

Naturaleza y Bienestar:

**Planteamiento general de la
Gerència de Serveis d'Espais Naturals
de la Diputació de Barcelona.**

Experiencias piloto:

Parc del Garraf

Parc Natural de Sant Llorenç del Munt i l'Obac



**Diputació
Barcelona**

Xarxa de Parcs Naturals

la Diputación de Barcelona, por medio de la Gerencia de Servicios de Espacios Naturales, del Área de Territorio y Sostenibilidad, gestiona una red de áreas protegidas de la Provincia de Barcelona (Cataluña, España), que ocupa una superficie de 102.587 hectáreas, abarca 100 municipios y está formada por 12 territorios naturales protegidos, entre los que se encuentra el Parque Natural de Sant Llorenç del Munt i l'Obac y el Parque del Garraf.

Su misión fundamental es la de preservar los valores naturales y culturales, mediante la gestión activa, en equilibrio con el desarrollo socioeconómico y el uso social del territorio, en alianza con el mundo local y el resto de agentes públicos y privados del territorio y con criterios de eficacia y eficiencia.

Los parques y otros espacios naturales protegidos están muy bien situados para favorecer la salud de las personas y las políticas públicas que se encaminan a favorecer este vínculo entre naturaleza y salud.

En este sentido, y a título de experiencias piloto, la Diputación de Barcelona, mediante su Gerencia de Servicios de Espacios Naturales, ha colaborado en el desarrollo de servicios eco-sistémicos vinculados a la Salud y Bienestar de las personas en municipios como Sant Pere de Ribes y su vinculación al Parque del Garraf, y en el Parque Natural de Sant Llorenç del Munt y l'Obac, colaborando, financiando y difundiendo proyectos de acción social que conecten salud humana y salud planetaria, con una orientación especial en colectivos con necesidades específicas y desarrollo comunitario.

Autores:

Josep CANALS y Xavier ROGET

Técnico de Uso Público del Parque Natural de Sant Llorenç del Munt i l'Obac i

Técnico Asesor para la promoción del turismo y la cultura

Gerència de Serveis d'Espais Naturals. DIBA

Entidades implicadas: Ayuntamiento de Sant Pere de Ribes, Gerencia de Servicios de Espacios Naturales de la Diputación de Barcelona, Forest Therapy Hub, Fundación Alicia, Fundación Miquel Agustí, Depana, Fundación y Facultad de Psicología de la Univesitat Autònoma de Barcelona, NODE Garraf, productora audiovisual La Cerilla.

Recursos humanos:

Equipo técnico del Ayuntamiento de Sant Pere de Ribes y de la Diputación de Barcelona.

ENP: Parc del Garraf y PN de Sant Llorenç del Munt i l'Obac

Territorio: Red de parques naturales de Barcelona

"Para hacer frente al estrés que sufría la población japonesa, la Agencia Forestal de Japón introdujo esta actividad porque vieron que unas sustancias volátiles que sueltan los árboles y las plantas, las fitoncidas, y la conexión con la naturaleza aportaba toda una serie de beneficios, como la reducción del estrés. Esto porque incide en el cortisol, la hormona responsable de la regulación del estrés."

Pero además,..." Somos lo que comemos"



Experiencia piloto en el Parc del Garraf

Fuentes de financiación: Gran parte de los costes están internalizados por la estructura (Capítulo I: partida de personal) de la propia Diputación de Barcelona y del Ayuntamiento de Sant Pere de Ribes. Los costes externos han sido cubiertos por el Ayuntamiento y por la Diputación, y también mediante un convenio de subvención directa de la Diputación al mismo ayuntamiento.

Rango presupuestario: 50.000 € (incluye materiales, formación, elementos comunicativos y campaña difusión).

Gestión directa: Parc a taula



Experiencia piloto en el Parc Natural de Sant Llorenç del Munt i l'Obac

Fuentes de financiación: los costes están internalizados por la estructura (Capítulo I: partida de personal) de la propia Diputación de Barcelona.

Rango presupuestario: 5.000 € (incluye materiales, contratación guía-terapeuta, elementos comunicativos y campaña difusión).

Gestión directa: Programa de 'Passejades guiades'.



OBJETIVOS:

. Promover el campo interdisciplinario de las prácticas de la salud y bienestar basadas en la naturaleza y el conocimiento científico, promoviendo una interacción entre las personas y la naturaleza que apoye la **prevención** y restauración de su salud y bienestar.

el proyecto intenta desarrollar una **visión sistémica de la salud y del bienestar**, no basándose solamente en la creación de infraestructuras singulares, sino desarrollando progresivamente y des de la gobernanza, una serie de recursos, acciones, equipamientos e infraestructuras alineadas en una misión de bienestar y para las personas y su entorno.

Contribución a los ODS:

ODS 3. Garantizar una vida sana y promover el bienestar para todas las personas en todas las edades

ODS 15. Proteger, restaurar y promover el uso sostenible de los ecosistemas terrestres, gestionar los bosques de manera sostenible, combatir la desertificación, detener y revertir la degradación del suelo, y detener la pérdida de la biodiversidad

. Integrar las prácticas de salud y bienestar basadas en la naturaleza y las pruebas científicas, en los sistemas de salud, para la promoción de la salud, la prevención de enfermedades y el tratamiento de la salud mental, social y física.

. Colaborar, financiar y difundir proyectos de acción social que conecten salud humana y salud territorial, con especial orientación en colectivos con necesidades específicas y el desarrollo comunitario.

. Tender puentes entre las personas y la naturaleza para satisfacer la necesidad de interactuar con la naturaleza, de modo que las personas de forma asequible accedan al restablecimiento de la salud, generando un deseo de conservación del medio ambiente.

5 estados de salud



Mente

ESTADOS PSICOLÓGICOS

Cognición
Comportamiento
Estado Anímico



Social

ESTADOS SOCIALES

Cohesión Social
Relaciones Personales
Construcción Comunitaria



Espíritu

ESTADOS ESPIRITUALES

Sentido de la Vida
Satisfacción con la Vida
Crecimiento Personal



Cuerpo

ESTADOS FÍSICOS

Actividad Física
Salud Respiratoria
Estado de las Defensas Naturales del Organismo
Resistencia a Enfermedades Relacionadas con el Calor

EDAD
SEXO
Y
FACTORES
HEREDITARIOS



Beneficios del contacto con la naturaleza

UNA VISIÓN GENERAL

- Mejora la salud y bienestar percibidos
- Contribuye a la salud mental
- Fomenta la interacción y la cohesión social
- Tiene un efecto coterapéutico
- Fortalece el sistema inmunitario
- Ayuda a mantener la salud cardiovascular
- Disminuye las tasas de morbilidad y mortalidad
- Reduce el sobrepeso y la obesidad





Baños de Bosque y Terapia de Bosque



Tanto los Baños de Bosque como la Terapia de Bosque ofrecen actividades de conexión con la naturaleza estructuradas en secuencias cuidadosamente diseñadas.

AMBOS SON:



UNA EXPERIENCIA
INMERSIVA



EN SINTONÍA CON SU ENTORNO
ENTORNO



EN UN ENTORNO NO
CONSTRUIDO

La formación de Guía de Baños de Bosque incluye los conceptos básicos del rol de un Profesional de Terapia de Bosque.

SHINRIN-YOKU = Los orígenes japoneses de los Baños de Bosque

Baños de Bosque y Terapia de Bosque



BAÑOS DE BOSQUE

- Una práctica de bienestar que se puede experimentar con o sin Guía.
- Tiene como objetivo crear experiencias que mejoren la conexión con la naturaleza y fortalezcan las relaciones sociales.
- Potencia los efectos terapéuticos y reparadores de la naturaleza para la salud y el bienestar.



TERAPIA DE BOSQUE

- Una intervención basada en la naturaleza, practicada con un Profesional de Terapia de Bosque.
- Específica a las necesidades de las personas y del entorno natural y social en el que viven.
- Ayuda a reparar los daños a la salud mental, física y social causados por problemas específicos.



Actuaciones:

Parc del Garraf- Sant Pere de Ribes, municipio saludable

- Experiencia piloto para el desarrollo de servicios eco-sistémicos vinculados a la Salud y Bienestar de las personas en este municipio y su vinculación con el Parc del Garraf.

1. Acción: Creación de la Marca: Sant Pere de Ribes, Municipi Saludable. Fase Final.
2. Acción: Estratègia de Comunicació 2021_Redes Sociales de los proyectos “Baños de bosque” y “los Espigalls van a la escuela”.
3. Acción: Guia terapeutica y general “Baños de bosque”.
4. Acción: “los Espigalls van a la escuela”.
5. Acción: Impulso de la Gastronomía Local Saludable. Parc a taula

- Creación de espacios de intercambio de conocimiento como seminarios y la colaboración entidades gubernamentales con la capacidad de impulsar políticas públicas para la conservación de la naturaleza y mejora de la salud pública y el bienestar de la ciudadanía:

<https://foresttherapyhub.com/es/iii-seminario-iberoamericano-de-naturaleza-salud-y-bienestar-31-de-mayo-3-de-junio/>

BANYS DE BOSCH

SANT PERE DE RIBES

Reconnecta't amb la natura

**SANT PERE DE RIBES
MUNICIPI
SALUDABLE**

CALENDARI 2022

10 d'abril
8 de maig
11 i 12 de juny
9 i 10 de juliol
13 i 14 d'agost
10 i 11 de setembre
9 d'octubre
13 de novembre
11 de desembre

HORARI: de 10 a 12.30 hores

PUNT DE TROBADA
Ruta Ribes: ermita de Sant Pau
Ruta Les Roquetes: al final
del carrer de la Talaia.

INSCRIPCIONS GRATUÏTES (places limitades)*:

www.santperederibes.cat/municipisaludable/sprparc/banysdebosc

*Inscripcions per ordre d'arribada. En cas de places exhaurides, s'oferirà una data alternativa.

Terapia de bosque

1. Acción "Baños de bosque terapéuticos"

Los baños de bosque tienen lugar en el Parque del Garraf, un espacio natural de alto valor paisajístico, ecológico y cultural. Para esta prueba piloto, se han implicado colectivos de riesgo, en concreto, mujeres que han sufrido violencia económica. La entidad que ha llevado a cabo los baños de bosque ha sido Forest Therapy Hub, pionera en este tipo de acciones en la naturaleza y responsable de la dinamización del grupo

- Se han realizado un total de **seis talleres piloto** para el fomento del senderismo como terapia en la naturaleza; visitas al bosque para impulsar la conexión con la naturaleza y favorecer el bienestar. Han participado un total de 10 mujeres usuarias del SIAD. Se ha desarrollado durante seis semanas consecutivas, mediante sesiones de dos horas y media. Cada sesión consiste en un paseo de ritmo suave, de uno a tres kilómetros y de actividades de conexión con la naturaleza. Se pedía que se reflexionara individualmente sobre su experiencia y que lo hiciera en el contexto del grupo, si lo deseaba.
- Se ha editado una pieza audiovisual "Re-conecta con la naturaleza con los baños de bosque" que difunde y concreta esta actuación (7 min). Enlace: <https://vimeo.com/527969170>
Resumen de 30": <https://vimeo.com/609262887>



Los Espigalls del Garraf van a la escuela

2. Acción "Los espigalls del Garraf van a la escuela"

Aprovechando los "espigalls" del Garraf como variedad tradicional de col que se ha cultivado históricamente a la comarca, se han hecho varias acciones orientadas al fomento de la gastronomía saludable entre los escolares. Conjuntamente con el programa de desarrollo sostenible **Parque en la mesa**, promovido también por la Diputación de Barcelona, se han introducido una serie de actividades vivenciales en dos escuelas con la intención de explicar a los niños el ciclo de cultivo de los "espigalls" y porqué es una verdura tan apreciada por su valor nutritivo y gastronómico.

La idea del programa era transmitir a los escolares del municipio los valores de aquellos productos agroalimentarios singulares que destacan por su tradición, innovación, calidad y capacidad de poner en valor un territorio, dando a entender que la alimentación es un pilar básico de nuestra salud y bienestar. En el curso 2020-2021 el programa se ha llevado a cabo en dos escuelas del municipio: Santa Eulalia de Roquetes y Els Costerets de Ribes. Las acciones concretas desarrolladas han sido:

- Producir semilleros de "espigalls" en las escuelas, entregando el plantel a los escolares y un folleto explicativo.
- Elaboración de cuatro recetas de los "espigalls" como ingrediente conector para incluir en el menú de los comedores para que las escuelas incluyan las recetas en el menú escolar, a cargo de la Fundación Alicia.
- Webinar para implicar a las familias de los escolares en los valores y principios de la alimentación saludable. Implicación de la AMPA
- Realización de la pieza audiovisual "Los espigalls del Garraf en la escuela" donde se ve como los niños y niñas han plantado "espigalls" en los huertos de las escuelas, han escuchado las campesinas que los cultivan, y como han aprendido sus características nutricionales
- Edición del cuento: *La col mágica*, editado por la Fundación Miquel Martí y soporte de la Diputación de Barcelona.

Todo el proyecto se explica en el siguiente video(11 min): <https://vimeo.com/554699829>
Resumen de 30'': <https://vimeo.com/609271502>



Actuaciones:**Parc Natural de Sant Llorenç del Munt i l'Obac****Previa**

Tenemos conocimiento de estas terapias gracias a la iniciativa de Castellar del Vallès. Programa de salud mental: paseos en las cercanías del casco urbano.

(Concejalía de Salud y Transición Ecológica, Programa de Salud Municipal) y Centro de Salud de la Generalitat.

Propuesta de acercarse al parque: subvencionar el transporte.

Adecuación itinerario para hacerlo circular.

Otras propuestas particulares que no han cuajado. Se planteaban en sitios con sobrefrecuentación o en bosques productivos susceptibles de talas.

...pandèmia...



Actuaciones:
Parc Natural de Sant Llorenç del Munt i l'Obac

...pandèmia...

El parque ofrece rutas directamente

2020 y 2021: Día europeo de los parques, 1 ruta.

2022: se integra la oferta de Baños de bosque en el programa de las Paseadas guiadas: 6 rutas 'baños' y 4 rutas 'integrativas'.

- Diferentes ubicaciones y en coordinación con los centros de salud cercanos.
- Dirigidas a diferentes colectivos (déficits de salud y edades)



Parc Natural de
**Sant Llorenç
del Munt i l'Obac**



Passejades guiades 2022

Descobreix l'encant
de Sant Llorenç del Munt i l'Obac

Resultados

- Ayuntamiento implicado (SPR)
- Campaña de Comunicación (videos)
- Tratamiento con colectivos vulnerables (mujeres en situación de violencia económica, adolescentes...)
- Oferta de baños de bosque con FRH. (Gran participación social)
- Diseño de rutas
- Proyecto piloto pedagógico (escuelas. Parc a taula)
- Participación en Congresos y Seminarios



Lecciones aprendidas

- Demanda social (post Covid 19)
- Participación: éxito total. Entre desconfinamientos y demanda propia se han tenido que cerrar las inscripciones. Alta valoración y petición de más experiencias.
- Visión transversal de la Salud humana(física, mental, emocional, naturaleza, alimentación,...) y de la Salud territorial.
- Colaboración multisectorial y coordinación municipal
- Oportunidad para el turismo responsable
- Oportunidad para la prevención enfermedades cognitivas, estrés,...
- Necesidad de profesionalización (guías certificados) FTH
- Rutas señalizadas (autónomas) y rutas monitorizadas (guía).
- Incorporar experiencias y evidencias científicas (Congresos)
- Obtención de datos para un estudio de la facultad de Psicología (UAB, Anna Muro) que persigue dos objetivos básicos:
 - Comparar datos entre estudios en China/Japón con Europa/Mediterráneo
 - Objetivar la eficacia de la terapia
- Diseñar Plan estratégico para la Red de parques.

Muchas Gracias



Xavier Roget rogetpx@diba.cat

Josep Canals canalspj@diba.cat



**Diputació
Barcelona**

Xarxa de Parcs Naturals