

La gestión en marcha: experiencias inspiradoras en áreas protegidas

CAMBIO CLIMÁTICO

- 96** Red de Seguimiento del Cambio Global en parques nacionales
- 98** Restauración de sistemas playa-duna como herramienta de conservación en el Parque Natural del Montgrí en un contexto de cambio climático
- 100** Ordenación forestal para la adaptación al cambio climático del Monte Matagalls en el Montseny
- 102** Plan alimentario de la Reserva de la Biosfera Mariñas Coruñasas e Terras do Mandeo: creación de empleo local, fomento de la biodiversidad agraria y mitigación del cambio climático
- 104** Recuperación de la jarilla de cumbre en el Parque Nacional del Teide
- 106** Monitorización del cambio global en la Reserva Marina de las Islas Columbretes
- 108** Plan de acción colaborativo para la adaptación al cambio climático: Sierra Espuña
- 110** Plan de acción colaborativo para la adaptación al cambio climático: Garajonay
- 112** Mejora de la resiliencia en socioecosistemas de montaña como herramienta de adaptación al cambio climático en reservas de la biosfera

SALUD

- 114** Proyecto Estimula+: explorando los beneficios para la salud del contacto con la naturaleza en la Reserva Natural de Sebes
- 116** Hábitos de vida saludable a través de rutas por espacios naturales de Extremadura: Monfragüe
- 118** Servicios ecosistémicos para el bienestar de las personas en Sant Pere de Ribes en su vinculación al Parque del Garraf
- 120** Creación de un itinerario saludable en el Parque Natural del Marjal de Pego Oliva

Proyecto Estimula+: explorando los beneficios para la salud del contacto con la naturaleza en la Reserva Natural de Sebes

Reserva Natural de Fauna Salvatge de Sebes i Meandre de Flix, Tarragona, Cataluña

Contacto: Oriol Arola Sancho, área de coordinación

Los colectivos sociales más frágiles que tienen habitualmente muchas dificultades para acceder a la naturaleza, como las personas mayores y las que padecen algún tipo de discapacidad, obtienen unos beneficios todavía mayores del contacto con los entornos naturales. El Grup de Natura Freixe, entidad gestora de la Reserva Natural de Sebes, ha sido pionera en este campo trabajando en estrecha alianza con la administración pública, colectivos profesionales del ámbito de la salud y otras entidades del tercer sector social. Desde 2014 el proyecto ESTIMULA+ facilita la visita a la Reserva Natural de Sebes de grupos de personas mayores de las residencias de la comarca y de personas con discapacidad psíquica, en colaboración con la Fundación Jeroni de Moragas. Los resultados de las actividades realizadas demuestran cómo, mediante la colaboración entre diversas instituciones públicas y privadas, se puede conseguir un impacto muy favorable sobre la salud, el bienestar y la calidad de vida de estos colectivos.

“La iniciativa ESTIMULA+ facilita la visita a la Reserva Natural de Sebes de grupos de personas mayores de las residencias de la comarca y de personas con discapacidad psíquica”



Visita a la reserva con personas mayores.
Foto: Reserva Natural de Sebes

Objetivos

El proyecto contribuye a mejorar la salud, el bienestar y la calidad de vida de las personas mayores y de las personas con discapacidades mediante el contacto con la naturaleza. Los objetivos específicos incluyen, entre otros, los siguientes:

- Mejorar la salud y el bienestar y favorecer la inclusión social de colectivos de personas mayores y de discapacitados a través de la estimulación sensorial y cognitiva en un espacio natural.
- Desarrollar actividades en los propios centros especiales y residencias de personas mayores.
- Para las personas mayores, recoger experiencias y vivencias, tanto para estimular su memoria como para recopilar la valiosa información que contienen.
- En el caso de la Fundació Jeroni de Moragues, avanzar en la colaboración entre entidades del tercer sector ambiental y social, que comparten gran parte de objetivos.
- Sensibilizar a vecinos y visitantes sobre las necesidades y capacidades de estos colectivos.
- Poner en valor la reserva por los beneficios sociales que aporta a las personas.

Acciones

Se han desarrollado acciones estructurales como pasarelas sobre el agua para los itinerarios y observatorios adaptados. Las actividades anuales incluyen:

- Visitas de una mañana a la reserva apostando por el contacto con la naturaleza.
- Talleres de reconocimiento de especies y puzles gigantes con las imágenes de las especies.
- Taller de recogida de aceitunas, visita a molino de aceite, y comida tradicional en el campo.
- Talleres en los centros (residencias de personas mayores y escuela y centro especial de trabajo) para recordar especies, olores de plantas, formas, sonidos.
- Kit de estimulación sensorial con imágenes de especies representativas de la reserva.
- Evaluación conjunta con los responsables de los centros asistenciales de la evolución de las personas y el impacto positivo que hayan podido generar.

Resultados alcanzados, lecciones aprendidas

Han participado 91 personas de la Fundació Jeroni de Moragues y 81 personas de residencias. Las personas con discapacidad y las personas mayores esperan intensamente la actividad, disfrutan mucho del contacto con la naturaleza y en los días siguientes a la visita hay un reavivamiento emocional de los participantes. El estímulo que proporciona el poder acceder a espacios naturales a personas con dificultades de movilidad es una experiencia única para personas que pasan muchas horas en sus centros.

Se está trabajando en una propuesta de evaluar con mayor objetividad los impactos sobre la salud de las personas, mediante variables médicas y encuestas de salud percibida, el impacto de la actividad por parte de los especialistas.

Hábitos de vida saludable a través de rutas por espacios naturales de Extremadura: Monfragüe

Parque Nacional de Monfragüe, Cáceres, Extremadura

Contacto: Casto Iglesias Duarte, área de uso público

El programa “Hábitos de vida saludable a través de rutas por espacios naturales de Extremadura”, impulsado por la Consejería de Educación de la Junta de Extremadura, ofrece a los centros escolares la posibilidad de participar en diferentes itinerarios en espacios naturales protegidos extremeños a través de un convenio de colaboración entre las consejerías con competencia en educación y medio ambiente. Puede participar en el programa el alumnado de Educación Primaria, de 3º a 6º curso, y los estudiantes de Educación Secundaria Obligatoria. A través de la visita a los centros de interpretación y, especialmente, de la realización de actividad física recorriendo alguno de los itinerarios habilitados, se promueve desde el Parque Nacional de Monfragüe tanto el desarrollo de hábitos de vida saludable como el compromiso ambiental apoyados en el ejercicio, la convivencia, el conocimiento del medio y la adquisición de hábitos de respeto y cuidado del entorno. En la jornada de campo los alumnos están acompañados en todo momento por el personal de educación ambiental del parque nacional.

“Se promueve desde el Parque Nacional de Monfragüe tanto el desarrollo de hábitos de vida saludable como el compromiso ambiental apoyados en el ejercicio, la convivencia y el conocimiento del medio”



Arranca la ruta de subida al castillo desde el Puente del Francés.
Foto: Parque Nacional de Monfragüe

Objetivos

El programa contribuye a sensibilizar al público escolar al que se dirige la actividad sobre la necesidad de conservar el medio ambiente a través de la conexión con la naturaleza y la creación de hábitos conservacionistas, de respeto con el entorno y promoción de hábitos de vida saludable. Los objetivos concretos son:

- Dar a conocer a los escolares los valores naturales y culturales de Monfragüe.
- Fomentar la comprensión y compromiso con el desarrollo sostenible, la necesidad de preservar la biodiversidad del planeta y de lucha contra el cambio climático.
- Fomentar la toma de conciencia y participación activa en la solución de los problemas medioambientales y sociales globales.
- Adquirir valores de responsabilidad y compromiso con el entorno físico y social.
- Fomentar la conexión y el contacto con la naturaleza como medio para favorecer la salud física y mental de las personas, aprovechando el entorno del espacio protegido.

Acciones

En 2020 se pone en funcionamiento el programa "Hábitos de vida saludable a través de rutas por espacios naturales de Extremadura", durante años, desde 2004, conocido como "Conoce Extremadura". Pueden participar un número mínimo de 15 personas por grupo y el Parque Nacional de Monfragüe tiene establecido un máximo de 25 participantes por monitor en las rutas, por lo que el número de monitores que acompañan al grupo depende del tamaño de este. Las actividades se hacen durante el segundo trimestre de cada curso escolar. Previa visita guiada a los centros de interpretación, se lleva a cabo la ruta por algunos de los enclaves emblemáticos del parque. Después de la visita, entre el material didáctico entregado al centro, se encuentra un cuadernillo de trabajo para el alumno, que puede realizarse en el centro, además de otras actividades que pueda programar el profesorado.

Resultados alcanzados, lecciones aprendidas

Desde 2004 han pasado por Monfragüe 435 grupos y 19.926 participantes. Anualmente se evalúa el programa, se realiza un análisis de la participación y se analizan la encuesta de valoración que se envían a los centros educativos. Entre las claves de éxito destaca la colaboración entre las consejerías con competencias en educación y medio ambiente, aportando ambas entidades sus recursos para el desarrollo de las actividades.

Los espacios protegidos se presentan como lugares para la conservación en los que sensibilizar a los participantes, y también se explicitan los beneficios para la salud física, mental y espiritual derivados de la visita activa a los espacios naturales y del contacto con la naturaleza.

Las dificultades encontradas derivan de la concentración de las actividades en el segundo trimestre escolar, y en ocasiones a la falta de tiempo para llevar a cabo toda la programación de la jornada.

Servicios ecosistémicos para el bienestar de las personas en Sant Pere de Ribes en su vinculación al Parque del Garraf

Parque del Garraf, Barcelona, Cataluña

Contacto: Xavier Roget Padrosa, Diputación de Barcelona

Los espacios verdes de las ciudades también ofrecen servicios ecosistémicos valiosos para la salud. Desde la Gerencia de Espacios Naturales, con la complicidad del ayuntamiento de Sant Pere de Ribes, se ha puesto en marcha esta experiencia piloto para promover la salud y el bienestar de las personas en la Red de Parques Naturales que gestiona la Diputación de Barcelona. En 2019 comenzó el trabajo con la identificación de las potencialidades del patrimonio del municipio coordinadamente con los agentes del territorio, incluyendo las consejerías competentes en salud y medio ambiente. Se ha desarrollado una terapia con baños de bosque, en la que ha participado un colectivo de mujeres maltratadas económicamente, y la actividad educativa “Los espigalls del Garraf van a la escuela”.

“Junto con una experiencia de baños de bosque, se ha trabajado en transmitir a los escolares del entorno del Parque del Garraf los valores de los productos agroalimentarios, asumiendo la alimentación como un pilar básico de nuestra salud”



Baños de bosque en el Parc del Garraf. Foto: Xarxa de Parcs Naturals de la Diputació de Barcelona

Objetivos

Se ha puesto en marcha una experiencia piloto de salud y bienestar, con una visión holística del concepto de salud, incorporando funciones, dimensiones y beneficios relacionados con la salud y el bienestar humano (físicos, psicológicos y sociales). Los objetivos específicos incluyen:

- Elaborar directrices para la coordinación, cooperación y colaboración del sector público y privado, en las áreas de salud en un sentido amplio, y crear alianzas en el campo de la salud desde diferentes perspectivas: salud, deportes, cultura...
- Definir una línea de actividades que fomenten los beneficios para la salud la población local y los visitantes.
- Proponer acciones a desarrollar en colaboración con el sector de la salud pública municipal.
- Garantizar la accesibilidad a grupos con necesidades especiales (pacientes con cardiopatías...).
- Apoyar las iniciativas de calidad de la producción y comercialización de las áreas protegidas, promover la agricultura ecológica y las variedades locales como estrategia para promover alimentos saludables y producción sostenible.
- Fomentar actividades de dinamización para la población local como estrategia de prevención de la depresión, la soledad, la falta de autoestima o reconocimiento social, y oportunidades para el desarrollo creativo y crecimiento artístico en los espacios naturales (dibujo, música, poesía...).
- Incorporar los beneficios para la salud y bienestar en la comunicación del área protegida..

Acciones

Los baños de bosque se han puesto en marcha con un colectivo de 10 mujeres que han sufrido violencia económica, de la mano de Forest Therapy Hub, entidad pionera en estas actividades. Se realizaron seis talleres piloto para el fomento del senderismo como terapia en la naturaleza y visitas al bosque para impulsar la conexión con la naturaleza y favorecer el bienestar. En las sesiones se hacía un suave paseo, de uno a tres kilómetros, y actividades de conexión con la naturaleza.

Por otro lado, aprovechando los “espigalls” del Garraf, variedad tradicional de col, conjuntamente con el programa “Parque a la mesa”, se han introducido actividades vivenciales en 2 escuelas para explicar el ciclo de cultivo de los espigalls y porqué es una verdura tan apreciada por su valor nutritivo y gastronómico. Se trata de transmitir a los escolares del entorno del Parque del Garraf los valores de los productos agroalimentarios singulares que destacan por su tradición, innovación y calidad, asumiendo la alimentación como un pilar básico de nuestra salud.

Resultados alcanzados, lecciones aprendidas

Una de las claves de éxito ha sido, sin duda, el interés e implicación del municipio de Sant Pere de Ribes, si bien resulta difícil que el proyecto sea realmente transversal en las diferentes áreas del ayuntamiento. Para el éxito de la iniciativa se considera fundamental la colaboración entre diferentes entidades y colectivos, y se considera clave la coordinación interna realizada desde la Gerencia de Espacios Naturales. La gestión activa de los espacios protegidos se demuestra, además de una herramienta para la conservación de la naturaleza, como un valioso instrumento para la conservación del patrimonio cultural, un enfoque que está resultando una excelente estrategia para generar bienestar humano.

Creación de un itinerario saludable en el Parque Natural del Marjal de Pego Oliva

Parque Natural de la Marjal de Pego Oliva, Alicante, Comunidad Valenciana

Contacto: Silvia Raya de Miguel, área de educación ambiental

Los espacios naturales son escenarios idóneos para favorecer el contacto y la reconexión con la naturaleza, además de proporcionar beneficios para nuestra salud y bienestar. Numerosos estudios destacan los beneficios derivados del contacto con la naturaleza para el bienestar humano nivel físico, emocional, espiritual, social... Bajo esta premisa, desde el Parque Natural del Marjal de Pego Oliva se aporta un nuevo enfoque a una de las rutas del parque, transformándola en un itinerario saludable que fomente la reconexión con la naturaleza, que permita comunicar mejor los beneficios que nos ofrece para el bienestar humano y que promueva hábitos saludables entre los visitantes del espacio. Se ha diseñado el itinerario y se han realizado mejoras en cuanto a equipamientos y accesibilidad, pues antes de convertirlo en un itinerario saludable, se ha procurado mejorar la accesibilidad. El itinerario puede realizarse de forma auto-guiada y se están preparando diferentes propuestas para realizar actividades guiadas con grupos pequeños.

“Desde el Parque Natural del Marjal de Pego Oliva se apuesta por un nuevo enfoque a una de las rutas del espacio, transformándola en un itinerario saludable que facilite y fomente la reconexión con la naturaleza”



Desde el itinerario saludable propuesto las vistas invitan al relax y a la reconexión con la naturaleza.

Foto: Silvia Raya

Objetivos

La experiencia plantea, por un lado, utilizar la educación ambiental como una herramienta de gestión del espacio natural, y, por otro lado, mejorar la comunicación de los beneficios de la naturaleza y dar a conocer la contribución del área protegida a la salud y el bienestar de vecinos y visitantes. Los objetivos específicos del proyecto son:

- Reconvertir una de las rutas del parque en un itinerario saludable.
- Acondicionar el itinerario adaptándolo a diversas personas y colectivos con diversidad funcional.
- Dotar el itinerario con nuevos equipamientos de uso público (mesas adaptadas, aparcabicis...).
- Incluir a la población local como público destinatario y realizar un proceso de participación para obtener información de sus intereses, propuestas y visión de futuro.
- Proporcionar y difundir información sobre las amenazas derivadas del cambio climático, los desequilibrios en la biodiversidad para la salud humana y las oportunidades de fomentar la salud con nuestras acciones.
- Ofrecer un nuevo recurso para las empresas locales y fomentar el desarrollo socioeconómico.

Acciones

Una vez elaborada la propuesta se presentó al Ayuntamiento de Pego que se sumó al proyecto. También se mantuvieron reuniones con la Oficina Valenciana de Acción Comunitaria para la Salud, con el objetivo de explorar sinergias para la prescripción de naturaleza en el nuevo itinerario.

Una vez consensuada la propuesta por las diferentes entidades implicadas, se pusieron en marcha diversas actuaciones: plantaciones de especies arbóreas para dar sombra, adaptaciones en el itinerario para personas con diversidad funcional, reparación de tramos de pasarela, construcción y mejora de rampas de acceso a las pasarelas, eliminación de obstáculos en caminos, aplanamiento de senderos, aportes de zahorra para evitar inundaciones por la subida de los niveles del río...

Se está avanzando en el diseño de la señalética y se sigue trabajando en el análisis de las necesidades de equipamientos, y está ultimándose el diseño y oferta de una ruta guiada por el itinerario saludable.

Resultados alcanzados, lecciones aprendidas

Se ha llevado a cabo la transformación del itinerario existente en un itinerario saludable, gracias a la colaboración entre el Ayuntamiento de Pego y el Parque Natural de Pego – Oliva.

Debe destacarse, también, la colaboración con la Oficina Valenciana de Acción Comunitaria para la Salud, que lleva un tiempo prescribiendo naturaleza, y que incorpora el nuevo itinerario saludable.

Una de las claves de la iniciativa ha sido utilizar la educación ambiental como herramienta de gestión, así como las alianzas establecidas entre diferentes entidades. Se constata la oportunidad de apostar por nuevos proyectos con diferentes enfoques y con una mayor duración en el tiempo.

Además, es importante ampliar y diversificar el público destinatario de estas iniciativas para llegar a toda la sociedad.