

Plan Estratégico de naturaleza, salud y bienestar de la Red de Parques Naturales de la Diputación de Barcelona

Abril de 2025



© Iñaki Relanzón

3 SALUT
I BENESTAR



Redacción: Anthesis

Coordinación y supervisión:

Gerencia de Servicios de Espacios Naturales

Área de Espacios Naturales e Infraestructura Verde

Comte d'Urgell 187, Edifici del Relotge, 3a planta. 08036 Barcelona

Abril de 2024

Índice de contenidos

1. Introducción.....	5
2. Marco conceptual.....	8
2.1. La función de las áreas protegidas en la salud humana.....	11
3. Marco planificador	14
3.1. Plan de Mandato de la Diputación de Barcelona	14
3.2. Entorno urbano y salud	15
3.3. Mesa Salud y Naturaleza.....	15
3.4. Estrategia del patrimonio natural y la biodiversidad de Cataluña 2030	16
3.5. Plan Estratégico de Salud y Medio Ambiente	17
3.6. Plan de salud de Cataluña 2021-2025.....	18
3.7. Programa 2030 de Europarc-España: Cambio global y áreas protegidas. Territorios vivos de conservación para el bienestar humano	18
3.8. Carta Europea de Turismo Sostenible (CETS)	21
3.9. Otras experiencias más allá del territorio catalán/español.....	22
4. Punto de partida: análisis de actuaciones realizadas y detección de oportunidades .	24
4.1. Ámbito competencial	24
4.2. Actuaciones realizadas.....	25
4.3. Detección de carencias y necesidades.....	45
5. Misión y objetivos	50
6. Público destinatario.....	52
7. Acciones	55
8. Implementación, seguimiento y evaluación.....	64
8.1. Gobernanza, coordinación y alianzas	64
8.2. Indicadores de seguimiento y evaluación	65
8.3. Despliegue cronológico.....	68
9. Recursos económicos.....	72
Referencias.....	75
Bibliografía.....	75
Webgrafía y otros recursos.....	76

1. Introducción

La **naturaleza** es una fuente inestimable de **salud y bienestar**. No solo nos proporciona beneficios físicos, sino también psicológicos, sociales e incluso espirituales. Como seres humanos, nuestra salud está intrínsecamente ligada a la salud del planeta. Esta visión de **una única salud** (*one health*, en inglés) es fundamental.

La pandemia y las restricciones asociadas a la COVID-19 nos recordaron, una vez más, la importancia de la conexión humana con la naturaleza. Aunque, esencialmente, vivimos en espacios urbanos, no debemos olvidar los beneficios que la naturaleza nos ofrece. Su influencia positiva en nuestra salud es innegable. **Cuidar la naturaleza es cuidarnos a nosotros.**



El **Objetivo de Desarrollo Sostenible (ODS)**¹ número 3 nos recuerda la importancia de garantizar una vida sana y promover el bienestar para todas las personas, de todas las edades. Este ODS pretende que todas las personas tengan acceso a servicios de salud de calidad. **La salud es un derecho fundamental, y no se trata solo de la ausencia de enfermedad, sino de fomentar el bienestar en**

todos los aspectos de la vida. Esto implica una adecuada alimentación, actividad física, salud mental, relaciones sociales positivas y un entorno saludable. Dentro de este marco, **la naturaleza se convierte en un espacio positivo en clave de prevención de la enfermedad y, a la vez, nos ofrece un refugio para la recuperación física y mental:** los bosques, montañas y ríos, entre otros, son lugares donde podemos encontrar paz y tranquilidad; caminar, correr o hacer yoga al aire libre es una excelente manera de mantenernos sanas y sanos; observar un bosque, escuchar a los pájaros cantar o mirar un río nos ayuda a reducir la ansiedad y la depresión. Los estudios demuestran que pasar

¹ Los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) son un conjunto de 17 objetivos establecidos por la Organización de Naciones Unidas (ONU) con el fin de conseguir un futuro sostenible para todos. El ODS 3, conocido como «Salud y Bienestar», tiene como objetivo garantizar una vida sana y promover el bienestar para todas las personas en todas las edades. Este objetivo se centra en varias metas, incluyendo la reducción de la mortalidad materna e infantil, la lucha contra las epidemias y las enfermedades transmisibles, la promoción de la salud mental, la prevención y el tratamiento del abuso de sustancias que generan adicción, la reducción de las muertes y las lesiones causadas por accidentes de tráfico, el acceso universal a los servicios causados por productos químicos peligrosos y la contaminación del aire, el agua y el suelo, y la consecución de la cobertura sanitaria universal.

tiempo en la naturaleza reduce el estrés, mejora el sistema inmunitario y aumenta la sensación de bienestar.

La mirada de la Diputación de Barcelona y su contribución a la Agenda 2030, mediante su Plan de Mandato, está puesta prioritariamente en la necesidad de preservar por encima de todo la salud de las personas y la centralidad que tiene la sostenibilidad desde una perspectiva medioambiental.

La misión de la **Red de Parques Naturales** de la Diputación de Barcelona es **preservar los valores naturales y culturales** asociados a estos espacios. Mediante una gestión activa, se procura el mantenimiento de un equilibrio entre el **desarrollo socioeconómico sostenible, el uso social y la conservación de los espacios naturales**. Esta tarea no puede llevarse a cabo de forma aislada. Por ello, es necesario seguir colaborando con el mundo local y otros agentes públicos y privados, con criterios de eficacia y eficiencia.

Como gestores de esta Red, el Área de Espacios Naturales e Infraestructura Verde, y específicamente la **Gerencia de Servicios de Espacios Naturales** (en adelante, la GSEN) **tiene la responsabilidad de integrar la visión de salud global** en sus acciones. Más allá de las actuaciones puntuales que ya se llevan a cabo, es necesario proponer una **planificación estratégica transversal**. Este enfoque coordinado y constante debe permitir garantizar que todo el mundo pueda interactuar de forma amable y respetuosa con la naturaleza y sentir sus efectos en la salud física, mental y social.

A través de la GSEN, la Diputación de Barcelona gestiona la Red formada por 14 espacios naturales protegidos que abarcan 102.772,5 hectáreas en 103 municipios, que representan más del 22% del territorio y el 70% de la población de Cataluña (fig. 1). La visión de la GSEN es promover un **campo interdisciplinar de salud y bienestar** basado en la naturaleza y el conocimiento científico. Partiendo de la evidencia científica de que la interacción entre las personas y la naturaleza es fundamental para la prevención y restauración de todas las vertientes de la salud, es necesario aspirar a desarrollar una visión sistémica que lleve aparejada una serie de recursos, acciones, proyectos, infraestructuras o equipamientos que permitan alcanzar este objetivo. La misión de la GSEN va más allá de la gestión estricta de los espacios naturales: es una oportunidad para fomentar la conexión entre la naturaleza y la salud humana.

Así, el objetivo global del **Plan estratégico de naturaleza, salud y bienestar de la Red de Parques Naturales** que se presenta en este documento es **promover la salud y el bienestar de las personas y las comunidades a través de la**

integración de prácticas basadas en la naturaleza y las evidencias científicas. Por ello, es necesario colaborar en la financiación y difusión de proyectos que conectan la salud humana y la salud del territorio, con un enfoque especial en grupos con necesidades específicas. Además, se pretende establecer una conexión más profunda entre las personas y la naturaleza, proporcionando acceso asequible a la recuperación de la salud a través de la interacción con el medio, fomentando así el deseo de conservar el entorno y promover una relación de respeto y aprecio por los espacios naturales.



Figura 1. Red de Parques Naturales gestionados por la Diputación de Barcelona. Fuente: Gerencia de Servicios de Espacios Naturales, Diputación de Barcelona.

2. Marco conceptual

Los seres humanos, como parte integrante de la naturaleza, dependen del medio ambiente y su funcionamiento para nuestra supervivencia. Nuestra salud y nuestro bienestar están íntimamente ligados a la calidad y variaciones de nuestro entorno. Actualmente, existen numerosos estudios de salud pública que han puesto de manifiesto cómo los factores ambientales y los hábitos de vida son determinantes clave para la salud de las personas y las sociedades, superando, incluso, la biología humana y el sistema de salud (Salgado *et al.*, 2020; Azul *et al.*, 2021). Cada vez se extiende más el consenso que para abordar adecuadamente la salud pública es necesario tener en cuenta los llamados **determinantes de salud**², reconociendo que la mejora de la salud y el bienestar de las personas no se puede circunscribir solo a las decisiones y la actuación en el ámbito sanitario-asistencial o, al menos, tal y como este se ha concebido tradicionalmente (fig. 2).

Desde hace años, las agencias sanitarias internacionales han incorporado la gestión de riesgos ambientales como herramienta para la protección de la salud humana. La aprobación de la Carta Europea sobre el Medio Ambiente y la Salud en 1989 marcó el inicio de una serie de iniciativas políticas y legislativas destinadas a proteger el medio ambiente como medio de protección de la salud. Entre las más recientes, destaca la Estrategia Europea de Medio Ambiente y Salud (o Iniciativa SCALE), adoptada por la Comisión Europea en 2003 con el objetivo de reducir las enfermedades causadas por factores ambientales en Europa, con especial énfasis en la infancia.

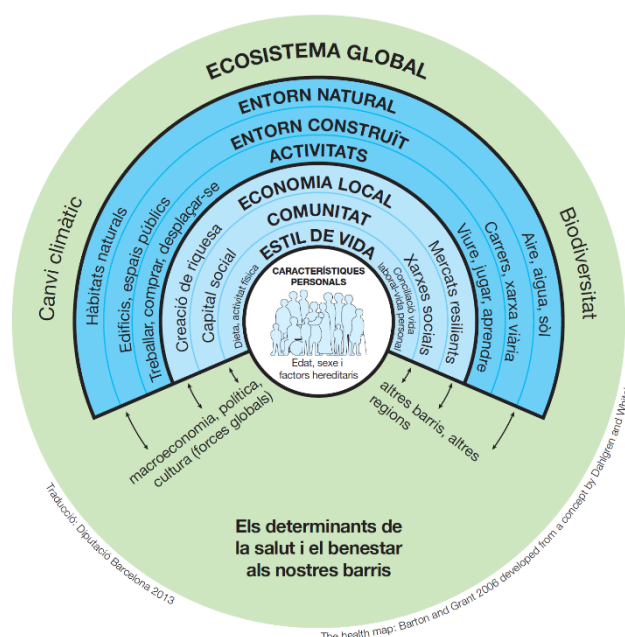


Figura 2. Esquema de los determinantes de la salud. La salud y el bienestar de las personas están relacionados de forma muy directa con la calidad y variaciones de los componentes de nuestro entorno, con el medio natural incluido. Fuente: Diputación de Barcelona (2013).

² Los determinantes de la salud son definidos por la OMS como el conjunto de factores personales, sociales, económicos y ambientales que determinan el estado de salud de los individuos o poblaciones.

Actualmente, la Organización Mundial de la Salud (OMS) estima que un 25% de la carga mundial de morbilidad y el 23% de todas las defunciones prematuras son consecuencia de factores ambientales. En Europa, los datos indican que un 20% de la incidencia total de las enfermedades puede atribuirse a factores ambientales, que afectan principalmente a la infancia y los grupos de población considerados vulnerables.

En las últimas décadas, la conciencia y sensibilización de la población sobre los temas medioambientales y su impacto en la salud han aumentado. Temas como los efectos del cambio climático, la contaminación del aire, la exposición diaria a productos químicos, la contaminación electromagnética derivada de las estaciones de telefonía móvil, la calidad de los productos y de los hábitos alimenticios, entre otros, preocupan especialmente a la ciudadanía, ya que son percibidos como amenazas para la salud que a menudo escapan a su control y sobre los que todavía hay mucha incertidumbre (Rousseau y Deschacht, 2020; Inauen *et al.*, 2021).

Esta **interdependencia entre la salud humana y la salud de los ecosistemas**, conocida como «One Health», complementa perfectamente la misión para la que quiere trabajar la Red de Parques Naturales. Así, gestionar la conservación de la salud y el equilibrio del patrimonio natural implica también una retroalimentación con la salud humana y su comportamiento hacia esta relación.

Durante mucho tiempo, el concepto salud ha sido simplemente sinónimo de ausencia de enfermedad. Sin embargo, en 1946, la OMS ya definió la salud como «un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solo la ausencia de afecciones o enfermedades». En 1981, el doctor Jordi Gol aportó una definición, en el marco del X Congreso de Médicos y Biólogos celebrado en Perpiñán que también rompía con el concepto estrecho de salud como oposición o ausencia de enfermedad: «Para mí, la salud es la plenitud armónica del individuo y de la comunidad de los individuos. Por ello soy no solamente partidario, sino también uno de los padres de aquella definición de salud que la entiende como una forma de vivir que es autónoma, solidaria y feliz». Además, Gol enfatizó que la salud del enfermo no se consigue con la simple restitución a la normalidad del órgano o función alterados, sino que implica atender unos valores personales, el bienestar mental y social.

Se trata de una **nueva definición de la salud** entendida como forma de vivir que busca la armonía y acepta las contradicciones. La salud es convertirse en protagonistas conscientes y activos del desarrollo de uno mismo, es comprenderse a sí mismo con una visión integral de la persona y una buena

dosis de autoestima. La salud es, también, **una cuestión individual, colectiva y ambiental, de la que todos somos responsables.**

La salud es también una actitud básica de vitalidad, optimismo para afrontar las dificultades y los problemas, una actitud que nos motiva a ver el aspecto positivo de las cosas y nos empuja a disfrutar de la vida y a buscar la plenitud.

Según la OMS, **un entorno saludable es un lugar donde las personas comparten una visión conjunta de la salud y el bienestar para sí mismas, para la comunidad y para el territorio donde se desarrollan.** Esta visión incluye la promoción de la salud, con carácter preventivo, de las personas que se encuentran en determinados colectivos de riesgo como personas mayores, adolescentes, mujeres en riesgo de violencia de género, personas trabajadoras, etc. Esta promoción de la salud debe ser una línea de trabajo incluida en el plan estratégico.

Dentro del concepto de salud y/o bienestar, podemos diferenciar, aunque mantengan evidentes conexiones, entre la salud física (la más evidente y reconocida), la psíquica o mental y la social. La **salud física** incluye aspectos que van más allá del mero ejercicio físico en un entorno adecuado, como andar o montar en bicicleta en un entorno natural. Aspectos como la alimentación o la forma en que nos relacionamos con este entorno son aspectos que van mucho más allá e inciden de manera significativa en nuestra salud física individual y afectan a nuestra salud psíquica y social, así como a la sostenibilidad y salud de lo demás y del propio entorno.

La **salud psíquica y la salud social** adquieren un enorme protagonismo en el modelo social actual, donde las enfermedades mentales causadas por el aislamiento de las personas, ritmos, desconexión con la naturaleza, violencia, falta de horizontes, incertidumbres, etc. están creciendo de forma clara. Para afrontar esta situación, se han introducido actividades como, por ejemplo, los llamados baños de bosque³, que aportan beneficios como la reducción del estrés.

Actualmente, hay que añadir el concepto de *Nature connectedness*, o conexión con la naturaleza, que mide la proximidad de la relación de un individuo con otras especies y el mundo salvaje. Los estudios demuestran que las personas con un

³ Los «baños de bosque» son estancias cortas y pausadas por un bosque. Esta práctica implica una visita relajada a un bosque mientras se «respiran» sustancias volátiles llamadas fitoncidas, compuestos con actividad microbiana derivada de los árboles. Para afrontar el estrés que sufría la población japonesa, la Agencia Forestal de Japón introdujo esta actividad al ver que la conexión con la naturaleza aportaba toda una serie de beneficios, como la reducción del estrés ([Global Wellness Institute](#), [Monte Therapy Hub](#)).

alto nivel de conexión con la naturaleza gozan de una mejor salud mental y son más propensas a actuar de forma respetuosa con el medio ambiente (Capaldi *et al.*, 2014).

En este contexto, **la ciudadanía, cada vez más consciente de esta interrelación, pide a las administraciones públicas que se actúe para fomentar un medio ambiente más saludable.** Los espacios naturales, como los parques, están en una posición privilegiada para favorecer la salud de las personas, con capacidad o, al menos, potencial, para impulsar políticas públicas y programas que promuevan este vínculo entre naturaleza, salud y bienestar.

Se trata de una **visión integral y sistémica: una naturaleza sana promueve la salud y el bienestar de las personas, pero los seres humanos debemos cuidar el medio natural para que los servicios ecosistémicos⁴ sigan funcionando.** Por tanto, requiere una gestión activa de la salud de la naturaleza por parte de las autoridades competentes, lo que implica a las personas en la corresponsabilidad de la conservación de la naturaleza (Parés *et al.*, 2013).

Por último, no hay que perder de vista que la salud y el bienestar pueden asociarse a muchas **actividades socioeconómicas sostenibles**, además de propiciar un perfil de turismo responsable y, en definitiva, contribuir a la calidad de vida de las personas y el territorio.

2.1. La función de las áreas protegidas en la salud humana

Como se ha expuesto anteriormente, disponemos de multitud de estudios que demuestran los beneficios que el contacto con el entorno natural tiene para la salud humana. Sin embargo, **no son tantos los trabajos enfocados de forma específica a la función de las áreas naturales protegidas**, aunque, naturalmente, el interés por la materia va en aumento.

Un ejemplo reciente es un **estudio sobre la relación entre la visita al Parque Natural del Montseny y la salud**, desde la perspectiva de un grupo de población con diferentes enfermedades (Romanillos *et al.*, 2018). Se realizó una encuesta a un total de 250 pacientes residentes en las zonas cercanas al parque, se registraron sus creencias sobre los beneficios de la naturaleza, así como los motivos para visitarlo y las actividades asociadas a la salud que realizaban en el parque. El aire puro fue el beneficio más valorado (27,2%), especialmente para las personas con alergias. Se registraron muchas respuestas relacionadas con

⁴ Los servicios ecosistémicos son los beneficios que un ecosistema aporta a la sociedad y que mejoran la salud, la economía y la calidad de vida de las personas (CREAF).

el ejercicio, especialmente en el caso de pacientes con enfermedades cardíacas (85%). El estudio menciona que existe más actividad física entre las personas que visitan el parque más a menudo, sobre todo entre quienes lo hacen por motivos de salud, y confirma el papel significativo del Parque Natural como recurso de salud para individuos que viven en los alrededores.

Las conclusiones de este trabajo concuerdan con el **marco teórico de la Unión Internacional para la Conservación de la Naturaleza** (UICN) en lo que respecta al rol de las áreas protegidas sobre el bienestar de las personas. La UICN reitera que los espacios protegidos, como los parques naturales y nacionales o las reservas de vida salvaje, cuando son gestionados de forma eficaz y justa, pueden contribuir a mejorar la salud y el bienestar humano, proporcionando, en paralelo, medios de subsistencia sostenibles. Así se desprende de las diferentes publicaciones llevadas a cabo por esta institución, como *Protección de la naturaleza para la salud de las personas y la fauna* o los *Principios de una única salud para un turismo sostenible en áreas protegidas y conservadas*, ambos documentos de 2023.

Partiendo de esta evidencia, en las últimas décadas se han implementado políticas públicas para potenciar los beneficios de las áreas naturales protegidas sobre la salud en todo el mundo. Una de las iniciativas más conocidas es la del [Programa Healthy Parks, Healthy People](#), de la Federación Europarc, que reconoce el impacto positivo de los parques en la salud y promueve el contacto con la naturaleza, especialmente entre los colectivos más desfavorecidos, y ofrece experiencias para niños y jóvenes.

Una de las innovaciones más notables del programa es la **prescripción social**, desarrollada, entre otros lugares, en el estado de Victoria (Australia), que permite a los profesionales de la salud prescribir actividad física en contacto con la naturaleza como complemento a los tratamientos habituales. Esta «**receta verde**» ha demostrado que proporciona beneficios fisiológicos y psicológicos a los pacientes.

Esta iniciativa se ha extendido por todo el mundo desde el Congreso Internacional de Melbourne de 2010 y el Congreso Mundial de Parques de 2014. En Europa, la **Federación de Parques Nacionales y Naturales** (Europarc) lidera este proceso y ha publicado documentos de referencia, como la guía para incorporar la salud y el bienestar de las personas a las políticas de los parques naturales ([Health & Well-being benefits from Parks & Protected Areas](#)). Esta guía recoge evidencias científicas, políticas estratégicas, experiencias pioneras y recomendaciones en el ámbito de la gestión y comunicación en áreas protegidas.

En Europa existen iniciativas avanzadas como la de Escocia, donde la colaboración estratégica entre los departamentos de Salud y Medio Ambiente ha producido progresos notables. En el caso de la Diputación de Barcelona, el trabajo con los municipios desarrollado desde la Red de Parques Naturales, en el marco del grupo de trabajo «Entorno Urbano y Salud», ha permitido iniciar varios proyectos (itinerarios periurbanos saludables, itinerarios en bosques maduros, integración de equipamientos asistenciales en los espacios naturales, programas y comunicación dirigida a colectivos destinatarios) con muy buena acogida. En la Comunidad Valenciana también se ha iniciado el trabajo con parques naturales para incorporarlos a la prescripción desde la atención primaria de salud (Castell, 2020).

El reconocimiento del papel fundamental que desempeñan los parques naturales en la salud ofrece oportunidades para obtener recursos públicos y privados para garantizar la conservación del patrimonio natural. Estas iniciativas promueven la salud en el modelo sanitario, la corresponsabilidad de las personas, la integración de la estrategia «Salud en todas las políticas», la prescripción de naturaleza y el incremento de la investigación y la evaluación del impacto de dichas políticas. Con este conocimiento y la capacidad demostrada por los profesionales, **tenemos la oportunidad de promover una estrategia global, decidida y coordinada, de modo que los beneficios para las personas y para la naturaleza se extiendan al conjunto de la sociedad y del territorio.**

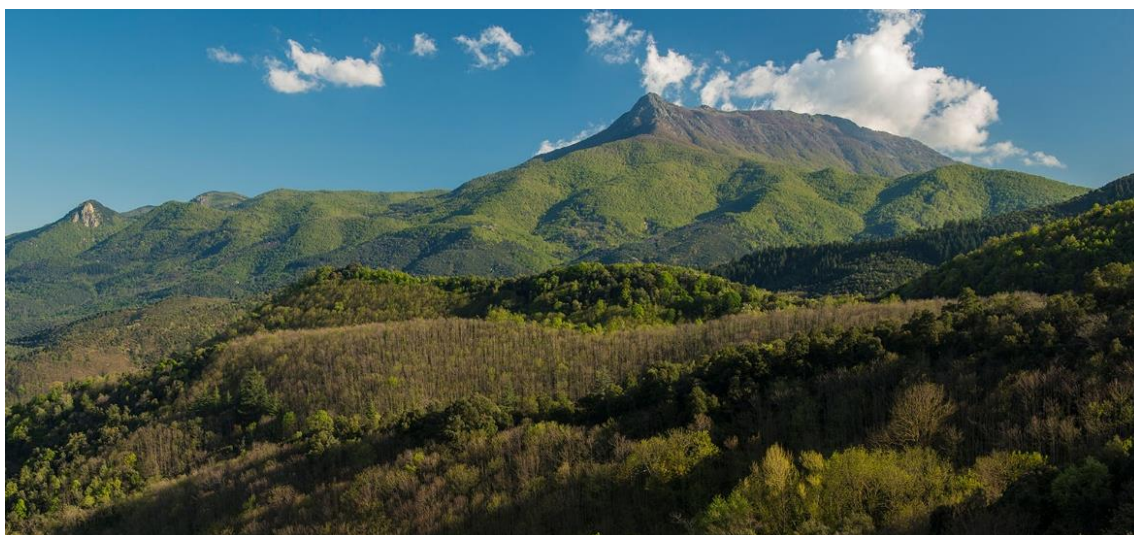


Figura 3. Imagen del Parque Natural y Reserva de la Biosfera de El Montseny. Este espacio es un recurso de salud muy significativo para la población de las áreas cercanas. El estudio de Romanillos *et al.*, 2018, destaca que el aire puro es el beneficio más valorado por los visitantes, con muchas respuestas relacionadas con el ejercicio. Fuente: [Generalitat de Catalunya, ficha del Montseny](#).

3. Marco planificador

Para poder determinar la estrategia de futuro a impulsar desde la GSEN en referencia al binomio salud-naturaleza, un primer paso de interés es explorar y enmarcar la planificación o programación en la que se puede encajar esta iniciativa, con el fin de potenciar un alineamiento sinérgico con lo que se está previendo o trabajando desde otras esferas u organismos.

Así pues, en este apartado de marco planificador se recogen y analizan los programas, estrategias, compromisos o planes aparecidos en los últimos años y que, de alguna forma, abordan la relación de la salud y el bienestar en espacios naturales, identificando especialmente obligaciones, compromisos o líneas de trabajo que puedan ser recogidas en el ejercicio que nos ocupa. Se exponen en función del ámbito territorial de aplicación.

3.1. Plan de Mandato de la Diputación de Barcelona

En el [Plan de Mandato](#) de la Diputación de Barcelona 2024-2027 (PAM), se han establecido la visión estratégica y los ejes de acción que servirán de marco de trabajo compartido por el conjunto de la institución en los próximos años.

En este sentido, la Diputación se compromete a promover y acelerar la transición ecológica y sostenible frente a la emergencia climática, acompañando las políticas de mitigación con nuevas evaluaciones de los riesgos climáticos para la salud, los ecosistemas y el sistema productivo, que permitan desplegar políticas de adaptación y regeneración efectivas. Para ello, integrará plenamente los objetivos climáticos en aquellos ámbitos de competencia local y trabajo en red en los que se coopera con los municipios (agua y energía, residuos, salud pública, vivienda, urbanismo o movilidad)

La mirada de la acción corporativa y su contribución a la Agenda 2030 está puesta, prioritariamente, en la necesidad de preservar por encima de todo la salud de las personas y la centralidad que tiene la sostenibilidad desde una perspectiva medioambiental.

La Diputación de Barcelona quiere liderar y promover la planificación, el desarrollo y la gestión de los espacios naturales y la infraestructura verde de la provincia a través de los proyectos estratégicos desarrollados en colaboración con el mundo local y buscando la participación comunitaria, con el objetivo de mejorar la calidad de vida y bienestar de las personas, conservar la

biodiversidad, mitigar el cambio climático y fomentar un desarrollo económico sostenible

De esta forma, se quiere promover la visión de una provincia de Barcelona como un entorno próspero, saludable y sostenible donde la infraestructura verde es un tejido vital de nuestras ciudades, pueblos y áreas rurales, donde nuestros espacios verdes y áreas naturales se entrelazan de forma armoniosa con nuestras comunidades y proporcionan un entorno urbano y rural que promueve la calidad de vida, la biodiversidad y la resiliencia climática.

3.2. Entorno urbano y salud

Siguiendo el precepto de «Salud en todas las políticas» y en el marco de la [Mesa para la mejora urbana de la Diputación de Barcelona](#), se creó a finales del año 2010 un grupo de trabajo técnico para fomentar entornos urbanos saludables.

La Mesa para la Mejora Urbana (TxMU) es una iniciativa transversal de la Diputación de Barcelona impulsada por el Área de Territorio y Sostenibilidad y vinculada a la asistencia a los ayuntamientos en la mejora de barrios con necesidades de atención especial. Se creó con la finalidad de dar un mejor servicio a los ayuntamientos mediante la colaboración, el intercambio y el trabajo transversal y multidisciplinario en el seno de la corporación.

A partir de esta experiencia previa, cerca de cuarenta profesionales de la Diputación de diferentes disciplinas académicas y que desarrollan su labor profesional en ámbitos tan diversos como urbanismo, infraestructuras y vivienda, deportes, medio ambiente, desarrollo económico y la atención a las personas trabajan en el proyecto «Entorno urbano y salud», que tiene como objetivo la creación de entornos urbanos que animen a la población a vivir de forma saludable y que minimicen los factores medioambientales que puedan suponer un riesgo para la salud de las personas que viven en ellos.

Específicamente, la Gerencia de Servicios de Espacios Naturales participa en el Grupo de trabajo de Salud Verde.

3.3. Mesa Salud y Naturaleza

En 2019, los firmantes de la [Declaración sobre la interdependencia entre salud y naturaleza](#) en Cataluña impulsaron la creación de una [Mesa](#) intersectorial «Salud y Naturaleza». Esta Mesa, formada por la Administración pública, centros de investigación, entidades y sector empresarial, tiene la misión de **favorecer el trabajo colectivo y consensuar una estrategia común sobre la**

interdependencia entre la salud de la sociedad y la de la naturaleza en Cataluña.

La Mesa Salud y Naturaleza es un foro pionero en Cataluña que promueve un cambio de paradigma: considerar la naturaleza como garante esencial de la salud y el bienestar integrales de las personas. Esta iniciativa fomenta el trabajo colectivo, multisectorial e interdisciplinar, y busca establecer una relación sinérgica entre la salud humana y la naturaleza. **La Diputación de Barcelona forma parte del grupo motor de esta mesa**, contribuye activamente a la promoción del binomio salud y naturaleza y *online*, por tanto, con estos trabajos.

La Mesa tiene cuatro objetivos estratégicos, adoptados de la Declaración:

- Desarrollar la prescripción de naturaleza.
- Integrar la salud y la naturaleza en los planes territoriales, urbanísticos y de infraestructuras.
- Conservar y restaurar los espacios agrarios y el patrimonio natural.
- Aumentar y mejorar la infraestructura verde y azul, urbana y periurbana.

Al mismo tiempo, trabaja con tres objetivos transversales:

- Promover un modelo de salud basado en la prevención, el empoderamiento de las personas y la salud comunitaria.
- Fomentar la justicia social y ambiental, sobre todo facilitando la implicación ciudadana en los procesos decisivos y el acceso equitativo a la naturaleza.
- Incrementar la investigación y difusión de los beneficios que nos aporta la naturaleza a nuestra salud.

En resumen, la Mesa Salud y Naturaleza es un espacio de diálogo y colaboración que pone de manifiesto la importancia de la naturaleza en nuestra salud y bienestar y busca estrategias conjuntas para su preservación y promoción.

3.4. Estrategia del patrimonio natural y la biodiversidad de Cataluña 2030

La [Estrategia del Patrimonio Natural y la Biodiversidad](#) de Cataluña 2030, aprobada por la Generalitat de Catalunya en julio de 2018, establece una hoja de ruta para las políticas de conservación de la naturaleza hasta 2030. Esta Estrategia no solo se centra en la biodiversidad, sino que también considera otros elementos esenciales como la geodiversidad, el medio natural en su conjunto y los procesos ecológicos. Este amplio enfoque reconoce que todos estos factores configuran un activo insustituible, no solo para el medio ambiente, sino también para la economía y el bienestar del país.

En cuanto a la implicación de la sociedad en la conservación del patrimonio natural, la Estrategia persigue dos objetivos: por un lado, ampliar la concienciación de las personas en relación con el patrimonio natural y la biodiversidad, incrementando la toma de conciencia social ante el impacto de las actividades humanas e incorporando la conservación del patrimonio natural en la sensibilización; y por otro lado, aumentar la participación individual y colectiva en la conservación de este patrimonio, reforzando las iniciativas de conservación privada, cogestión y custodia del territorio y reforzando el Tercer Sector Ambiental y las plataformas de participación ciudadana. Por tanto, **la Estrategia es un marco integral que lleva implícito el reconocimiento de la importancia de la naturaleza para la salud humana y busca estrategias conjuntas para su preservación y promoción**, tal y como se desprende de su presentación, donde se recoge el concepto de una única salud (*One Health*).

En la actualidad, **se está trabajando en el segundo plan de acción cuatrienal de despliegue de la Estrategia, en el que previsiblemente se dará impulso al binomio salud-naturaleza**, con acciones seguramente incidentes o sinérgicas con lo que se define en el presente documento.

3.5. Plan Estratégico de Salud y Medio Ambiente

El [Plan Estratégico de Salud y Medio Ambiente \(PESMA\)](#), elaborado por el Ministerio para la Transición Ecológica y Reto Demográfico, aborda directamente la relación entre la salud humana y el medio ambiente. El PESMA recoge un estudio exhaustivo de los impactos medioambientales sobre la salud, evalúa los efectos de factores como la contaminación del aire, el agua, los productos químicos, el cambio climático y otros elementos ambientales en la salud de las personas.

Uno de los objetivos fundamentales del PESMA es obtener una recopilación precisa y que permita el seguimiento de datos relacionados con los factores ambientales para comprender mejor el impacto de estos factores en la salud humana y adoptar medidas para reducir o eliminar su exposición.

PESMA busca, en paralelo, promover hábitos de vida saludables que también sean sostenibles para el medio ambiente. Esto implica, entre otros, fomentar la conciencia sobre la relación entre nuestro bienestar y la naturaleza para reducir la exposición a riesgos ambientales también con cambios en el comportamiento individual y colectivo.

Sin embargo, **el PESMA aspira a construir entornos más saludables que favorezcan la salud de la población. La conservación y restauración de la biodiversidad juega un papel clave como elemento preventivo de los impactos en la salud.** Se trata de una estrategia integral que busca armonizar la salud humana con la preservación del medio ambiente, con el objetivo de mejorar la calidad de vida y el bienestar de la población.

3.6. Plan de salud de Cataluña 2021-2025

El [Plan de salud de Cataluña 2021-2025](#), aprobado por el Gobierno de la Generalitat de Catalunya en diciembre de 2021, es el instrumento y marco de referencia para todas las actuaciones públicas en materia de salud en el ámbito de la Generalitat. Su objetivo es mejorar la salud y la calidad de vida de la población, avanzando en esta visión más amplia del concepto de salud, que no es solamente la ausencia de enfermedad.

De forma general, **el Plan pivota sobre el enfoque de «salud en todas las políticas», que reclama una implicación intersectorial en todos sus términos** (todo el Gobierno, todos los actores, toda la sociedad...) para que la gobernanza para la salud y el bienestar vaya más allá del sector de la salud. Funciona en ambas direcciones, teniendo en cuenta el impacto de todos los sectores en la salud y el impacto de la salud en otros sectores.

Aunque **no incorpora un mandato específico en cuanto al abordaje del patrimonio natural como un activo de salud, se incluye una estrategia específica «Entornos saludables»** y desde la **Agencia de Salud Pública de Cataluña se trabaja en el fomento de la conexión con la naturaleza, junto con su preservación y acceso público, como estrategia de salud pública** para mejorar la calidad de vida de las personas y las comunidades.

3.7. Programa 2030 de Europarc-España: Cambio global y áreas protegidas. Territorios vivos de conservación para el bienestar humano

[Europarc-España](#) es la sección del Estado español de la Federación EUROPARC, una organización paneuropea que reúne a instituciones de 38 países dedicadas a la conservación de la naturaleza. Desde 1993, Europarc-España ha sido el principal foro institucional y profesional de las áreas protegidas del Estado español. En este foro participan las administraciones ambientales responsables de la planificación y gestión de los espacios naturales protegidos. Actualmente, un total de 23 administraciones ambientales forman parte de esta

organización, desde la Administración General del Estado hasta los organismos autónomos de parques nacionales, los consejos insulares y las diputaciones provinciales, pasando por las comunidades autónomas.

Los objetivos generales de Europarc-España son:

- Actuar como observatorio de la evolución y del estado de las áreas protegidas del Estado español.
- Facilitar el intercambio y difusión de información sobre las áreas protegidas.
- Contribuir a poner en valor las áreas protegidas como servicios sociales y ambientales en las políticas sectoriales.
- Promover la profesionalización y calificación de los gestores de áreas protegidas.
- Colaborar con las administraciones públicas en materia de espacios protegidos y trabajar conjuntamente con otras organizaciones que comparten objetivos similares.
- Contribuir a la maduración y profesionalización de la Federación EUROPARC, asegurando la coordinación, intercambio de información y difusión a escala internacional.

Europarc es una entidad fundamental en la interrelación entre salud y espacios naturales. La guía de recursos sobre salud y espacios naturales, coordinada con el CENEAM y otros colectivos como la Red de Parques Naturales de la Diputación de Barcelona, destaca los beneficios de los parques y áreas protegidas para la salud y el bienestar de las personas. Además, Europarc mantiene la tarea de informar y sensibilizar sobre los beneficios de la naturaleza para la salud a través de programas, publicaciones y eventos, en los que se promueve la comprensión de cómo los espacios naturales pueden contribuir al bienestar humano.

Con todo, hay que hacer referencia al **cuarto [Programa estratégico impulsado por Europarc-España](#), titulado «Programa 2030: Cambio global y áreas protegidas. Territorios vivos de conservación para el bienestar humano»**, aprobado en julio de 2021. Este programa representa una hoja de ruta que complementa las obligaciones normativas de los espacios protegidos, poniendo especial énfasis en la corresponsabilidad entre actores sociales e instituciones, y **sostiene que las áreas protegidas son esenciales no solo para la conservación de la naturaleza, sino también para el bienestar humano a través de los servicios que ofrecen sus ecosistemas y la biodiversidad que albergan**. Además de su función vital en la conservación de la naturaleza, estas áreas contribuyen a mejorar la salud, las relaciones sociales y la cohesión social, proporcionando espacios de encuentro intergeneracional, recuperando el conocimiento ecológico local y valorando el patrimonio natural y cultural asociado.

Frente a los grandes retos asociados al cambio global, incluyendo el cambio climático, los cambios intensos de uso del suelo, la sobreexplotación de recursos naturales y los desafíos demográficos, este programa es un llamamiento a la acción para mejorar el papel de las áreas protegidas. Estos espacios, concebidos hace más de un siglo con el objetivo de conservar la naturaleza más excelente, ahora se convierten en territorios esenciales para desarrollar y extrapolar otros modelos al territorio no protegido, garantizando no solo la conservación de la biodiversidad y la cultura rural, sino también suministrando una rica y variada gama de servicios que contribuyen al bienestar de la sociedad.

3.8. Carta Europea de Turismo Sostenible (CETS)

La Carta Europea de Turismo Sostenible (CETS) es una herramienta de gestión creada por la Federación Europarc con el objetivo global de promover el desarrollo del turismo sostenible en los espacios naturales protegidos de Europa. Esta carta ofrece un **marco para la planificación y gestión del turismo, teniendo en cuenta las necesidades del medio ambiente, la población local y las empresas turísticas**. Su enfoque es clave para abordar la relación entre la salud humana y los espacios naturales, puesto que pone la conservación del patrimonio natural y cultural como prioridad fundamental, y garantiza que el turismo se desarrolle de forma compatible con la preservación del territorio.

La CETS **reconoce que los espacios naturales ofrecen beneficios significativos para la salud**, tales como la oportunidad de realizar actividades físicas, la reducción del estrés y la mejora de la salud mental. Por tanto, **promueve un turismo que respete y dé valor a estos espacios, asegurándose de que las actividades turísticas no solo sean sostenibles, sino que también contribuyan a la salud y el bienestar de los visitantes y de la población local**.

La CETS sigue los principios del desarrollo sostenible, abordando los impactos ambientales, sociales y económicos a corto y largo plazo. A través de un enfoque colaborativo, se trabaja para asegurar que el turismo beneficie tanto a los residentes como a los visitantes, promoviendo a la vez la conservación de los valores naturales y culturales del área. Este enfoque contribuye a fortalecer la salud de la población local y al bienestar general, e implica la participación de todos los actores en el turismo sostenible. Los planes de acción están definidos de forma colectiva y participativa para los gestores y empresas.

Actualmente, la Red de Parques Naturales de la Diputación de Barcelona **tiene cinco parques acreditados con la CETS**: los parques naturales de El Montseny

y Sant Llorenç del Munt i l'Obac, ambos desde 2014, y los parques de El Garraf, Olèrdola y El Foix desde 2017. El Parque de la Serralada Litoral está en proceso de adhesión.

3.9. Otras experiencias más allá del territorio catalán/español

Más allá de lo que podría considerarse de aplicación en un contexto territorial cercano, a la hora de definir la estrategia de futuro de la GSEN en este campo, puede inspirarse conocer cuáles son las tendencias más destacables o elementos tructores en el contexto internacional.

En este sentido, es necesario poner en valor el trabajo realizado, en colaboración con ETH (Forest Therapy Hub), para la **organización de las Global Summit of Science, Nature and Health**, este año en su segunda edición y donde se cuenta con la participación de varios representantes de este sector, algunos de relevancia mundial, que han expuesto su conocimiento y experiencias. Fruto de este intercambio y trabajo conjunto, se conoce que **diferentes gobiernos del mundo entero están dedicando esfuerzos al despliegue de políticas públicas relacionadas con el binomio salud-naturaleza**.

Son destacables algunos países con experiencias y bagaje de interés:

- Japón, cuna del concepto *Shinrin-Yoku* (baño de bosque).
- Corea del Sur, que impulsa también la terapia forestal y el contacto con la naturaleza como herramienta de salud mental y bienestar.
- Reino Unido, donde se ha potenciado la idea de prescribir actividades en la naturaleza, con el apoyo del organismo público Natural England.
- Canadá, que fomenta intensamente la actividad al aire libre de la mano de la preservación de los espacios naturales.

De forma general, la tendencia observada pone de manifiesto que **se está haciendo política pública en reconocimiento de lo que afirma la evidencia científica, aunque no de forma generalizada**. En relación con los trabajos que son objeto de este documento, cabe destacar que, por norma general, la mayor parte de las experiencias consultadas abordan el contacto con la naturaleza de una manera amplia, es decir, sin ceñirse únicamente a los espacios que disfrutan de algún tipo de protección, sino poniendo en valor también el potencial del «verde» (y el «azul») y, por lo tanto, **extendiendo el alcance territorial también en ámbitos más urbanos o periurbanos**.

Asimismo, también se observa que, principalmente, **el enfoque adoptado es en el ámbito preventivo, es decir, como herramienta o infraestructura aplicada**

en la promoción de hábitos saludables y prevención de la enfermedad. Existen **experiencias relacionadas con el ámbito correctivo (tratamiento o terapia), pero tienen un carácter más incipiente** y, en la mayoría de los casos consultados, no responden a una planificación estratégica clara, sino que son iniciativas puntuales o aisladas.

4. Punto de partida: análisis de actuaciones realizadas y detección de oportunidades

En este apartado se pretende dar una visión completa de la situación actual en relación al binomio salud y naturaleza en la Red de Parques Naturales de la Diputación de Barcelona. En primer lugar, se presenta el encuadre del ámbito competencial de la GSEN, proporcionando un contexto claro sobre su papel y responsabilidades. A continuación, se detallan las actuaciones llevadas a cabo hasta ahora, entre las que se destacan los esfuerzos realizados y los proyectos conseguidos. Por último, se realiza un análisis de detección de oportunidades y necesidades, se identifican las áreas donde se ha trabajado más y las áreas en la que es más necesario centrarse a través de las acciones del Plan.

4.1.Ámbito competencial

La Gerencia de Servicios de Espacios Naturales (GSEN) está adscrita al Área de Espacios Naturales e Infraestructura Verde de la Diputación de Barcelona. **La GSEN gestiona y pone en valor los recursos naturales y patrimoniales existentes en la Red de Parques Naturales de la Diputación** a través de estructuras de gestión en las que se integran los ayuntamientos y participan activamente las entidades y asociaciones implicadas en la conservación del medio natural.

Los objetivos básicos de la GSEN son:

- Coordinar los dos servicios y la oficina adscritos a la GSEN: el Servicio de Gestión de Parques Naturales (SGPN), el Servicio de Análisis, Gestión Territorial, Infraestructuras y Obras (SAGTIO), con la finalidad de proveer y gestionar de manera eficaz y sostenible el funcionamiento ordinario de la Red, y la Oficina Administrativa y de Apoyo Jurídico (OSO), responsable de la gestión de los recursos humanos y económicos de la GSEN, así como de la asistencia jurídica y del apoyo administrativo a los consorcios que gestionan espacios naturales protegidos
- Apoyar en los ámbitos de la comunicación, la formación y la coordinación de proyectos que promueve la GSEN.
- Estimular la participación y desarrollar proyectos y redes de ámbito estatal y europeo, relacionados con el análisis y la planificación del suelo no urbanizable.

- Gestionar el Parque Fluvial del Besòs a partir del encargo realizado por los ayuntamientos de Montcada i Reixac, Santa Coloma de Gramanet, Sant Adrià de Besòs y Barcelona.

Por tanto, la GSEN, siguiendo el concepto de una única salud y de acuerdo con sus competencias y funciones en la gestión de la Red de Parques Naturales de la Diputación, **tiene capacidad para fomentar acciones, programas, proyectos o iniciativas de diversa naturaleza que contribuyan a mejorar la salud y el bienestar de las personas a través del mantenimiento, uso, preservación o mejora de las condiciones de los espacios de la Red.**

Se quiere subrayar que la GSEN opera con un profundo respeto por las competencias y responsabilidades de otras áreas y administraciones. No se pretende interferir ni sobrepasar las funciones de otras instituciones, sino trabajar de forma colaborativa y complementaria dentro de sus propios objetivos y responsabilidades. La GSEN se compromete a actuar dentro de los límites de sus competencias, siempre con el objetivo de mejorar la salud y bienestar de las personas a través de la gestión efectiva de los espacios de la Red de Parques Naturales de la Diputación de Barcelona.

4.2. Actuaciones realizadas

Se presentan en este punto un **amplio conjunto de proyectos, programas y acciones impulsadas en la Red de Parques Naturales y que mantienen alguna relación o vínculo con el binomio salud y naturaleza.** Estas iniciativas abarcan una gran variedad de temas y públicos y **demuestran el compromiso que la Diputación de Barcelona ha venido demostrando ya con la promoción de la salud y el bienestar a través del contacto o la interacción con los espacios naturales.** Se presentan proyectos centrados en la colaboración interinstitucional, el desarrollo de objetivos de la CETS, la valorización de las funciones ecosistémicas y su impacto en la salud, las diferentes herramientas y programas desplegados en la Red de Parques Naturales y, por último, acciones de carácter más específico llevadas a cabo en los parques.

4.2.1. Colaboración interinstitucional

El [Proyecto Activos y Salud](#) es una iniciativa que se basa en el concepto de activos para la salud, que son aquellos factores o recursos individuales,

colectivos o comunitarios que mejoran la capacidad de las personas y comunidades para mantener la salud y el bienestar.

Este proyecto adapta al contexto catalán la herramienta «Asturias Actua», desarrollada por el Observatorio de Salud de Asturias. Esta iniciativa, a partir de 2012, comenzó a trabajar conjuntamente con la Red de Actividades Comunitarias de la Sociedad Española de Medicina Familiar y Comunitaria y el Hospital Italiano de Buenos Aires. En 2013, el Proyecto se amplió en el marco de la Alianza de Salud Comunitaria, un convenio de colaboración entre diferentes comunidades autónomas y universidades para impulsar la salud comunitaria en el Estado español en el que participa la Agencia de Salud Pública de Cataluña y de Barcelona. La idea principal es identificar y utilizar los recursos disponibles en la comunidad que pueden ayudar a mejorar la salud y el bienestar de las personas.

«Activos y Salud» ofrece un catálogo de actividades saludables y trabaja para difundir el modelo de activos y los determinantes sociales de la salud, con el objetivo de que los y las profesionales incorporen el concepto de bienestar más allá de lo relacionado con la enfermedad. Por tanto, el proyecto «Activos y Salud» no se limita a tratar enfermedades, sino que también busca promover la salud y el bienestar a través del uso de activos para la salud disponibles en la comunidad.

Por otra parte, y como se ha comentado antes en el capítulo sobre el marco planificador, la Mesa Salud y Naturaleza es un foro pionero en Cataluña que fomenta el trabajo colectivo, multisectorial e interdisciplinar, y busca establecer una relación sinérgica entre la salud humana y la naturaleza. La Diputación de Barcelona forma parte del motor de esta Mesa, que ha publicado un [repositorio](#) con documentos e información relevante sobre salud y naturaleza. Entre el material de este repositorio, se destaca una [infografía dirigida a los técnicos de ayuntamientos](#), que proporciona orientaciones sobre cómo impulsar la salud y la naturaleza desde los municipios. Esta infografía puede ser una herramienta útil para los municipios que buscan formas de mejorar la salud y el bienestar de sus comunidades a través de la naturaleza.

4.2.2. Desarrollo de objetivos de la CETS

Dentro del eje estratégico para estructurar la oferta ecoturística del ámbito CETS Garraf, Olèrdola y Foix, se plantea para el quinquenio 2023-2027 potenciar la promoción de itinerarios saludables y las propuestas de actividad de salud y naturaleza. Esta promoción se llevará a cabo a través del programa anual

«Paseos guiados» que ya está en marcha, ofreciendo diversas actividades como excursiones y visitas guiadas o teatralizadas, actividades familiares y talleres y actividades guiadas.

Además se plantea un segundo objetivo, que es la formación CETS para profesionales y prescriptores del territorio. Esta formación tiene como finalidad mejorar la transferencia de conocimiento entre empresas y con los centros educativos y de investigación vinculados al turismo sostenible. También se busca actualizar el sector en clave de sostenibilidad.

Por otra parte, se prevé crear el curso de informador/guía del ámbito CETS y detectar nuevas necesidades formativas. También se prevé organizar jornadas de transferencia de conocimiento con el mundo educativo, vinculadas a proyectos innovadores en turismo de naturaleza y salud. Actualmente, ya existen iniciativas como la ya mencionada Mesa Salud y Naturaleza, que fomenta el trabajo colectivo, multisectorial e interdisciplinar, centrado en la relación entre la naturaleza y la salud. Además, la Agencia Catalana de Turismo organiza *workshops* y jornadas relacionadas con el turismo, que podrían incluir temas de turismo de naturaleza y salud.

4.2.3. Puesta en valor de las funciones económicas y socioambientales de la Red de Parques Naturales

El Gabinete de Estudios Económicos elaboró para la Diputación de Barcelona una valoración de las aportaciones al bienestar social de la Red de Parques Naturales de la Diputación de Barcelona en 2022. Según este estudio, **se estimó que los beneficios para la salud de los visitantes de los parques durante el año 2019 se situaron en torno a los 150.000 €.**

Este dato, más allá de su valor monetario, destaca el enorme potencial de mejora que puede conseguirse con el desarrollo del Plan. No solo se pueden aumentar los beneficios económicos, sino que también se puede ahorrar en gasto médico y farmacéutico. Esto se debe a que los parques naturales pueden contribuir tanto al tratamiento de enfermedades físicas y psicológicas como a su prevención.

4.2.4. Herramientas de la Red de Parques Naturales: programas, infraestructuras, equipamientos y servicios disponibles

La Diputación de Barcelona, a través de la GSEN, ya ha implementado diversas estrategias para promover la salud y el bienestar en el área gestionada. Estas estrategias se basan en el uso de diferentes herramientas existentes, como programas, infraestructuras, servicios y equipamientos, vinculados a aspectos

como la alimentación, la cultura, el turismo sostenible, la red de itinerarios, la accesibilidad y el transporte, así como las medidas contra la contaminación.

La Red de Parques Naturales ofrece a la ciudadanía una amplia gama de recursos para disfrutar, conocer y respetar el medio natural. Estos recursos incluyen centros de información y documentación, itinerarios señalizados y rutas guiadas, museos y exposiciones temporales, equipamientos pedagógicos y culturales, albergues, alojamientos rurales, áreas de recreo y acampada, publicaciones y audiovisuales, además de cursos, talleres y estancias ambientales.

Esta interacción entre el patrimonio cultural y el patrimonio natural permite a las personas experimentar e interiorizar el aprecio y el respeto por el entorno natural que nos acoge. Además, esa interacción también puede tener beneficios para la salud psíquica, social y espiritual. Esta es la visión que guía el trabajo de la Diputación de Barcelona en este ámbito.

Entre estos programas y servicios, podemos destacar aquellos que hacen hincapié en una visión cultural de nuestro paisaje o en los servicios ecosistémicos (recreativos) de los parques, y que abarcan una diversidad de actividades dirigidas a un gran número de público, tanto local como visitante. A continuación, se describen aquellos con mayor trascendencia:

Parque en la mesa

«Parque en la mesa» (en catalán, «Parc a taula») es un programa de desarrollo sostenible promovido por la Diputación de Barcelona que pretende destacar los valores naturales, culturales y paisajísticos de la Red de Parques Naturales, utilizando la gastronomía como hilo argumental e implicando a los productores, elaboradores, bodegas, alojamientos y restaurantes arraigados en el territorio. De este modo, mediante el hilo conductor de la alimentación, «Parque en la mesa» incorpora en su plan de acción la sostenibilidad, la cohesión territorial y la salud.

Vive el parque

La GSEN impulsa y dirige el programa «Vive el parque» (en catalán, «Viu el parc») desde el año 1992, consistente en la programación de una serie de actividades plásticas, escénicas, musicales, literarias, folclóricas y de difusión y descubrimiento del patrimonio natural y cultural, que se llevan a cabo tanto en el interior de los parques como en los municipios con término municipal, o parte de este, figura dentro de los límites de uno de estos espacios naturales.

«Vive el parque» nació con la voluntad de cumplir el objetivo general de dinamizar, preservar y divulgar el patrimonio natural y cultural de la Red de Parques Naturales. Esto se logra favoreciendo la toma de conciencia de la problemática medioambiental por parte del público en general, contribuyendo a la cooperación e intercomunicación entre los equipos de gobierno municipales de cada parque, fomentar y promover el sentido de pertenencia de la población local al espacio natural protegido, ayudar a explorar una nueva forma de relación y comunicación entre el parque, los municipios de su entorno y el público; ayudar a difundir las propuestas de carácter cultural que se realizan relacionadas con los parques y; por último, favorecer las acciones de voluntariado.

Los parques donde se realiza «Vive el parque» son:

- Parque Natural de Sant Llorenç del Munt i l'Obac, desde 1992 (30 ediciones)
- Parque Natural y Reserva de la Biosfera de El Montseny desde 1993 (29 ediciones)
- Parque de El Garraf, desde 1994 (26 ediciones)
- Parque de Olèrdola (añadido al Garraf en 1995)
- Parque de El Foix (añadido al Garraf en 2003)
- Parque del Castell de Montesquiú, desde 1995 (26 ediciones)
- Parque del Montnegre y el Corredor, desde 1995 (25 ediciones)
- Parque de la Serralada de Marina, desde 2001 (20 ediciones)
- Parque de la Serralada Litoral, desde 2002 (19 ediciones)
- Espacio Natural de las Guillerries-Savassona, desde 2005 (16 ediciones)

Actualmente, la agenda de actividades de «Vive el parque» forma una parte importante del calendario festivo de los municipios en los que se desarrolla y buena parte de los espectáculos programados están marcados en los calendarios de los vecinos y vecinas del entorno. Así, el programa ha evolucionado manteniendo la diversidad y las agendas previstas pero, a la vez, añadiendo novedades, que permiten consolidar un público entusiasta y atraer a nuevos seguidores y mantiene un catálogo de actividades, a petición de los propios municipios, que se renuevan o repiten en función de su éxito. Hay que decir que «Vive el parque» es un programa de actividad totalmente gratuito para participantes y espectadores.

Parques en concierto

«Parques en concierto» (en catalán, «Parcs en concert») es un ciclo musical anual iniciado en 2019 que se desarrolla en los parques y espacios naturales protegidos de la Red de Parques Naturales. Conocido anteriormente como «Música en los parques», este ciclo presenta una serie de propuestas musicales de gran calidad en las que la música entra en diálogo con el entorno natural. Conciertos al aire libre y propuestas artísticas que transitan por estilos diversos, desde la música de autor, el folk, el pop y la canción mediterránea y la música de raíz. El programa «Parques en concierto» acoge tanto actuaciones musicales como recitales poéticos acompañados de música, se convierte así en un espacio de transversalidad artística.

Ópera en los parques

El programa «Ópera en los parques» (en catalán, «Òpera als parcs»), iniciado en 2018, trabaja para la difusión de la cultura en los espacios naturales protegidos que forman parte de la Red de Parques Naturales. Los objetivos principales de esta propuesta son, por un lado, conectar la disciplina artística de la ópera con la naturaleza y, por otro, hacer llegar este género musical al gran público y a poblaciones con menos habitantes.

Poesía en los parques

Se trata de un ciclo poético-musical que nació en 2005 en el marco del programa Vive el parque. Los recitales se desarrollan en los diversos espacios naturales protegidos que forman la Red de Parques Naturales, normalmente entre los meses de abril y noviembre, de acuerdo con el calendario de los actos «Vive el parque», con el que, a pesar de tener naturaleza propia, este ciclo poético sigue vinculado.

También se programan recitales en otros lugares con los que la Diputación de Barcelona mantiene vínculos culturales por hermanamientos estables o convenios específicos establecidos con entidades culturales o conservacionistas del país o el extranjero, como el Parque Natural del Alt Pirineu y el Parque Natural de la Sierra de Montsant o la Obra Cultural de Alguer, en Cerdeña.

Desde el año 2008 hasta el 2020, el programa ha contado con el apoyo y la colaboración de la Institución de las Letras Catalanas, adscrita al Departamento de Cultura de la Generalitat de Catalunya. Desde 2010, los recitales están alojados en el canal Youtube, con más de 3.500 vídeos y la participación de más de 300 poetas.

Concursos, *rallies* fotográficos y encuentros de instagramers

La Red de Parque Naturales organiza a lo largo del año concursos, *rallies* fotográficos y encuentros de instagramers para dar a conocer los valores naturales, paisajísticos, patrimoniales y culturales de los parques. Tres de ellos van vinculados directamente al programa Vive el parque (Montesquiú, Montnegre y el Corredor, y Garraf, Olèrdola y el Foix) y tienen muchos años de vigencia; y otros están organizados por los propios parques.

Los concursos vigentes son:

- Concurso de fotografía de los parques de El Garraf, Olèrdola y Foix (26 ediciones).
- Rally Fotográfico del Parque del Castell de Montesquiú (21 ediciones).
- Rally Fotográfico «Tocats pel bolet» (15 ediciones).
- Concurso de fotografía del Parque de la Serralada Litoral (12 ediciones).
- Concurso fotográfico del Parque de la Serralada de Marina (8 ediciones).
- Concurso fotográfico de verano en el Espacio Natural de las Guillerries-Savassona en Instagram (2 ediciones).

Patrimonio cultural inmaterial de El Montseny

El Patrimonio cultural inmaterial de El Montseny es el resultado de un proyecto que en 2013 fue reconocido como buena práctica por la UNESCO.

El programa dispone de una web específica en la que se recogen las tradiciones orales, fiestas, artesanías, costumbres y todo el resto del patrimonio cultural inmaterial que se ha identificado hasta ahora en el Montseny. Todo el que quiera puede participar directamente en este inventario, que se irá actualizando periódicamente. La metodología utilizada es un modelo para la realización de inventarios del patrimonio cultural inmaterial en reservas de la biosfera, un documento sobre su contribución al desarrollo sostenible y muchos más recursos relacionados con el patrimonio cultural inmaterial y con las reservas de la biosfera.

Universo Patxot

La Masía Mariona, sede de la oficina del Parque Natural y Reserva de la Biosfera de El Montseny, en Mosqueroles (Fogars de Montclús) acoge la exposición permanente «Univers Patxot» para descubrir el legado de este mecenas catalán.

La muestra explica la vocación científica de Rafael Patxot, nacido en Sant Feliu de Guíxols en 1872 y fallecido en el exilio, en 1964, en Ginebra.

La exposición consta de un recorrido por seis salas dedicadas a la vida y obra del mecenas, humanista y hombre de ciencia: «Rafael Patxot, ciencia y mecenazgo», «Estudio de la masía catalana», «Las nubes», «El Observatorio Catalán» y «Cancionero popular de Cataluña». Un audiovisual permite conocer más de cerca la historia de este mecenas y de su casa de veraneo, cedida por su nieto a la Diputación de Barcelona.

Vallgrassa, Centro Experimental de las Artes

Vallgrassa, Centro Experimental de las Artes se ofrece como un punto de encuentro entre artistas y visitantes, como un punto de encuentro entre la creación y la observación. Como una parte y un todo a la vez, donde el lenguaje universal y abierto del arte vigente permite descubrir e integrar, desde la experiencia emocional, el alma del Parque de El Garraf; es decir, las personas, la luz, el viento, la tierra, el mar...

Punto de encuentro y punto de partida, pues, donde crear puentes de unión entre el Parque y otros territorios que lo rodean, mediante talleres, seminarios, exposiciones, recitales de poesía, teatro, música... con otros espacios naturales protegidos, desde la identidad cultural mediterránea. De esta forma, Vallgrassa ha generado una gran cantidad de vínculos con territorios tan diversos como Italia (Cerdeña, Alguer, CinqueTerre, Umbría, Le Marche...) o Euskadi (Bilbao, Orozko).

En particular, cabe destacar la colaboración establecida con el Ayuntamiento de Begues en la gestión del programa de exposiciones «Un puente de arte vigente» en el equipamiento municipal El Roure.

Vallgrassa quiere ser, en definitiva, un proyecto abierto, vivo y multifuncional, un laboratorio de las artes, un espacio de diálogo y descubrimiento para profundizar en los conocimientos de los distintos lenguajes artísticos, un espacio de debate permanente dirigido a todo el mundo.

El equipamiento dispone de un Itinerario artístico en el que se anima a descubrir, a través de paneles informativos, las propuestas que los artistas ofrecen y que se encontrarán en este espacio. No es un circuito perfectamente delimitado que deba seguirse de forma lineal. El itinerario comienza en Vallgrassa, Centro Experimental de las Artes, y transcurre por los entornos de este equipamiento del Parque, que puede visitar los fines de semana y festivos. Se recomienda

llevar calzado adecuado y agua. Unos prismáticos ayudarán a observar mejor el paisaje.

La Pahissa del Marquet

Equipamiento que comienza su singladura en mayo de 2020. Los objetivos de la Pahissa del Marquet, Arts-Lletres-Natura, en el Marquet de les Roques (Sant Llorenç Savall), es convertir este equipamiento en un espacio cultural pluridisciplinar con una programación estable de actividades expositivas, literarias, artísticas, formativas y lúdicas, dedicado a la experimentación literaria y artística, al estudio de nuevos lenguajes expresivos y participar del entramado creativo que posibilita las prácticas híbridas. Un centro activo para la promoción, dinamización y organización de actividades educativas, culturales, literarias, artísticas y socioculturales, tomando los diferentes lenguajes creativos contemporáneos como herramienta de expresión y comunicación que también pongan de relieve los valores culturales y naturales del Parque Natural de Sant Llorenç del Munt i l'Obac y de todo su contexto geográfico.

La Cabanya del Castell

La Cabanya del Castell es un equipamiento polivalente del Parque del Castell de Montesquiu que, desde 1995, acoge exposiciones temporales. Se trata de una edificación rural separada del castillo cuya función era reunir y preservar cosechas y animales.

En el Parque del Castell de Montesquiu también se organizan desde los años 2016 y 2017, respectivamente, dos festivales de música y cultura escénica.

- Música en el césped (primavera y verano), con cinco recitales. Música en el césped es un festival sereno en un entorno privilegiado, un lugar ideal para disfrutar de la música de forma tranquila, desde el césped. El festival pone énfasis en el bienestar del público, apostando por actuaciones musicales íntimas y cercanas, en contacto con el medio natural.
- Notas en la Cabaña (otoño-invierno), con cinco recitales. La palabra *nota* tiene muchos significados: una nota musical, un pequeño escrito, una sensación, un apunte... Esta versatilidad caracteriza a «Notas en la Cabaña», un ciclo en el que la música y la poesía dejan la puerta abierta a otros formatos y propuestas artísticas, en un espacio, la Cabaña del castillo de Montesquiu, especialmente preparado para acoger espectáculos de pequeño formato.

En primavera de 2017 el [Consortio del Valle del Ges, Orís y Bisaura](#) y el Parque del Castell de Montesquiú iniciaron este recorrido artístico con el Ciclo de música y poesía en la Cabaña del castillo, una apuesta por una programación cultural de espectáculos de pequeño formato y de calidad que tienen como base la música y la poesía. La intención de futuro es abrir este ciclo al territorio y llevar música y poesía a diferentes puntos emblemáticos del patrimonio cultural y natural del EIN Serres de Milany-Santa Magdalena y Puigsacalm-Bellmunt.

Parques y bibliotecas... ¡naturalmente!

Desde el año 2017, se lleva a cabo este programa en 11 bibliotecas de la zona Maresme que abarcan el ámbito de tres parques (Marina, Litoral y Montnegre y el Corredor). En 2019 se han añadido 9 bibliotecas del Vallès Occidental, vinculadas al Parque Natural de Sant Llorenç del Munt i l'Obac y 6 bibliotecas del Parque Natural de Montserrat. En 2020 se añadieron 7 bibliotecas del Parque Natural de la Sierra de Collserola, y en 2023, 4 bibliotecas del Montseny; además de sus dos centros de documentación y un bibliobús. En total, el programa reúne 45 bibliotecas, 2 bibliobuses y 7 centros de documentación.

A raíz de este programa, cada zona realiza una «Agenda trimestral de actividades» conjunta. Las bibliotecas del Vallès Occidental han creado, con el apoyo del Parque Natural de Sant Llorenç del Munt i l'Obac, un baúl itinerante con material bibliográfico y pedagógico con el que se realizan actividades de sensibilización ambiental en escuelas y público en general de la zona y que se suma a los tres baúles que ya disponía la zona del Maresme. Estas últimas bibliotecas, además, han seguido colaborando en la itinerancia de las exposiciones itinerantes de los concursos de fotografía digital de los parques de Marina y Serralada Litoral; y con la itinerancia de las exposiciones de estos dos parques.

Vive el parque en el cole

El programa «Vive el parque en el cole» (en catalán, «Viu el parc a l'escola») está dirigido a los alumnos de 5º curso de primaria de las escuelas de los municipios del ámbito de cada parque en el que se realiza. El programa es gratuito para las escuelas. Tiene como finalidad dar a conocer el medio natural más cercano y favorecer la toma de conciencia de la problemática medioambiental entre el alumnado. Consta de tres fases, un trabajo previo en el aula conducido por un educador ambiental, la celebración de una jornada festiva en los espacios naturales protegidos y un trabajo posterior. También se elabora una Agenda escolar en los parques del Montseny y Montesquiú.

El programa reúne cada año a unos 5.000 alumnos de unas 130 escuelas.

Conozcamos nuestros parques

La Gerencia de Servicios de Espacios Naturales de la Diputación de Barcelona, promueve y gestiona el programa de educación ambiental «Conozcamos nuestros parques» (en catalán, «Coneguem els nostres parcs»). Asimismo, cuenta con el apoyo económico de los ayuntamientos que participan. Está dirigido a los alumnos de 6º curso de primaria de las escuelas de la provincia de Barcelona. Pretende dar a conocer el medio natural más cercano y la sensibilización hacia el patrimonio natural y cultural. Este objetivo se logra mediante un trabajo previo en el aula y un itinerario pedagógico guiado a los espacios naturales protegidos de la Red de Parques Naturales.

El programa reúne cada años a unos 6.000 alumnos de unas 260 escuelas.

El Montseny en la escuela

El Montseny en la escuela es un programa de educación ambiental que pretende acercar el Parque Natural y Reserva de la Biosfera de El Montseny a la población local. Se dirige a las escuelas de educación primaria de los municipios que integran el espacio protegido. El objetivo básico del programa es crear un recurso educativo útil y compatible con el currículo escolar y contribuir a que los alumnos de primaria conozcan su entorno cercano, aprecien su patrimonio, sean conscientes de que el medio es sensible a la acción humana y participen activamente en su conservación y mejora. Otro objetivo del programa es que pueda servir de plataforma para compartir trabajos y experiencias entre escuelas de los municipios del Parque, educadores ambientales y los gestores del Parque. Con este recurso también se quiere fomentar la calidad de los programas educativos que se desarrollan en el parque. El programa ha sido promovido por los gestores del Parque y se ha elaborado a través de un proceso de trabajo que ha contado con la participación activa de educadores ambientales que trabajan y conocen el Montseny, expertos en didáctica, maestros y técnicos del parque. El curso 2023-2024 se inició un nuevo programa con la misma filosofía en el Espacio Natural de las Guillerries-Savassona con el nombre «Guillerías en la escuela».

Paseos guiados

El programa anual «Paseos guiados» (en catalán, «Passejades guiades») son salidas que se dirigen a un público general y familiar que permiten conocer, a través de la guía de expertos conocedores del territorio, el rico patrimonio natural

y cultural de los espacios naturales de la Red de Parques Naturales. Hay salidas de observaciones nocturnas, de aves migratorias y aves nidificantes, salidas dedicadas al paisaje geológico, a la fauna y la flora, y salidas de descubrimiento del patrimonio construido y de la huella del hombre en el territorio. Se suelen realizar en fin de semana y a precios asequibles, ya que esta actividad tiene una línea de subvenciones propia. En los próximos años se prevé dar continuidad al programa manteniendo una oferta de actividades variada y con propuestas inclusivas.

El programa, en el conjunto de la Red de Parques Naturales, reúne más de 225 paseos y actividades diversas, con unos 6.000 asistentes anuales de media.

Astronomía en los parques

En la Red de Parques Naturales disponemos de equipamientos astronómicos que nos ofrecen visitas, observaciones, talleres, conferencias, etc. para todas las edades, y que nos acompañan en el descubrimiento de un universo de experiencias celestes.

Los espacios naturales, alejados de la contaminación lumínica de las ciudades, pueden ofrecernos fantásticas experiencias de observación y comprensión de este medio que nos rodea. También pueden enseñarnos las consecuencias de esta contaminación, a menudo menospreciada, que son muchas y pueden llegar a ser graves.

Así, entre otras, la contaminación lumínica provoca derroche de energía y emisión de gases, afecta a los ecosistemas nocturnos y altera la vida de los animales, hecho que provoca plagas. Además, dificulta el tráfico aéreo y marítimo y tiene un impacto en nuestra salud. También incide en el trabajo de los astrónomos, porque les impide observar el cielo en las condiciones adecuadas, y afecta a las personas que quieren observar las estrellas.

Servicio comunitario: la naturaleza como fuente de salud

En el presente curso escolar se ha iniciado una nueva experiencia piloto en el ámbito del Parque de El Garraf, en el marco curricular de la ESO, llamado APS. Aprendizaje y Servicio Comunitario, con el título «La Naturaleza como fuente de Salud».

El objetivo estratégico del proyecto de APS ambiental no elimina su dimensión social (servicio a la comunidad); sino que, más allá de los aprendizajes y su repercusión social, desarrollan servicios comprometidos con el entorno natural. Por lo tanto, mantiene una clara repercusión ambiental sobre el medio.

Sus objetivos específicos son:

- Fomentar la relación entre la Salud y la Naturaleza y contribuir a la mejora de la salud de las personas en su recuperación: analizar el impacto del contacto con la naturaleza sobre las actividades física, mental y emocional de los participantes, recogiendo datos, antes y después de las actividades.
- Conocer el entorno natural de la zona de El Garraf y profundizar en el concepto de Salud Planetaria: analizar las implicaciones de la crisis climática en la salud y desarrollar y evaluar soluciones para salvaguardar un mundo saludable, equitativo y sostenible.
- Diseñar las actividades de baño de bosque en un entorno natural: mejorar el bienestar físico y emocional de las personas en proceso de rehabilitación.
- Experiencias con el entorno y vinculación con las personas y sus realidades.

Objetivos pedagógicos:

- Adquisición de la competencia social y ciudadana: esta competencia pretende que el alumnado comprenda la realidad social en la que vive y que coopere.
- Desarrollar habilidades relacionadas con el diseño y la realización de proyectos y con el trabajo en equipo.
- Dar al alumnado y a sus familias la res asociativa y las entidades del entorno, para promover la participación de los jóvenes.
- Promover el trabajo en red entre los diferentes agentes educativos del entorno y el tejido asociativo.

Objetivos del CAPI:

- Evaluar la percepción de mejora de las personas de un grupo de pacientes diagnosticados de fibromialgia en la participación de una actividad de baño de bosque.
- Valorar el grado de satisfacción de los pacientes en la participación de una actividad de salud y naturaleza.
- Medir la percepción de mejora del grupo de personas participantes.

Colaboradores: Instituto de Vilanova i la Geltrú, CAPI Baix a Mar de Vilanova i la Geltrú, Asociación o entidad (Terra Fèrtil), Ayuntamiento de Vilanova i la Geltrú. (La entidad es orientativa, es con la se realizó el año pasado.

A partir del curso 2025-26, se pretende consolidar la experiencia del Parque de El Garraf e ir progresivamente desarrollándola en el resto de parques de la Red.

4.2.5. Acciones realizadas en los parques

Aparte de los proyectos y programas comentados en el apartado anterior, en muchos de los espacios naturales protegidos que conforman la Red se han ido desarrollando una serie de acciones estrechamente vinculadas a la salud y el bienestar de las personas que conviene destacar de forma separada para cada espacio.

Parque de El Garraf

En el ámbito del Parque de El Garraf cabe destacar la experiencia piloto realizada en Sant Pere de Ribes, de la que se presenta una síntesis a continuación.

El Ayuntamiento de Sant Pere de Ribes trabaja para promover el territorio con un enfoque saludable, con el Parque de El Garraf como elemento clave. Entre 2017 y 2018, se desarrolló, de forma conjunta con la GSEN, una concreción de esta visión de «saludable» en relación con el parque. Se realizaron dos estudios: un Plan de turismo y un Plan de salud. Estos documentos convergieron en una propuesta de municipio saludable, con una estrategia focalizada en el Parque de El Garraf.

La iniciativa se basa en que la gestión de los espacios naturales debe promover no solo la preservación del paisaje y el patrimonio, sino también su uso social, impulsando el desarrollo económico y social del territorio de forma sostenible.

Durante los años 2019, 2020 y 2021, se realizaron diversas actuaciones dentro del proyecto, y ahora se siguen desarrollando las líneas del proyecto ecosistémico, haciendo actuaciones para fomentar el municipio como un referente de turismo saludable y sostenible.

Desde Sant Pere de Ribes se trabaja, pues, para mejorar la calidad de vida y el bienestar de la ciudadanía y las personas visitantes y se pretende promover un estilo de vida saludable y una concienciación de la sostenibilidad en las actividades de ocio, empresariales y cotidianas, mediante herramientas de difusión, visualización y sensibilización, como por ejemplo acciones formativas para empresas locales difundir el mensaje de compromiso del municipio. En esta línea, Sant Pere de Ribes está adherido a la [Red Española de Municipios Saludables](#) y ha elaborado, también, con el apoyo de la Diputación de Barcelona y el Consorcio Sanitario del Garraf, el [Plan de Salud Integral 2018-2021](#), que

converge en una misma propuesta de municipio saludable. Sant Pere de Ribes cuenta con la certificación [Biosphere](#) como Ayuntamiento, Oficina de Turismo y Policía Local y está trabajando para el desarrollo de la Carta Europea de Turismo Sostenible (CETS) con el Parque de El Garraf.

El municipio ha puesto en marcha acciones concretas, como la instalación de puntos de carga para vehículos eléctricos, una caldera de biomasa, el proyecto de una planta de producción de biomasa forestal, la mejora de espacios deportivos, la instalación de desfibriladores, acciones de cocina saludable, uso de bolsas reutilizables, cambio de alumbrado público y mejora de la recogida selectiva.

En resumen, con la colaboración y el apoyo de la Diputación de Barcelona, en Sant Pere de Ribes se han llevado a cabo las siguientes acciones:

- Creación de la marca «Sant Pere de Ribes: municipio saludable»: iniciativa del Ayuntamiento de Sant Pere de Ribes para promover la salud y el bienestar de sus ciudadanos. El proyecto incluye diversas acciones que se centran en la mejora de la calidad de vida y el bienestar de sus ciudadanos y visitantes.
- Estrategia de comunicación y redes sociales de los proyectos: el Ayuntamiento utiliza su plataforma online para la difusión de información y servicios municipales, incluyendo los proyectos relacionados con «Sant Pere de Ribes: municipio saludable».
- Baños de bosque terapéuticos, con la colaboración del SIAD y el FTH: se ha llevado a cabo un total de doce sesiones de baños de bosque en Sant Pere de Ribes, divididas en dos itinerarios: uno en el núcleo de Ribes y otro en Les Roquetes. Las sesiones, que tienen una duración de dos horas y media, consisten en un suave paseo de entre uno y tres kilómetros y actividades de conexión con la naturaleza. Estas actividades están diseñadas para todo tipo de público y se realizan durante doce fines de semana. Sin embargo, algunos de estos baños de bosque se enfocan con mujeres que han sufrido violencia económica. Esta iniciativa forma parte del Plan de Salud de Sant Pere de Ribes y cuenta con el apoyo de la Diputación de Barcelona.
- «Los espigalls de El Garraf van al cole»: actividad educativa que forma parte del proyecto «Sant Pere de Ribes: municipio saludable». Los estudiantes aprenden sobre el espigall, una variedad tradicional de col que se cultiva en la comarca de El Garraf. La actividad incluye la plantación de

espigalls en los huertos escolares, el aprendizaje sobre sus propiedades nutricionales y la preparación de recetas con esta verdura.

Las acciones realizadas han tenido una gran demanda social, especialmente después de la COVID-19, con una alta participación que ha superado las expectativas, hasta el punto de que se han cerrado las inscripciones en algunas actividades. Las personas participantes han valorado muy positivamente la experiencia y han solicitado más actividades similares. Estas actividades representan, por tanto, una oportunidad para el turismo responsable y para la prevención de enfermedades cognitivas y el estrés. Se ha identificado la necesidad de profesionalizar la guía de estas actividades, diseñar rutas señalizadas y monitorizadas y seguir incorporando experiencias basadas en evidencias científicas.

Además, hay que añadir otras acciones que se llevan a cabo en el ámbito del Parque de El Garraf

- Se han realizado seis rutas teatralizadas al año, que incluyen salidas con Joëlette para personas con dificultades motoras y material para personas con dificultades visuales.
- La Escola de Naturaleza Can Grau ofrece un itinerario sensorial, un recorrido circular apto para personas con discapacidad visual que se puede realizar guiado o autoguiado y es completamente accesible.
- Se ha trabajado en la promoción de itinerarios accesibles, como el itinerario botánico de la Pleta, un recorrido circular y exclusivo para peatones, que permite conocer 33 especies características del parque. La primera parte del recorrido, de 650 metros, está adaptada para personas con discapacidad motora y dispone también de material de apoyo en braille.
- En el ámbito más directamente relacionado con la promoción de la salud, se han programado itinerarios saludables y se han desarrollado propuestas de actividad de salud y naturaleza. Además, el Ayuntamiento de Sant Pere sigue programando baños de bosque dentro del programa «Disfrutemos de los parques» (en catalán, «Gaudim dels parcs»).
- En el presente curso escolar se ha iniciado una nueva experiencia piloto en el ámbito del Parque de El Garraf, en el marco curricular de la ESO, llamado APS. Aprendizaje y Servicio Comunitario, con el título «La Naturaleza como fuente de Salud» con los alumnos de la asignatura optativa de Cultura científica de 4º de ESO del [Instituto Joaquim Mir de Vilanova i la Geltrú](#).

Aplicando la propuesta educativa de Aprendizaje Servicio, los alumnos tienen un papel clave en el acompañamiento de las personas participantes de dos grupos de Salud Comunitaria y Preventiva: un grupo de fibromialgia y otro de bienestar emocional del [Centro de Atención Primaria Integral Baix-a-Mar](#).

Durante el proyecto, se profundiza en la relación entre salud y naturaleza, haciendo especial énfasis sobre la importancia de los conceptos de salud comunitaria, prevención y promoción de la salud, y de la importancia de los espacios naturales y los diferentes planes de protección y gestión.

Estas iniciativas son un claro ejemplo de la apuesta que los agentes que operan en el Parque de El Garraf hacen por un turismo inclusivo y accesible para todos, así como de la promoción de la salud y el bienestar a través del contacto con la naturaleza.

Parque de la Serralada de Marina

En el ámbito de este espacio, cabe destacar las siguientes actuaciones:

- **Promoción de la Salud en el Parque de la Serralada de Marina, acciones formativas al personal sanitario del Hospital Germans Trias i Pujol**

Objetivo general

La colaboración entre la Unidad de Prevención de Riesgos del centro hospitalario y el Consorcio de la Serralada de Marina tiene por objetivo fomentar la salud física y mental como uno de los ejes primordiales de estas acciones, por este motivo se realizan durante el año diversas acciones formativas a fin de que los trabajadores sanitarios adquieran habilidades que les ayuden a adquirir hábitos saludables (como el ejercicio) como una forma efectiva de promoción de la salud a la vez que ayuda a conocer el entorno privilegiado en el que se ubica el hospital.

Objetivos específicos

1. Formar a los trabajadores sobre diferentes lugares del parque.
2. Concienciar a los profesionales del beneficio del ejercicio físico.
3. Promover el ejercicio físico y la salud de los profesionales del HUGTIP.
4. Informar a los trabajadores sobre el patrimonio natural, arquitectónico, sanitario e histórico.

5. Colaborar con el PSM para aprovechar el entorno privilegiado que nos rodea.
6. Introducir en las rutinas de trabajo, la promoción de la salud favoreciendo los pequeños itinerarios y los de medio recorrido.

Contenido

Estas actividades pretenden dar formación sobre los beneficios que tiene el ejercicio físico sobre los factores de riesgo cardiovascular y la mejora de la salud mental dentro del Programa de Promoción de la Salud para los trabajadores del hospital. Las actividades lúdicas que favorecen la práctica de ejercicio físico son una forma de favorecer no solo la salud física, sino también la salud mental, a la vez que favorece la interacción social de los trabajadores, mejorando su integración.

La salud física y mental es uno de los objetivos primordiales de la Unidad de Prevención de Riesgos del HUGTiP, por lo que esta formación se realiza a fin de que sus trabajadores adquieran habilidades que les ayuden a adquirir hábitos saludables (ejercicio) como forma efectiva de promoción de la salud, a la vez que ayuda a conocer el entorno privilegiado donde se ubica.

Del mismo modo, al dar a conocer estos lugares, así como su fauna y flora, conciencia mucho más a su personal sobre lo que significa preservar, cuidar y amar el espacio natural protegido del Parque de la Serralada de Marina.

- **Rutas guiadas** (tardes del jueves) Caminar y mirar.
 - Ruta de las fuentes Caminata guiada de naturaleza y salud, alrededores del hospital.
 - Ruta por el GR-92 hasta el valle de Montalegre.
 - Subida al poblado ibérico de Les Maleses.
 - Ruta por el GR-92 hasta el monasterio de San Jerónimo de la Murtra.

- **Otras actividades:**

- Jornada Clean Up Day

- **Exposición del Parque de la Serralada de Marina**

Cada año, coincidiendo con el Día Europeo de los Parques y de la Semana de la Naturaleza, se instala la exposición del parque en el vestíbulo principal del Hospital Germans Tries i Pujol durante un mes.

Y coincidiendo con la exposición, la charla taller «Introducción a las plantas aromáticas y medicinales».

- **Difusión:**

[Xarxa de Parcs Naturals a X: «Personal de l'Hospital Trias i Pujol fa una ruta naturalística per conèixer el Parc de la Serralada de Marina https://t.co/INr3HkuqQA https://t.co/aGjRik2b9c» / X \(twitter.com\)](https://t.co/INr3HkuqQA)

<https://www.facebook.com/parcmarina/posts/pfbid02Kv2SpPMQofrMH1ATHEVgd9LNhLMnAqscX1VY43APT9GedycLn1Xuso9cKt9XEKenI>

<https://parcs.diba.cat/web/l-informatiu/-/marina-personal-de-l-hospital-trias-i-pujol-fa-una-ruta-naturalistica-per-coneixer-el-parc-de-la-serralada-de-marina>

<https://parcs.diba.cat/web/l-informatiu/-/marina-la-jornada-clean-up-day-de-l-hospital-germans-trias-recull-prop-d-un-centenar-de-quilos-de-residus-al-voltant-de-l-hospital-i-al-parc-de-la-serralada-de-marina>

<https://parcs.diba.cat/web/l-informatiu/-/marina-l-hospital-germans-trias-i-pujol-acull-aquest-juny-l-exposici%C3%B3-sobre-el-parc-de-la-serralada-de-marina>

Para 2025, como nuevas propuestas, se prevén:

- Actividad de naturaleza saludable dirigida al personal sanitario: baños de bosque.
- Itinerario terapéutico y de rehabilitación

Parque Natural de Sant Llorenç del Munt i l'Obac

En el caso de Sant Llorenç del Munt i l'Obac, destacan las siguientes acciones, muy variadas:

- **Rutas integrativas:** se realizan entre 4 y 6 caminatas anuales orientadas a personas con necesidades psicomotrices. El objetivo es fomentar una relación sana con la naturaleza y reducir el estrés y la ansiedad.
- **Paseos guiados:** organizados por el parque, incluyen uno o dos baños de bosque al año. También se realiza una salida a Obac para una actividad de geocaching el Día Internacional de las Personas con Discapacidad.
- **CAP Castellar del Vallès:** se ha integrado un «itinerario saludable» en el Catálogo Social de Castellar del Vallès.

- **Marcha nórdica y otras salidas:** se mantienen contactos con el Centro Excursionista de Terrassa para apoyar las actividades que se realizan.
- **Baños de bosque:** en colaboración con el Departamento de Psicología de la UAB, se realizan varios itinerarios a lo largo del año, con un seguimiento y estudio posterior. También se realizan programas puntuales de baños de bosque como el Proyecto Ginesta en el Bosque de las Arenas.
- Se llevan a cabo cinco **rutas teatralizadas** al año, llamadas «Emboscada, un viaje por los sentidos», además de las salidas con Joëlette para personas con dificultades motoras.

Parque de Olèrdola

Básicamente, es necesario destacar las actuaciones realizadas en el ámbito de la accesibilidad y la promoción de la salud:

- **Accesibilidad:** como en el caso anterior, se han realizado salidas con Joëlette para personas con dificultades motoras. También se dispone de barras direccionales. Además, en los principales equipamientos existe material para personas con dificultades visuales.
- **Promoción de la salud:** se han desarrollado itinerarios saludables como parte de un programa de actividades para conocer el patrimonio natural y cultural del ámbito. La propuesta para el quinquenio 2023-2027 es potenciar la promoción de estos itinerarios saludables y las propuestas de actividad de salud y naturaleza que se desarrollen en este ámbito.

Parque de El Foix

Cabe destacar, sobre todo, las acciones en el ámbito de la accesibilidad. Como en los casos anteriores, se organizan salidas con Joëlette para personas con problemas de movilidad. Además, dispone de barras direccionales. En los principales equipamientos, existen recursos para personas con dificultades visuales.

Parque Natural y Reserva de la Biosfera de El Montseny

Los proyectos y actuaciones desarrollados en este espacio pueden agruparse de la siguiente forma:

- El equipo de guía de Sèlvans desarrolló una propuesta de **itinerario con funcionalidad terapéutica** que puede llevarse a cabo en un futuro. Actualmente, una de las empresas acreditadas con la CETS, EduCA Viladrau, ofrece actividades de baños de bosque.

- En términos de **turismo inclusivo**, el Centro de Información de Can Casades, en Santa Fe de Montseny, cuenta con diversos materiales de préstamo inclusivos, como barras direccionales, fichas de flora y fauna en Braille, *handbikes*, terceras ruedas, Joëlette, etc. La Escola de Natura de Vallcàrquera también dispone de todo este material de préstamo y, además, se puede contar con el servicio de guía y acompañamiento con Joëlette.
- En Santa Fe de Montseny hay un **itinerario adaptado a personas con movilidad reducida**, la Font del Frare, y también en la Masía Mariona. Más recientemente se ha trabajado en una propuesta de itinerario sensorial en la riera de Martinet. Otros equipamientos del Parque cumplen con los criterios de accesibilidad para personas con movilidad reducida.
- Se llevan a cabo cinco **rutas teatralizadas** anuales tituladas «Agua, un viaje por los sentidos».

Parque de El Montnegre i el Corredor

Por su parte, en el Parque de El Montnegre y el Corredor, se hacen 6 **rutas teatralizadas** al año, tituladas «Caminos, un viaje por los sentidos». Además, se realizan salidas con Joëlette para personas con dificultades motoras. En los principales equipamientos existe material para personas con dificultades visuales.

4.3. Detección de carencias y necesidades

Tras la exposición de los diferentes proyectos, programas, actividades y colaboraciones relacionadas con la interrelación entre salud y naturaleza que **conforman un punto de partida interesante para asumir la planificación a futuro, en este apartado se incorpora un análisis DAFO** con el fin de detectar las necesidades y carencias que deben regir la propuesta de nuevas acciones en esta materia para los años siguientes. Además, es importante destacar las aportaciones del equipo técnico de la GSEN a través de las conversaciones mantenidas en la elaboración de este documento estratégico, donde se ha identificado la falta de comunicación y difusión como una debilidad clave que hay que abordar, ya que afecta directamente a la visibilidad y al alcance de los programas y actividades.

Un análisis DAFO (también conocido como análisis SWOT, por sus siglas en inglés) es una herramienta utilizada para identificar las Fortalezas, Debilidades, Oportunidades y Amenazas en torno a un proyecto o planificación o estrategia

en concreto. De forma específica, cada categoría se suele asociar a los siguientes significados:

- Fortalezas: representan las cualidades positivas, tangibles o intangibles, internas en el tema de estudio (en este caso, sobre las actuaciones ya realizadas y las iniciativas emprendidas).
- Debilidades: son las cualidades internas que impiden o dificultan completar la misión o conseguir sus objetivos.
- Oportunidades: son los factores externos por los que el proyecto tiene, en buena medida, razón de existir y que hay que tratar de aprovechar de una forma u otra.
- Amenazas: son factores externos que pueden causar problemas para el éxito del proyecto y que deben tenerse en cuenta tomando medidas para minimizar el impacto, si se acaba produciendo.

El análisis DAFO es una parte importante de la planificación estratégica y puede ayudar a tomar decisiones informadas y desarrollar estrategias efectivas para conseguir los objetivos. En el caso de este Plan, es una forma de comprender y conocer las propias capacidades y limitaciones, así como las oportunidades y amenazas que se presentan en el entorno o contexto en el que se desarrollará el Plan.

A continuación, se presenta este análisis en la siguiente tabla.

Debilidades	Fortalezas
<ul style="list-style-type: none"> • Necesidad de crear alianzas y asociaciones más fuertes entre los sectores de conservación y salud. • Aunque las áreas protegidas se están convirtiendo en un instrumento importante para la conservación de la biodiversidad, su papel en el apoyo a la salud humana todavía está en fase de despliegue y alineación con otros planes y programas. • Falta una mayor difusión de los recursos y actividades disponibles en salud y naturaleza. • Falta experiencia en la programación y difusión de actividades centradas en la recuperación o rehabilitación de personas con enfermedades concretas. • Falta despliegue de más actividades en otros espacios (zonas verdes urbanas y periurbanas). • Necesidad de diseñar rutas con una señalización muy clara y centrada específicamente en promover los efectos positivos sobre la salud. 	<ul style="list-style-type: none"> • Experiencia en la implementación de algunos proyectos, programas o acciones relacionadas con el binomio salud y la naturaleza. • Colaboración interinstitucional con diversas entidades y universidades para impulsar la salud comunitaria, destacando el proyecto Activos y Salud y la Mesa Salud y Naturaleza, que fomenta el trabajo colectivo, multisectorial e interdisciplinar. • Desarrollo de objetivos de la CETS para la estructuración de la oferta ecoturística. • Gran diversidad de programas, que incluyen gastronomía, música, poesía, etc., como «Parque en la mesa», «Vive el parque», «Parque en concierto», etc. ya con un historial de éxito. • Alta demanda social y participación en las actividades, con valoración positiva. • Implicación de los municipios y entidades culturales o conservacionistas. • Experiencia en la realización de itinerarios, actividades y guías adaptados a personas con movilidad reducida (Joëlette). Compromiso con la accesibilidad y la inclusión. • Experiencia en la organización de baños de bosque a través de diferentes equipos (FHT, Sèlvans, EduCA Viladrau, etc.). • Evidencia científica salud-naturaleza. • Potencial de los espacios naturales protegidos respecto a otras zonas verdes (ecosistemas de alto valor, existencia de estructuras de gestión y recursos, unidad)

Amenazas	Oportunidades
<ul style="list-style-type: none"> • Amenazas del uso público para la conservación del patrimonio natural y biodiversidad (alta afluencia, aglomeraciones en puntos concretos, etc.). • Limitación en la capacidad de acoger a participantes en algunos espacios o zonas de los parques donde se sobrepasa la capacidad de carga, sobre todo si la demanda sigue creciendo. • Limitaciones en los canales de comunicación con dificultad para llegar a todos los tipos de público por igual. • Dependencia de profesionales que guíen parte de las actividades, en especial aquellas que explotan con mayor precisión beneficios sensoriales. 	<ul style="list-style-type: none"> • Con la adecuada gestión de los espacios naturales protegidos, se lucha contra la contaminación y se aborda la crisis climática al tiempo que mejora la salud de todos. • Entender el valor económico adicional de los espacios naturales protegidos online con la reducción de costes económicos en prevención y cuidado de enfermedades y trastornos). • Seguir potenciando la promoción de itinerarios saludables y propuestas de actividad en salud y naturaleza. • Posibilidad de incorporar mayores experiencias basadas en evidencias científicas. • Formación en CETS para profesionales y agentes del territorio para mejorar la transferencia de conocimiento. • Organización de nuevas jornadas, eventos y otros actos de transferencia de conocimiento entre el mundo académico, universitario y sanitario y el de la gestión de los espacios naturales. • Las actividades y programas (Vive el parque, Parques en concierto, etc.) pueden fomentar el sentido de pertenencia de la población local al espacio natural y ser una plataforma para la concienciación medioambiental. • Las actividades y programas permiten explorar nuevas formas de relación y comunicación entre los parques, municipios del entorno y el público visitante. • Con la programación de nuevas actividades y programas, se sigue fomentando turismo inclusivo y accesible.

De este análisis destacan diversas carencias y necesidades a tener en cuenta. En primer lugar, se hace evidente la necesidad de crear alianzas y asociaciones más fuertes entre los sectores de la conservación y gestión de espacios naturales y la salud, así como la falta de mayor difusión de los recursos y actividades disponibles. Estas carencias indican que, aunque existe un reconocimiento del potencial de los espacios naturales protegidos, todavía hay camino por recorrer para su plena integración y utilización en beneficio de la salud humana.

Por otra parte, la falta de experiencia en la organización y difusión de actividades más específicas para la recuperación o rehabilitación de enfermedades o trastornos concretos indica una oportunidad para la innovación y expansión en este campo. Es esencial también abordar la necesidad de crear rutas con señalización clara que promuevan, concretamente, los efectos positivos en la salud.

Sin embargo, el análisis también refleja puntos fuertes, como la diversidad de programas ya establecidos y la alta demanda social y participación en las actividades. Estos elementos son indicativos de un sólido fundamento sobre el que se pueden construir y mejorar las futuras iniciativas.

En resumen, las carencias y áreas para mejorar detectadas destacan la importancia de impulsar la colaboración intersectorial, mejorar la comunicación y el acceso a las actividades de salud y naturaleza, ampliando y personalizando la oferta para satisfacer un rango más amplio de necesidades y preferencias. Estas acciones serán claves para asegurar que los espacios naturales sean comprendidos y utilizados eficazmente como recursos para la mejora de la salud y el bienestar de la comunidad.

5. Misión y objetivos

Como ya se ha expuesto a lo largo de los capítulos precedentes, **la salud de las personas está conectada con la naturaleza y con su salud.**

La ambición de la GSEN va pues más allá de la gestión ordinaria o estricta de los espacios naturales porque entiende que es necesario, y forma parte de sus responsabilidades, **actuar para fomentar esta conexión**, al tratarse de una cuestión que se extiende más allá de la salud individual y que abarca, también, la salud colectiva, del medio natural y, en última instancia, de nuestro planeta.

Este Plan parte, por tanto, de la siguiente misión:

«Impulsar la salud y el bienestar a través de la conexión respetuosa con la naturaleza»

De esta declaración se desprende un compromiso de la GSEN en tres niveles:

- **Compromiso con la salud:** promoviendo la salud y el bienestar a través de las diferentes formas de contacto con el entorno natural y los beneficios que aporta, con actividades y programas en los parques que fomenten hábitos y estilos de vida saludables para prevenir trastornos y enfermedades.
- **Compromiso con los espacios naturales:** a través de actuaciones en la Red de Parques Naturales, o en otros ámbitos donde la GSEN pueda incidir, que favorezcan el acceso a los beneficios de la naturaleza a todos los sectores de la sociedad, mejorando o implementando equipamientos o infraestructuras específicas, con prácticas sostenibles y de respeto por la biodiversidad.
- **Compromiso con la conexión:** implicando acciones educativas y pedagógicas sobre la importancia de la naturaleza para nuestra salud y bienestar y colaborando con profesionales del ámbito para facilitar el desarrollo de programas terapéuticos destinados a grupos de personas con necesidades concretas.

Partiendo de ello, esta misión que debe ser entendida como propósito a largo plazo, se ha establecido un conjunto de objetivos más acotados y con voluntad operativa que permitirán materializar las acciones que deben dar forma al presente Plan. Se ha optado por diferenciar entre objetivos estratégicos o específicos.

Objetivos estratégicos

- Promover la interacción entre las personas y el entorno natural con el objetivo de mejorar la salud mental, social y física.
- Impulsar la colaboración, captación de recursos y divulgación de proyectos que unen salud y territorio, con un foco particular en grupos con requerimientos específicos.
- Estimular el deseo de preservar el entorno natural y fomentar una relación de respeto y valoración hacia este.

Objetivos específicos

- Establecer un programa de actividades que promueva la conexión con la naturaleza como herramienta de salud.
- Alinear un modelo de uso público en la Red de Parques Naturales que tenga en cuenta la salud y el bienestar.
- Optimizar la Red de Parques Naturales para desarrollar su potencial como activo de salud.
- Implementar la salud como vector de desarrollo socioeconómico.
- Mejorar los recursos de información, sensibilización y comunicación.
- Colaborar para integrar las prácticas de salud y bienestar basadas en la naturaleza en los sistemas de salud, tanto a nivel preventivo como de tratamiento.
- Avanzar en la profesionalización del sector de salud y naturaleza.
- Establecer sinergias con el mundo científico y universitario para la investigación en el binomio salud y naturaleza.

6. Público destinatario

Una vez establecidos los objetivos, se describen a continuación los diferentes tipos de público o sectores de la sociedad que deben tenerse especialmente en cuenta en el diseño y despliegue de las acciones.

Por supuesto, **el público objetivo principal del Plan es la ciudadanía en general**. Sin embargo, es importante prever acciones **especialmente dirigidas a aquellos sectores de la sociedad que se consideran más vulnerables**. Esta prioridad no solo responde a una necesidad de atender primero a quienes más lo necesitan, sino que también se basa en la convicción de que una sociedad saludable y próspera es aquella que se preocupa y cuida de todos sus miembros, especialmente de los más desfavorecidos.

Este Plan, por tanto, también debe servir para reducir las desigualdades en el acceso a los beneficios de la naturaleza sobre la salud humana. Por eso, es necesario un enfoque especial en aquellos grupos que, por diferentes casuísticas, pueden tener más dificultades para acceder a ellos y pueden enfrentarse a riesgos importantes:

- **Personas mayores:** la movilidad reducida o las enfermedades crónicas pueden dificultar el acceso a los espacios naturales. Además, la soledad o el aislamiento social puede limitar las oportunidades de interacción con la naturaleza. Si carecen de acceso adecuado, pueden experimentar una disminución de su salud física y mental, así como un aumento de la sensación de soledad y aislamiento.
- **Niños:** la infancia puede tener un acceso limitado a los espacios naturales, especialmente en áreas urbanas densamente pobladas. Además, una falta de sensibilización y educación sobre los beneficios de la naturaleza para la salud puede limitar su interacción con ella. Si no tienen acceso adecuado, pueden experimentar problemas de salud física y mental, así como una disminución de su conciencia ambiental.
- **Adolescentes:** los adolescentes, en muchos casos, pueden estar más centrados en otros ámbitos, como las tecnologías digitales, y menos interesados en pasar tiempo en la naturaleza. Además, los problemas emocionales o cognitivos pueden dificultar su capacidad para beneficiarse de su interacción con el entorno natural. Sin un acceso adecuado, pueden experimentar o agravar problemas de salud mental, como por ejemplo el

estrés y la ansiedad, así como una falta o disminución de su conciencia y sensibilidad ambiental.

- **Mujeres (violencia de género):** las víctimas de violencia de género, física o psicológica, pueden tener un acceso limitado a espacios seguros al aire libre. Además, el trauma asociado a la violencia puede dificultar los beneficios de la interacción con la naturaleza, agravando la situación.
- **Personas con enfermedades y trastornos:** las personas con estrés y ansiedad, adicciones, obesidad, diabetes, presión arterial alta, colesterol u otros problemas similares pueden tener dificultades para acceder a espacios naturales debido, precisamente, a su salud física o mental. Además, pueden necesitar soporte adicional para comprender y aplicar las estrategias que les permitan beneficiarse de la interacción con la naturaleza.
- **Personas con diversidad funcional:** debido a barreras físicas, cognitivas o de comunicación, las personas con diversidad funcional pueden tener dificultades para acceder a los espacios naturales y experimentar sus beneficios. Sin acceso adecuado, pueden experimentar una disminución más grave de su salud física y mental, así como un aumento del estrés y la ansiedad.
- **Comunidades marginadas o desfavorecidas:** este grupo incluye a personas que viven en áreas con recursos limitados o que están socialmente marginadas. Pueden tener dificultades para acceder a espacios naturales a causa de barreras socioeconómicas.

Después de identificar a los grupos prioritarios que pueden beneficiarse especialmente del acceso a los espacios naturales, es vital ampliar nuestra visión para incluir a todos los sectores de la sociedad en el despliegue del Plan. Con esta finalidad, proponemos la siguiente clasificación de los diferentes perfiles a los que hay que atraer:

- **General y familiar:** individuos y familias de todos los ámbitos que buscan en la naturaleza un sitio para compartir y disfrutar juntos.
- **Ámbito educativo:** estudiantes de todas las edades, profesores y otros miembros de la comunidad educativa.
- **Científico e investigador:** investigadores y otros profesionales que estudian la naturaleza, buscando respuestas y conocimiento en el entorno natural.

- **Grupos comunitarios y asociaciones:** que promueven la cohesión social y el intercambio cultural a través de actividades en espacios naturales.
- **Excursionista y naturalista:** personas que disfrutan del excursionismo, la observación de la naturaleza y otras actividades al aire libre.
- **Con fines deportivos y de entrenamiento:** incluye a personas que utilizan la naturaleza como lugar para la actividad física y el entrenamiento.
- **Con fines socioeconómicos:** este grupo incluye a personas que hacen de la naturaleza un espacio para el desarrollo de actividades con fines económicos.
- **Voluntario:** personas que dan su tiempo y esfuerzo para la conservación y protección de la naturaleza y los beneficios y servicios que se derivan.
- **Sanitario:** profesionales que reconocen y promueven los beneficios de la naturaleza para la salud.
- **Con finalidad terapéutica:** personas que utilizan la naturaleza como parte de su tratamiento o recuperación de enfermedades o trastornos.
- **Local:** residentes locales que viven cerca de zonas naturales y que son los guardianes diarios de estos espacios.
- **Con capacidades diversas:** personas con diversidad funcional que encuentran en la naturaleza un espacio de integración y superación.
- **Turístico:** turistas que buscan experiencias únicas y respetuosas con el entorno natural.
- **Gestores del territorio:** personas con responsabilidades de gestión sobre zonas naturales, que velan por su conservación y uso sostenible.

7. Acciones

La relación de acciones que se presenta a continuación busca aprovechar de forma eficiente y coherente todos los recursos existentes o potenciales que la Red de Parques Naturales de la Diputación de Barcelona puede ofrecer para establecer una mayor conexión entre la salud y la naturaleza, reconociendo la necesidad de una aproximación que vaya más allá de los límites de los sistemas de salud. Este enfoque integral debe permitir, no solo preservar los espacios naturales y promover la biodiversidad, sino también utilizar estos entornos como catalizadores para la salud y el bienestar de la comunidad.

Por tanto, las acciones que a continuación se describen deben ser herramientas para la promoción de la salud a través de la interacción con la naturaleza, ofreciendo una gama de iniciativas que incluyen desde la creación de itinerarios saludables o la promoción de la actividad física hasta la concienciación sobre los beneficios de la naturaleza y la colaboración con diferentes sectores y actores para conseguir.

1) Identificar, diseñar y ejecutar itinerarios saludables, especialmente adaptados a la realización de baños de bosque autónomos

La acción consiste en la identificación, diseño y ejecución de itinerarios saludables optimizados para la práctica de baños de bosque autónomos. Esta iniciativa busca promover el uso consciente y respetuoso del entorno natural, potenciando la salud y bienestar de los usuarios a través de la experiencia directa con la naturaleza. Se realizará una selección meticulosa de rutas que eviten zonas de gran afluencia, garantizando así la tranquilidad y la intimidad necesarias para una inmersión plena en el entorno. Los itinerarios estarán claramente señalizados y se proporcionará información detallada sobre los beneficios de los baños de bosque, así como recomendaciones para su práctica segura y efectiva.

Como potenciales agentes implicados en el diseño y ejecución de esta acción, se prevén los siguientes:

- Personal especializado en salud y medio ambiente de la Diputación de Barcelona.
- Personal de mantenimiento y señalización de los parques.
- Expertos en terapias naturales y baños de bosque.
- Empresas de diseño gráfico e impresión para la creación de señalización.
- Entidades locales de promoción de la salud y el deporte.

2) Impulsar iniciativas de prevención y promoción de la salud en la Red

Esta acción tiene como objetivo fomentar la salud y el bienestar a través de la implementación de actividades reproducibles y compatibles con el entorno de los parques. Se desarrollarán iniciativas diversas, incluyendo rutas guiadas, clases de ejercicio, yoga, taichí, qi-gong, meditación y otras actividades del ámbito del *mindfulness*, con el objetivo de crear un espacio de salud integral accesible a toda la población.

Como potenciales agentes implicados en el diseño y ejecución de esta acción, se prevén los siguientes:

- Personal coordinador de salud y medio ambiente de la Diputación de Barcelona.
- Personas instructoras con certificados en yoga, taichí, qi-gong y otras actividades *mindfulness*.
- Guías locales para las rutas guiadas.
- CAPIs, ayuntamientos e institutos de ESO del ámbito de la Red de Parques Naturales, para desarrollar proyectos de Aprendizaje y Servicio Comunitario.
- Equipo de marketing y comunicación para la promoción de las iniciativas.

3) Adaptar el programa de actividad física de Dipsalut a la Red

El objetivo de esta acción es revisar y adaptar el programa de actividad física de Dipsalut impulsado por la Diputación de Girona para optimizarlo para su realización en los parques. Esto incluirá la introducción de nuevas actividades al aire libre y la modificación de las existentes para asegurar su adecuación y armonía con el entorno natural de los parques.

Como potenciales agentes implicados en el diseño y ejecución de esta acción, se prevén los siguientes:

- Equipo de Dipsalut.
- Profesionales del deporte y la actividad física.
- Personal experto en diseñar experiencias y actividades al aire libre.
- Personal de mantenimiento de parques para la preparación de espacios.

4) Programar acciones relacionadas con la salud para días señalados

Esta acción implica la organización de actividades específicas para conmemorar fechas importantes relacionadas con la salud como el Día Mundial de la Salud. Se planificarán y ejecutarán talleres, charlas y actividades físicas que promuevan la concienciación y la educación en temas de salud y bienestar.

Como potenciales agentes implicados en el diseño y ejecución de esta acción, se prevén los siguientes:

- Personal de planificación de eventos de la Diputación de Barcelona.
- Profesionales de la salud para la realización de talleres y charlas.
- Personal instructores de actividad física para la conducción de actividades.
- Personas voluntarias y colaboradoras para la logística de los eventos.

5) Garantizar menús saludables y de proximidad en los equipamientos vinculados a la Red

Esta acción se centra en la revisión y mejora de los menús que se ofrecen en los equipamientos de la Red de Parques Naturales para asegurar que sean nutritivos, equilibrados y alineados con los principios de alimentación saludable. Se contempla la introducción de nuevas opciones de menú y la reformulación de las existentes, incluyendo criterios de sostenibilidad y proximidad en la selección de los productos.

Como potenciales agentes implicados en el diseño y ejecución de esta acción, se prevén los siguientes:

- Nutricionistas y dietistas para la elaboración de los menús.
- Personal técnico de la GSEN para su inclusión en los pliegos de condiciones.
- Proveedores locales de alimentos para la oferta de productos frescos y de calidad.
- Personal de cocina de equipamientos para la implementación de los nuevos menús.

6) Velar por que los equipamientos de la Red cumplan con unos requisitos básicos de sostenibilidad

El objetivo de esta acción es asegurar que todos los equipamientos de la Red de Parques Naturales operen de acuerdo a estándares de sostenibilidad, optimizando el uso de recursos como la electricidad, el agua y los materiales, y fomentando la reutilización y el reciclaje.

Como potenciales agentes implicados en el diseño y ejecución de esta acción, se prevén los siguientes:

- Técnicos en sostenibilidad y eficiencia energética.
- Personal de mantenimiento de equipamientos para la implementación de mejoras.

- Empresas especializadas en soluciones de ahorro de recursos.

7) Proponer un equipamiento dedicado a formación, realización de talleres u otras actividades relacionadas con la salud y el bienestar

Se plantea estudiar la posibilidad de convertir el equipamiento de Can Bosc (Parque de El Montnegre y el Corredor) en un centro de referencia para la formación y realización de actividades vinculadas a la salud y el bienestar. Este espacio multifuncional incluiría aulas, salas para charlas, conferencias y exposiciones, y servirá como punto de encuentro para la comunidad interesada en el binomio salud y naturaleza.

Como potenciales agentes implicados en el diseño y ejecución de esta acción, se prevén los siguientes:

- Equipo de la GSEN para la coordinación del proyecto.
- Arquitectos y diseñadores de interiores para la remodelación del espacio.
- Profesionales de la salud y el bienestar para la programación de actividades.
- Equipo de comunicación de la GSEN para la promoción del equipamiento y sus actividades.

8) Facilitar el desarrollo de proyectos de fitoterapia, aromaterapia y elaboración de cosmética natural

Esta acción busca fomentar el uso sostenible de la biodiversidad local, mediante la promoción de proyectos que utilicen plantas medicinales y otros recursos naturales autóctonos. Se prevé la creación de espacios de formación como talleres de fitoterapia y cursos de aromaterapia, así como la implementación de programas para la elaboración de cosmética natural, con el objetivo de potenciar la salud y el bienestar de la comunidad.

Como potenciales agentes implicados en el diseño y ejecución de esta acción, se prevén los siguientes:

- Equipo técnico de los parques.
- Herboristas y aromaterapeutas.
- Expertos en cosmética natural.
- Empresas de productos naturales.
- Centros educativos y de formación.

9) Detectar agentes implicados en el binomio salud y naturaleza susceptibles de utilizar los espacios y promover actividades

Esta iniciativa tiene como objetivo identificar y conectar con agentes socioeconómicos que operan en el ámbito de la salud y la naturaleza, a fin de crear una red colaborativa que promueva el uso de los espacios naturales como entornos terapéuticos y de bienestar. Esto incluye la realización de un mapeo de empresas, asociaciones y organizaciones interesadas en desarrollar actividades en estos espacios.

Como potenciales agentes implicados en el diseño y ejecución de esta acción, se prevén los siguientes:

- Equipo técnico de los parques y de la GSEN.
- Empresas de turismo de salud y afines.
- Asociaciones de terapias naturales.
- Otras asociaciones, grupos, entidades del territorio, ONG, etc.

10) Promover la organización de plataformas, congresos u otros eventos donde compartir experiencias y conocimientos

Esta acción pretende establecer un marco de referencia para el intercambio de experiencias y conocimientos en el ámbito de la salud y la naturaleza, a través de la creación de plataformas digitales y la realización de congresos y eventos presenciales. Esto permitirá la difusión de prácticas saludables y sostenibles, así como la promoción de la investigación y educación ambiental.

Como potenciales agentes implicados en el diseño y ejecución de esta acción, se prevén los siguientes:

- Personal implicado en la organización de eventos.
- Profesionales del ámbito de la salud.
- Personal investigador y equipos de investigación.
- Profesionales del ámbito de la educación ambiental.
- Otros representantes de la comunidad científica.

11) Formar al personal propio y otros agentes implicados en el binomio salud y naturaleza

Esta acción pretende definir una programación estable de formaciones o acciones de capacitación para el cuerpo técnico de la propia GSEN así como por otros agentes que intervengan de forma directa en actuaciones que tienen que ver con la promoción del binomio naturaleza-salud. Esta programación podría incluir la participación en seminarios, congresos y mesas de trabajo organizadas por otros, así como la colaboración con entidades especializadas como Forest

Therapy Hub (por ejemplo, por la certificación de guías profesionales de terapia verde). El objetivo de estas formaciones es poder trasladar el conocimiento científico más reciente en esta materia y fomentar la interiorización de la importancia de trabajar desde esta mirada, de forma que se maximicen las posibilidades de avanzar online con la misión de este Plan.

Como potenciales agentes implicados en el diseño y ejecución de esta acción, se prevén los siguientes:

- Personal de formación de la Diputación de Barcelona.
- Profesionales del ámbito de la salud.
- Personal investigador y equipos de investigación.
- Profesionales del ámbito de la educación ambiental.
- Otros representantes de la comunidad científica.

12) Comunicar, informar y explicar internamente la estrategia

Esta acción se enfoca en la elaboración y ejecución de un plan interno de comunicación para la difusión de la estrategia de naturaleza, salud y bienestar. Esto incluirá la realización de reuniones informativas periódicas, la creación y distribución de materiales informativos detallados y la implementación de canales de comunicación bidireccionales para fomentar el diálogo y la retroalimentación.

Como potenciales agentes implicados en el diseño y ejecución de esta acción, se prevén los siguientes:

- Equipo de gestión de la Red de Parques Naturales.
- Personal de comunicación de la Diputación de Barcelona.

13) Diseñar un folleto con recomendaciones y consejos para mejorar la conexión saludable con la naturaleza

Desarrollo de un folleto informativo y educativo que ofrezca recomendaciones prácticas y consejos basados en evidencias científicas para mejorar la interacción de la ciudadanía con el entorno natural de forma saludable. El folleto será accesible y estará disponible en formatos digitales y físicos para su máxima difusión.

Como potenciales agentes implicados en el diseño y ejecución de esta acción, se prevén los siguientes:

- Equipo de diseño gráfico.
- Expertos en el binomio salud y naturaleza.

- Personal de comunicación de la Diputación de Barcelona.
- Empresas de impresión y distribución.

14) Definir un *hashtag* para temas de salud y naturaleza en redes sociales

Creación de un *hashtag* distintivo y fácilmente reconocible que sirva como punto de encuentro digital para la promoción y discusión de temas relacionados con la salud y la naturaleza. Este *hashtag* facilitará la creación de una comunidad online y el intercambio de experiencias y conocimientos a través de las diferentes redes sociales.

Como potencial agente implicado en el diseño y ejecución de esta acción, se prevé la participación y colaboración del equipo experto en comunicación de la Diputación de Barcelona.

15) Incluir la visión de salud y naturaleza en el Plan de comunicación de la Red y definir criterios unitarios para las publicaciones

Integración de la perspectiva de salud y naturaleza en todas las facetas del plan de comunicación de la Red de Parques Naturales, asegurando que el mensaje sea coherente y alineado con los objetivos de este plan estratégico. Esto incluirá la revisión y actualización de los materiales existentes, así como la definición de nuevos criterios editoriales para las publicaciones.

Como potenciales agentes implicados en el diseño y ejecución de esta acción, se prevén los siguientes:

- Equipo experto en comunicación de la Diputación de Barcelona.
- Expertos en el binomio salud y naturaleza.

16) Crear un portal web de Salud y bienestar que integre información, consejos y actividades

Desarrollo de un portal web integral de salud, bienestar y naturaleza que sirva como centro de información, recursos y actividades para promover estilos de vida saludables. Este portal incluirá una biblioteca de contenidos multimedia, como vídeos educativos y enlaces a recursos externos, para fomentar una alimentación equilibrada y el ejercicio físico regular.

Como potenciales agentes implicados en el diseño y ejecución de esta acción, se prevén los siguientes:

- Equipo de desarrollo web.
- Especialistas en salud, bienestar y naturaleza.

- Colaboradores externos (p. ej. canal de salud Gencat).
- Equipo de expertos en marketing digital.

17) Velar por que los planes de uso público de la Red incorporen el concepto de salud y naturaleza

Revisión y actualización de los planes de uso público de la Red de Parques Naturales para integrar de forma efectiva el concepto de salud y naturaleza, asegurando que las actividades y servicios ofrecen beneficios tangibles para la salud de las personas usuarias y el medio ambiente.

Como potenciales agentes implicados en el diseño y ejecución de esta acción, se prevén los siguientes:

- Equipo de la GSEN.
- Consultores en salud pública y medio ambiente.

18) Identificar y ejecutar mejoras en la mitigación de la contaminación atmosférica, lumínica y sonora en el entorno de los parques

La contaminación atmosférica, lumínica y sonora puede tener un impacto negativo en la salud y el bienestar de las personas usuarias y visitantes de los parques, así como en la fauna y flora de los espacios naturales. La primera parte de esta acción implica la identificación de las áreas del parque en las que se pueden realizar mejoras, con estudios de calidad del aire, la medida de los niveles de ruido y la valoración de la contaminación lumínica. Una vez identificadas las áreas problemáticas, se pueden ejecutar varias mejoras. Por ejemplo, para la mitigación de la contaminación atmosférica, pueden plantarse más árboles y plantas que ayuden a filtrar los contaminantes del aire. Para la mitigación de la contaminación lumínica, se pueden instalar luces de baja intensidad o luces con sensores de movimiento que solo se enciendan cuando sea necesario. Para la mitigación de la contaminación sonora, se pueden instalar barreras de ruido o diseñar zonas de silencio donde no se permita hacer ruido. Por último, esta acción también implica la monitorización continua de la calidad del aire, los niveles de ruido y la contaminación lumínica para garantizar que las mejoras implementadas estén teniendo el efecto deseado y para identificar cualquier nuevo problema que pueda surgir, por ejemplo, con la instalación de sensores de calidad del aire, sensores de ruido y sensores de luz en diferentes áreas del parque.

Como potenciales agentes implicados en el diseño y ejecución de esta acción, se contemplan los equipos de gestión ambiental, consultorías, ingenieros técnicos y especializados, equipos expertos, etc.

8. Implementación, seguimiento y evaluación

En esta sección se describe, en primer lugar, el mecanismo de gobernanza y coordinación del Plan, con los distintos responsables implicados y los niveles de coordinación. Posteriormente, se presentan los indicadores de seguimiento y evaluación, que permitirán evaluar el progreso del Plan y asegurar la transparencia, responsabilidad y eficacia en su implementación. Por último, se incluye el despliegue cronológico, que incluye un calendario de las acciones propuestas.

8.1. Gobernanza, coordinación y alianzas

Este punto pretende guiar la colaboración estratégica entre diferentes actores para conducir a una gestión más eficiente y al logro de objetivos comunes en el ámbito de la salud y el bienestar en la Red de Parques Naturales. Se detallan las claves para una cooperación exitosa, incluyendo la comunicación efectiva, la coordinación de equipos, la distribución de responsabilidades y la integración de niveles de coordinación, así como la importancia de la participación público-privada.

- **Comunicación y colaboración:** es esencial establecer una comunicación efectiva entre los gestores de los parques y crear grupos específicos de trabajo para cada parque. Esto facilitará la recopilación y el compartimiento de información relativa a actividades, equipamientos y programas que promuevan el bienestar y la salud.
- **Coordinación del equipo:** Xavier Roget, como técnico responsable, junto a Josep Melero y Sofia Paricio, coordinarán los esfuerzos para la implementación del Plan estratégico de salud, bienestar y naturaleza. Esta coordinación incluirá la gestión de la accesibilidad, equipamientos e integración de la Carta Europea de Turismo Sostenible.
- **Responsabilidades distribuidas:** Toni Navarrete, Josep Canals, Emili Valbuena y Eli Ros tendrán responsabilidades específicas en diferentes parques, asegurándose de que cada área reciba la atención adecuada y que las iniciativas de salud y bienestar sean implementadas de forma efectiva.
- **Niveles de coordinación:** la colaboración entre la comisión interna, el Área de Salud Pública de la Diputación de Barcelona, los grupos de trabajo de cada parque y la comisión externa es crucial. Esto incluye la participación

de técnicos, ayuntamientos y otras entidades como FTH, IS Global, universidades y colegios profesionales.

- **Participación público-privada:** abrir la posibilidad de participación público-privada puede enriquecer el proyecto con recursos adicionales y perspectivas diversas, así como fomentar la sostenibilidad a largo plazo de los programas de salud y bienestar.

8.2. Indicadores de seguimiento y evaluación

La GSEN se compromete a redactar un informe anual que detalle las acciones desarrolladas y los resultados obtenidos en el año. Este informe incluirá un análisis detallado de los indicadores establecidos (véase la tabla siguiente como propuesta preliminar de indicadores de seguimiento) y su relación con los objetivos del Plan. Para cada uno de los indicadores, será necesario definir unos valores objetivo o valores deseables a corto y medio plazo, permitiendo así una evaluación continua y ajustes oportunos en el despliegue del Plan.

Los resultados obtenidos servirán como base para la propuesta de un Plan de Trabajo para el siguiente año, que incluirá acciones específicas y objetivos ajustados según la evaluación del año anterior. Con este enfoque, el Plan no solo busca asegurar la transparencia y responsabilidad, sino también fomentar una cultura de aprendizaje y mejora continua en la implementación de sus iniciativas.

Los indicadores serán revisados y actualizados anualmente para reflejar los cambios y adaptarse a las nuevas evidencias científicas y necesidades de la comunidad.

En la siguiente tabla se incluye una propuesta básica de indicadores de seguimiento y evaluación para las diferentes acciones del Plan.

Acciones	Indicadores propuestos
<p>1. Identificar, diseñar y ejecutar itinerarios saludables, especialmente adaptados a la realización de baños de bosque autónomos</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Número de itinerarios saludables creados y señalizados. • Porcentaje de incremento de visitantes en los itinerarios. • Encuestas de satisfacción y bienestar realizadas a los usuarios.
<p>2. Impulsar iniciativas de prevención y promoción de la salud en la Red</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Número de actividades implementadas. • Asistencia registrada en cada actividad. • Resultados de encuestas de satisfacción de los participantes. • Impacto en la salud evaluado a través de estudios pre. y postactividad.
<p>3. Adaptar el programa de actividad física de Dipsalut a la Red</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Número de actividades adaptadas y nuevas introducidas. • Participación en las actividades del programa. • Valoraciones de la experiencia de los usuarios. • Beneficios en la salud reportados.
<p>4. Programar acciones relacionadas con la salud para días señalados</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Número de eventos realizados. • Asistencia y participación en los eventos. • <i>Feedback</i> de las personas participantes. • Cobertura mediática e impacto social de los eventos.
<p>5. Garantizar menús saludables y de proximidad en los equipamientos vinculados a la Red</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Variedad y calidad nutricional de los menús ofrecidos. • Satisfacción con las nuevas opciones de menú. • Reducción del impacto ambiental gracias al uso de productos locales.
<p>6. Velar por que los equipamientos de la Red cumplan con unos requisitos básicos</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Reducción del consumo de recursos en los equipos. • Porcentaje de aumento de la reutilización y reciclaje. • Cumplimiento de los estándares de sostenibilidad establecidos.
<p>7. Proponer un equipamiento dedicado a formación, talleres u otras actividades relacionadas con la salud y el bienestar</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Número y diversidad de actividades realizadas. • Asistencia y participación en las actividades. • Satisfacción e impacto percibido por las personas usuarias.
<p>8. Facilitar el desarrollo de proyectos de fitoterapia, aromaterapia y elaboración de cosmética natural</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Número de proyectos implementados. • Participantes en talleres y cursos. • Productos desarrollados.
<p>9. Detectar agentes implicados en el binomio salud y naturaleza susceptibles de utilizar los espacios y promover actividades</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Número de agentes identificados. • Acuerdos de colaboración establecidos. • Actividades realizadas.

Acciones	Indicadores propuestos
10. Promover la organización de plataformas, congresos u otros eventos donde compartir experiencias y conocimientos	<ul style="list-style-type: none"> Número de eventos organizados. Asistencia. Impacto mediático. Contribuciones científicas generadas.
11. Formar al personal propio y otros agentes implicados en el binomio salud y naturaleza	<ul style="list-style-type: none"> Número de personas formadas. Certificaciones obtenidas.
12. Comunicar, informar y explicar internamente la estrategia	<ul style="list-style-type: none"> Número de reuniones informativas realizadas. Cantidad de materiales distribuidos.
13. Diseñar un folleto con recomendaciones y consejos para mejorar la conexión saludable con la naturaleza	<ul style="list-style-type: none"> Número de folletos distribuidos. Alcance de la campaña en redes sociales. Comentarios y valoraciones de los usuarios.
14. Definir un <i>hashtag</i> para temas de salud y naturaleza en redes sociales	<ul style="list-style-type: none"> Número de publicaciones con <i>hashtag</i>. Alcance e impacto en redes sociales.
15. Incluir la visión de salud y naturaleza en el plan de comunicación de la Red y definir criterios unitarios para las publicaciones	<ul style="list-style-type: none"> Número de publicaciones con nuevos criterios unitarios.
16. Crear un portal web de Salud y Bienestar que integre información, consejos y actividades	<ul style="list-style-type: none"> Creación del portal web. Número de visitas y evolución en el tiempo. Número de descargas de los distintos productos.
17. Velar por que los planes de uso público de la Red incorporen el concepto de salud y naturaleza	<ul style="list-style-type: none"> Número de planes actualizados.
18. Identificar y ejecutar mejoras en la mitigación de la contaminación atmosférica, lumínica y sonora en el entorno de los parques	<ul style="list-style-type: none"> Reducción de los niveles de contaminación. Mejora de la calidad del aire y reducción del ruido

8.3. Despliegue cronológico

Para garantizar el éxito y la eficacia del Plan es esencial establecer un calendario bianual para un período de hasta 6 años que oriente el seguimiento de las actuaciones previstas. Este calendario puede servir como referencia de gestión para marcar claras metas de control que permitan evaluar de forma precisa el progreso de las diferentes acciones. Además, la realización de reuniones periódicas con los miembros clave será fundamental para revisar los resultados, tomar decisiones informadas y, si fuera necesario, realizar ajustes estratégicos.

La tabla de despliegue cronológico que se presenta a continuación refleja este compromiso con la planificación y la gestión proactiva del plan, asegurando que cada paso dado nos acerque más a una integración armónica entre la salud y la naturaleza.

Acción	Fase/Tarea	2024-2025	2026-2027	2028-2029
1. Identificar, diseñar y ejecutar itinerarios saludables, especialmente adaptados a la realización de baños de bosque autónomos	Identificación y diseño de los itinerarios.	●		
	Ejecución de la señalización y campañas informativas.	●	●	●
	Evaluación y ajustes basados en el <i>feedback</i> .			●
2. Impulsar iniciativas de prevención y promoción de la salud en la Red	Planificación y desarrollo de las iniciativas.	●		
	Implementación y promoción activa de las actividades.	●	●	●
	Evaluación de los resultados y expansión del programa.			●
3. Adaptar el programa de actividad física de Dipsalut a la Red	Revisión del programa actual y diseño de nuevas actividades.	●		
	Implementación de las actividades adaptadas y nuevas.		●	
	Evaluación continuada y mejoras basadas en el <i>feedback</i> .			●
4. Programar acciones relacionadas con la salud para días señalados	Planificación y organización de los primeros eventos.	●		
	Ejecución y expansión de los eventos en más parques.		●	●
5. Garantizar menús saludables en los equipamientos vinculados a la Red	Desarrollo de los nuevos menús y formación del personal.	●		
	Implementación de los menús y monitorización de la aceptación.	●	●	●
	Evaluación y ajustes basados en el <i>feedback</i> y resultados.			●
6. Velar por que los equipamientos de la Red cumplan con unos requisitos básicos de sostenibilidad	Diagnóstico de los equipamientos y planificación de mejoras.	●		
	Ejecución de las mejoras y campañas de concienciación.		●	●
	Seguimiento continuo y optimización de las prácticas.			●

7. Proponer un equipamiento dedicado a formación, talleres u otras actividades relacionadas con la salud y el bienestar	Planificación y diseño de la remodelación de Can Bosc	●		
	Ejecución de las obras y preparación del equipamiento		●	
	Gestión del equipamiento			●
8. Facilitar el desarrollo de proyectos de fitoterapia, aromaterapia y elaboración de cosmética natural	Planificación y diseño de los programas	●		
	Implementación y desarrollo de los talleres y cursos	●	●	●
	Evaluación de los proyectos		●	●
9. Detectar agentes implicados en el binomio salud y naturaleza susceptibles de utilizar los espacios y promover actividades	Identificación y contacto con agentes	●		
	Establecimiento de colaboraciones e inicio de las actividades		●	●
	Evaluación y seguimiento			●
10. Promover la organización de plataformas, congresos u otros eventos donde compartir experiencias y conocimientos	Planificación y organización de eventos	●	●	●
	Establecimiento de una agenda regular de eventos	●	●	●
	Realización y evaluación de los eventos	●	●	●
11. Formar al personal propio y otros agentes implicados en el binomio salud y naturaleza	Diseño del programa de formación	●		
	Implementación de la formación y certificación		●	●
	Revisión y actualización de los contenidos formativos			●
12. Comunicar, informar y explicar internamente la estrategia	Elaboración de un plan de comunicación interno exhaustivo para la difusión de la estrategia, realización de reuniones informativas y creación y distribución de materiales	●		
13. Diseñar un folleto con recomendaciones y consejos para mejorar la conexión saludable con la naturaleza	Creación de contenido y diseño	●		
	Carga en los medios digitales e impresión y distribución y comienzo de la evaluación		●	
	Mantenimiento y nuevas ediciones según necesidad			●

14. Definir un <i>hashtag</i> para temas de salud y naturaleza en redes sociales	Selección y lanzamiento del <i>hashtag</i>	●		
	Promoción intensiva y monitorización	●	●	●
15. Incluir la visión de salud y naturaleza en el plan de comunicación de la Red y definir criterios unitarios para las publicaciones	Revisión del plan desarrollo de nuevos criterios	●		
	Seguimiento de la implementación y optimización basada en resultados		●	●
16. Crear un portal web de Salud y Bienestar que integre información, consejos y actividades	Conceptualización y diseño del portal	●		
	Desarrollo y lanzamiento		●	
	Optimización, actualización y mantenimiento continuo			●
17. Velar por que los planes de uso público de la Red incorporen el concepto de salud y naturaleza	Análisis y revisión de los planes existentes	●		
	Incorporación del concepto y modificaciones adecuadas		●	●
18. Identificar y ejecutar mejoras en la mitigación de la contaminación atmosférica, lumínica y sonora en el entorno de los parques	Estudios ambientales y planificación de mejoras	●		
	Ejecución de las mejoras e instalación de sensores		●	
	Monitorización, evaluación y mejoras adicionales			●

9. Recursos económicos

A continuación, se incluye una tabla en la que se presenta una aproximación del presupuesto previsto para el despliegue del Plan propuesto. Se trata de una orientación global sobre los recursos económicos a destinar, que en ningún caso debe entenderse como la definición de proyectos ejecutivos concretos, que deberán concretarse en un futuro.

Sin embargo, hay que decir que solo se han estimado cantidades en caso de que la acción en cuestión requiera la implicación de agentes, expertos o recursos externos a la Diputación de Barcelona, en cuyo caso se necesitará la contratación de sus servicios.

Acción	Concepto	Cantidad (€)	Presupuesto total (€)
1. Identificar, diseñar y ejecutar itinerarios saludables, especialmente adaptados a la realización de baños de bosque autónomos	Identificación y diseño de los itinerarios	20.000	50.000
	Señalización y materiales informativos	30.000	
2. Impulsar iniciativas de prevención y promoción de la salud en la Red	Planificación y desarrollo de las iniciativas	25.000	75.000
	Implementación de las actividades	40.000	
3. Adaptar el programa de actividad física de Dipsalud a la Red	Revisión del programa actual y diseño de nuevas actividades	15.000	65.000
	Implementación de las actividades adaptadas y nuevas	50.000	
	Evaluación continua y mejoras	Recursos propios	
4. Programar acciones relacionadas con la salud para días señalados	Planificación y organización	10.000	50.000
	Ejecución de los eventos	40.000	
5. Garantizar menús saludables en los equipamientos vinculados a la Red	Desarrollo de los nuevos menús y formación del personal	10.000	10.000
	Implementación de los menús y monitorización de la aceptación	Recursos propios	
	Evaluación y ajustes basados en el <i>feedback</i> y resultados	Recursos propios	
6. Velar por que los equipamientos de la Red	Diagnóstico de los equipamientos y planificación de mejoras	15.000	35.000

Acción	Concepto	Cantidad (€)	Presupuesto total (€)
cumplan con unos requisitos básicos de sostenibilidad	Ejecución de las mejoras y campañas de concienciación	20.000	
	Seguimiento continuo y optimización de las prácticas	Recursos propios	
7. Proponer un equipamiento dedicado a la formación, talleres u otras actividades relacionadas con la salud y el bienestar	Planificación y diseño	50.000	150.000
	Ejecución de las obras de adecuación	100.000	
	Gestión y promoción	Recursos propios	
8. Facilitar el desarrollo de proyectos de fitoterapia, aromaterapia y elaboración de cosmética natural	Contactar con agentes interesados y facilitar el despliegue de sus proyecto en la Red	Recursos propios	Recursos propios
9. Detectar agentes implicados en el binomio salud y naturaleza susceptibles de utilizar los espacios y promover actividades	Detectar agentes clave y promover sus actividades	Recursos propios	Recursos propios
10. Promover la organización de plataformas, congresos u otros eventos donde compartir experiencias y conocimientos	Para alquiler de espacios para eventos	30.000	50.000
	Contratación de personal especializado (organizadores, ponentes, etc.) y honorarios	20.000	
	Gestión y coordinación	Recursos propios	
11. Formar al personal propio y otros agentes implicados en el binomio salud y naturaleza	Diseño del programa de formación	Recursos propios	10.000
	Honorarios de formadores y expertos	10.000	
	Revisión y actualización de los contenidos formativos	Recursos propios	
12. Comunicar, informar y explicar internamente la estrategia	Elaboración de un plan de comunicación interno exhaustivo para la difusión de la estrategia, realización de reuniones informativas y creación y distribución de materiales	Recursos propios	Recursos propios
	Creación de contenido y diseño	8.000	12.000

Acción	Concepto	Cantidad (€)	Presupuesto total (€)
13. Diseñar un folleto con recomendaciones y consejos para mejorar la conexión saludable con la naturaleza	Carga en los medios digitales e impresión y distribución y comienzo de la evaluación	3.000	
	Mantenimiento y nuevas ediciones según necesidad	1.000	

Acción	Concepto	Cantidad (€)	Presupuesto total (€)
14. Definir un <i>hashtag</i> para temas de salud y naturaleza en redes sociales	Selección y lanzamiento del <i>hashtag</i>	Recursos propios	Recursos propios
	Promoción intensiva y monitorización	Recursos propios	
15. Incluir la visión de salud y naturaleza en el plan de comunicación de la Red y definir criterios unitarios para las publicaciones	Revisión del plan desarrollo de nuevos criterios	Recursos propios	Recursos propios
	Seguimiento de la implementación y optimización basada en resultados	Recursos propios	
16. Crear un portal web de Salud y Bienestar que integre información, consejos y actividades	Conceptualización, diseño y lanzamiento	15.000	Recursos propios
	Optimización, actualización y mantenimiento continuo	5.000	
17. Velar por que los planes de uso público, de educación ambiental y los planes de la CETS de la Red incorporen el concepto de salud y naturaleza	Análisis y revisión de los planes existentes	Recursos propios	Recursos propios
	Incorporación del concepto y modificaciones adecuadas	Recursos propios	
18. Identificar y ejecutar mejoras en la mitigación de la contaminación atmosférica, lumínica y sonora en el entorno de los parques	Estudios ambientales y planificación de mejoras	30.000 €	70.000 €
	Ejecución de las mejoras e instalación de sensores	30.000 €	
	Monitorización, evaluación y mejoras adicionales	10.000 €	

Referencias

Bibliografía

Azul, A.M., Almendra, R., Quatorze, M. *et al.* *Unhealthy lifestyles, environment, well-being, and health capability in rural neighbourhoods: a community-based cross-sectional study.* BMC Public Health 21, 1628 (2021). <https://doi.org/10.1186/s12889-021-11661-4>

Capaldi CA, Dopko RL and Zelenski JM (2014) *The relationship between nature connectedness and happiness: a meta-analysis.* Front. Psychol. 5:976. doi: 10.3389/fpsyg.2014.00976

Castell, C. (2020). *Naturaleza y salud: una alianza necesaria.* Gaceta sanitaria. <https://dx.doi.org/10.1016/j.gaceta.2019.05.016>

EUROPARC-España. (2007). *Catálogo de buenas prácticas en materia de accesibilidad en espacios naturales protegidos.* Disponible en: https://redeuroparc.org/wp-content/uploads/2022/03/manual_5.pdf

EUROPARC-España: Programa 2030. *Cambio global y áreas protegidas, territorios vivos de conservación para el bienestar humano.* Disponible en: <https://redeuroparc.org/programa-2030/>

Generalitat de Catalunya: *Estratègia del patrimoni natural i la biodiversitat de Catalunya 2030.* (s.d.).

Generalitat de Catalunya, Ajuntament de Sant Pere de Ribes, RECS, Diputació de Barcelona, Consorci Sanitari Garraf (2018): *Pla de Salut Integral de Sant Pere de Ribes (2018-2021).*

Gerencia de Servicios de Espacios Naturales, Diputación de Barcelona, (2018): *Guía per al disseny d'itineraris periurbans saludables en el marc de la Xarxa de Parcs Naturals.*

Inauen, J., Contzen, N., Frick, V., Kadel, P., Keller, J., Kollmann, J., Mata, J., y van Valkengoed, A. M. (2021). *Environmental issues are health issues: Making a case and setting an agenda for environmental health psychology.* European Psychologist, 26(3), 219-229. <https://doi.org/10.1027/1016-9040/a000438>

Marcel, L., y Contreras, V. (2016). *La salud, desde una perspectiva integral.* <http://www.accede.iuacj.edu.uy/xmlui/handle/20.500.12729/324>

Ministerio de Sanidad, Ministerio para la Transición Ecológica y el Reto Demográfico, Gobierno de España: *Plan Estratégico de Salud y Medio Ambiente (2022-2026).*

New EUROPARC Toolkit: Healthy Parks Healthy People Europe - EUROPARC Federation. (s.d.). Recuperado 25 julio 2023, de <https://www.europarc.org/news/2021/02/new-europarc-toolkit-healthy-parks-healthy-people->

[europe/?utm_source=ep&utm_medium=search&utm_campaign=linktrack&utm_content=results](https://www.environment.vic.gov.au/biodiversity/victorian-memorandum-for-health-and-nature)

Parés, M., Rivero, M., y Rull, C. (2013). *Pla del verd i de la biodiversitat de Barcelona 2020*.

Parks Victoria. (2020). Healthy Parks Healthy People Framework 2020.
<https://www.environment.vic.gov.au/biodiversity/victorian-memorandum-for-health-and-nature>

Pla Interdepartamental i Intersectorial de Salut Pública (PINSAP). Agència de Salut Pública de Catalunya (ASPCAT). Recuperado de https://salutpublica.gencat.cat/ca/sobre_lagencia/Plans-estrategics/pinsap/

Romanillos, T., Maneja, R., Varga, D., Badiella, L. Boada., M (2018). *Protected natural areas: in sickness and in health.* Int. J. Environ. Res. Public Health 2018,15, 2182; doi: 10.3390/ijerph15102182.

Rousseau, S., Deschacht, N. *Public Awareness of Nature and the Environment During the COVID-19 Crisis.* Environ Resource Econ 76, 1149-1159 (2020).
<https://doi.org/10.1007/s10640-020-00445-w>

Salgado, M., Madureira, J., Mendes, A.S. et al. *Environmental determinants of population health in urban settings. A systematic review.* BMC Public Health 20, 853 (2020). <https://doi.org/10.1186/s12889-020-08905-0>

UICN y EcoHealth Alliance (2023). *Protección de la naturaleza para la salud de las personas y fauna: Directrices para la prevención, detección, respuesta y recuperación ante el riesgo de enfermedades en áreas protegidas y conservadas y sus alrededores.* Gland, Suiza: UICN y Nueva York, EE.UU.: EcoHealth Alliance.

UICN y EcoHealth Alliance (2023). *Principios de Una Sola Salud para un turismo sostenible en áreas protegidas y conservadas: Principios complementarios de las directrices para la prevención, detección, respuesta y recuperación ante las amenazas sanitarias en las áreas protegidas y conservadas y sus alrededores.* Gland, Suiza: UICN y Nueva York, EE.UU.: EcoHealth Alliance.

Webgrafía y otros recursos

Canal Salut. (s.d.) <https://canalsalut.gencat.cat/ca/videosalut/temes/activitat-fisica-alimentacio/>

Banys de Bosc - Home. (s.d.) http://www.banysdebosc.com/index_cat.php

Banys de Bosc, Catalunya Natura, Bosc Terapèutic Relaxació. (s.d.).
<https://silenciosament.cat/>

Bosc i Salut. (s.d.). <https://www.fundacioudg.org/es/curs-postgrau-formacio-bosc-salut.html>

Bosque terapéutico de Can Fornaca (s.d.) <https://bosctherapeutic.wordpress.com/>

Carta Europea de Turismo Sostenible (CETS): <https://redeuoparc.org/carta-europea-turismo-sostenible/>

Declaración sobre la interdependencia entre Salud y Naturaleza y Mesa «Salud y Naturaleza»: <https://xcn.cat/declaracio-sobre-la-interdependencia-entre-salut-i-natura-a-catalunya/>

Los Parques Urbanos de Salud (s.d.) <https://activitatfisica.dipsalut.cat/ca/els-parcs-urbans-de-salut.html>

Forest Therapy Hub (FTH): <https://foresttherapyhub.com/es/equipo>

Proyecto ESTIMULA+: trabajando con personas mayores y personas con discapacidad psíquica en la Reserva Natural de Sebes - Wiki de EUROPARC España. (s.d.). Recuperado de https://wikiredeuoparc.org/wiki/Proyecto_ESTIMULA+:_trabajando_con_personas_mayores_y_personas_con_discapacidad_psíquica_en_la_Reserva_Natural_de_Sebes

Plan de Actuación de Mandato 2020-2023 de la Diputación de Barcelona: <https://pam.diba.cat/planes/plan-de-mandat/2020/>

¿Qué es la Alianza de Salud Comunitaria? | Jornada Presentación Alianza Salud Comunitaria. (s.d.). Recuperado de <https://jornadasaludcomunitaria.wordpress.com/alianza-de-salud-comunitaria/>

Sant Pere de Ribes, municipi saludable: <https://www.santperederibes.cat/municipisaludable>

SÈLVANS: Un modelo de baño de bosque que cuida la salud de las personas y la de los bosques – Mesa Salud y Naturaleza. (s.d.). Recuperado de <https://taulasalutinatura.cat/selvans-un-modelo-de-bany-de-bosc-que-te-cura-de-la-salut-de-les-persones-i-la-dels-boscos/>

Servicios ecosistémicos para el bienestar de las personas en Sant Pere de Ribes en su vinculación al Parc del Garraf - Wiki de EUROPARC España. (s.d.). Recuperado de https://wikiredeuoparc.org/wiki/Servicios_ecosistémicos_para_el_bienestar_de_las_personas_en_Sant_Pere_de_Ribes_en_su_vinculaci3n_al_Parc_del_Garraf

Taula Salut i Natura. (s.d.) <https://taulasalutinatura.cat/>

Turismo y educación ambiental en el Montseny - EduCA Viladrau. (s.d.). <https://www.educaviladrau.com/>

Red Española de Ciudades Saludables: <https://reco.es/>

Xarxa d'Itineraris Saludables i Parcs Urbans (s.d.) <https://activitatfisica.dipsalut.cat/ca/activitats.html>

Àrea de Espacios Naturales e Infraestructura Verde

Gerencia de Servicios de Espacios Naturales

Comte d'Urgell, 187. Edifici del Rellotge, 3a planta

08036 Barcelona



**Xarxa de
Parcs Naturals**



**Diputació
Barcelona**