Ciències Mèdiques de Catalunya i Balears](#), [TDAH Vallès](#), Hospital de Sant Pau o Fundació Adana.

Activista social, ha col·laborat amb diverses institucions (ANC, ERC, Omnium..) i ha liderat projectes de transferència del coneixement a la societat, com per exemple, el projecte europeu Research Yourself, de motivació de joves investigadors que inclou diferents universitats europees, o el projecte [Poetes del Poble](#), per la llibertat d'expressió i la Cursa dels Nassos pel Rodal de Sabadell, amb Òmnium Cultural. És membre de les Granotes del Ripoll (Gegants de Sabadell), capgrossos activistes i ecologistes, creats al 1985 per reivindicar i recuperar el Riu Ripoll.

A nivel literari, va guanyar diversos premis de Poesia abans de ser mare i coordinar diversos cicles literaris a Sabadell. En l'actualitat escriu [articles científics](#) i de divulgació en Psicologia. Al 2010 va impulsar i coordinar una iniciativa editorial amb Setzevents, anomenada els [Vents del Canvi](#), a partir de la qual, es van publicar 6 llibres de diversos autors catalans compromesos amb els valors democràtics i independentistes, entre els quals destaca el llibre [Carme Forcadell: Acció i Pensament](#) o [David Vila: Català a la carta. Tria la teva aventura lingüística.](#)



EQUIP CREATIU

- En **Christian Martínez-Ramos** és il·lustrador i professor del grau Game Artist a l'Escola de Noves Tecnologies Interactives. Com a artista freelance, està vinculat a diferents projectes de concept art, animació, imatge corporativa, còmic, merchandising i videojocs. Ha treballat amb Planeta Còmics, Den Books, Apeman Studio, Pascual, ACB Liga Endesa o Lion BD Festival. Responsable de l'animació de la Fada Ginesta, està il·lustrant el món fantàstic de les fades de la Mola juntament amb els autors i un equip d'animació que pretén també fer dibuixos animats, còmics i altres productes audiovisuals.
- En **David Vila i Ros**, escriptor sabadellenc, rapsode, dinamitzador lingüístic, professor i activista social. Actualment és coordinador de la Comissió Permanent per la Llengua Catalana a Sabadell, vicepresident de la companyia de teatre-dansa Petit Món i creador del projecte @llenguaferits. És l'autor del segon conte de la sèrie que actualment s'està il·lustrant, La Fada Ginesta i el Monstre Joan.
- La **Silvia Puyal**, psicòloga, màster en Psicologia de la Salut i membre de l'equip NAT-UAB, ha desenvolupat un programa terapèutic de reducció de l'estrés a la Natura, i està coordinant i dissenyant les activitats psicopedagògiques del projecte Ginesta.
- La **Lídia Duran**, escriptora, guia de muntanya, emprenedora, ecologista i activista en defensa de la Natura, està dissenyant, juntament amb la Sílvia Puyal, les activitats psicopedagògiques sobre el coneixement del medi i l'entorn associades al projecte Ginesta, i està escrivint nous contes per a crear el món fantàstic de les fades de la Mola.
- La **Bel Forrellad**, psicòloga infanto-juvenil, ha acompanyat centenars de nens, infants i adolescents al llarg de la seva trajectòria professional. S'afegeix al projecte per tal de teatralitzar les narracions de la Fada Ginesta.

INSTITUCIONS COL-LABORADORES



**Diputació
Barcelona**

Xarxa de Parcs Naturals



NATURA ACTIVIDAD TERAPIA UNIVERSITAT AUTÒNOMA DE BARCELONA

ESTIMEM I PROTEGIM ELS BOSCOS
I ELLS ENS RETORNARAN GRANS
BENEFICIS PEL NOSTRE BENESTAR!

T'HI SUMES?

GRÀCIES!

