

Construyendo comunidades urbanas más saludables y mejor conectadas socialmente a través de la naturaleza

RECETAS es un proyecto de investigación transdisciplinar que une a 13 socios de 6 ciudades piloto en todo el mundo (Programa Horizonte 2020 de la Unión Europea). El proyecto puso a prueba y evaluó la **prescripción social basada en la naturaleza (NBSP, por sus siglas en inglés) para reducir la soledad y mejorar la calidad de vida de los residentes urbanos**. La NBSP conecta los sistemas locales de salud con la naturaleza cercana para aliviar la soledad, fomentando la conexión con la naturaleza y con otras personas mediante un enfoque inclusivo, adaptable y centrado en la persona, apto para todas las comunidades.

En España, el 20 % de la población sufre soledad, y un 29,3 % adicional declara haber sufrido niveles moderados o graves de soledad en el pasado. En Barcelona, aproximadamente 100.000 personas sufren soledad, lo que representa un aumento de casi el doble desde 2020.

Estos datos revelan una alta prevalencia de la soledad entre los adultos jóvenes, lo que refuerza la necesidad de abordar la soledad desde una perspectiva de curso de vida.

En Barcelona, entre 320 personas adultas, encontramos que, tras 9 semanas de la intervención “Friends in Nature (FiN)”, con encuentros de 2 horas semanales, las sesiones grupales facilitadas en entornos naturales urbanos redujeron significativamente la soledad en un 10 % tras la intervención. Se observaron reducciones adicionales de la soledad a los 6 y 12 meses (12 % y 17 %, respectivamente). El modelo grupal FiN resultó más coste-efectivo en la reducción de la soledad y tuvo un mayor retorno social de la inversión (SROI), en comparación con el signposting (derivación informativa), una prescripción de naturaleza más ligera.

Las siguientes recomendaciones, basadas en la evidencia, impulsan comunidades urbanas más saludables y mejor conectadas con la naturaleza, y se alinean con un enfoque intersectorial y co-creado que vincula los sistemas de salud, las organizaciones comunitarias, el urbanismo y la naturaleza urbana.

Integrar la prescripción social basada en la naturaleza en el sistema de salud

- #1 Formalizar la NBSP como una dimensión más del Programa Catalán de Prescripción Social.** ofreciendo soluciones no farmacológicas basadas en la evidencia para la soledad y la salud mental. El modelo Friends in Nature —procesos grupales estructurados, actividades co-creadas y facilitadores capacitados— se centra en los vínculos sociales y el apoyo entre pares.
- #2 Formar a los profesionales de la salud y de lo social en la relación entre salud y naturaleza, integrando la evidencia y los métodos de Friends in Nature.** Centrarse en dinamizar grupos, fomentar la interacción y construir autonomía para conexiones comunitarias sostenibles. Ampliar la formación y la implementación a servicios que trabajan con jóvenes para abordar la soledad y la salud mental, y explorar la adopción de los enfoques NBSP y Friends in Nature en una gama más amplia de servicios de salud, sociales, educativos y comunitarios.
- #3 Integrar la herramienta digital FiN para facilitar el uso y la gestión de las prescripciones sociales basadas en la naturaleza.** integrándola en los circuitos de salud y sociales para las derivaciones rutinarias, el seguimiento y el mantenimiento de la intervención.
- #4 Reforzar la colaboración interdepartamental e intersectorial, en particular entre los sectores de salud, derechos sociales y medio ambiente/naturaleza.** Instrumentos como los planes de infraestructura verde, las agendas urbanas locales y el Pla de Barris i Viles de la Generalitat, así como la alineación con el Pacto Nacional catalán para la Salud Mental, representan oportunidades estratégicas para incorporar la NBSP con un impacto transversal. La Estrategia de Barcelona contra la Soledad es un buen ejemplo de práctica de cómo los municipios pueden integrar acciones coordinadas sobre conexión social y bienestar en las políticas locales. Esto garantiza que las dimensiones social, ambiental y física de la política de salud urbana estén coherentemente integradas.
- #5 Asegurar una financiación a largo plazo para las organizaciones del tercer sector, esenciales como conectoras comunitarias y proveedoras de NBSP.** Su flexibilidad, confianza y proximidad complementan a los servicios públicos y deben integrarse en las estrategias regionales y locales de bienestar. Para sostener la implementación, los municipios también deberían asignar recursos y mecanismos de financiación dedicados a apoyar a las organizaciones del tercer sector, reconociendo su papel esencial como conectoras comunitarias y proveedoras de actividades basadas en la naturaleza.

Diseñar entornos urbanos que reconecten a las personas con la naturaleza

- #6 Priorizar los espacios verdes en los barrios vulnerables.** El acceso a naturaleza de calidad es desigual, condicionado por determinantes sociales y ambientales. Es esencial un enfoque planetario e interseccional en salud y urbanismo. En casos de sequía y otros fenómenos meteorológicos extremos, priorizar los parques como servicio de salud pública mediante estrategias de mantenimiento y cuidado que protejan los ecosistemas locales, para resistir el daño relacionado con el clima y evitar restricciones severas, como el cierre total de parques.
- #7 Revisar los estándares de diseño de parques para priorizar la inclusión social, el bienestar y la conexión.** Tratar los espacios verdes como activos de salud y cohesión, con infraestructuras accesibles para todos los usuarios. Incorporar sombra, equipamientos como bancos y baños, y señalización para facilitar el uso y las experiencias positivas.

En Barcelona, la evidencia del proyecto RECETAS demuestra el valor tangible de la prescripción social basada en la naturaleza: midiendo la soledad, la calidad de vida relacionada con la salud y el bienestar en términos de capacidades. El estudio encontró que la NBSP mejoró los resultados de salud a lo largo de un año, a la vez que redujo los costes. Cabe destacar que cada 1 € invertido en la intervención generó un retorno social de 1,48 € (Papon et al., 2026).

- #8 Integrar la NBSP en los instrumentos de planificación territorial.** (Plan de Infraestructura Verde, Agenda Urbana, Pla de Barris) para alinear las intervenciones basadas en la naturaleza con las estrategias urbanas de salud y sostenibilidad, reconociéndolas como una prioridad transversal.
- #9 Conectar los barrios con la naturaleza mediante el transporte público para eliminar barreras de movilidad y coste.** Un acceso equitativo reduce las brechas de salud y garantiza que la NBSP llegue a quienes más lo necesitan.

Desarrollo del talento humano y creación de capacidades

- #10 Reforzar la formación de los profesionales de la NBSP, integrando conocimientos de salud comunitaria, facilitación de grupos y familiaridad con la naturaleza.** Abordar las carencias formativas para capacitar a los sectores de salud, social y ambiental a identificar la soledad y conectar a las personas con actividades basadas en la naturaleza.
- #11 Establecer grupos de trabajo intersectoriales estables a nivel local.** (por ejemplo, comités de prescripción social) liderados o co-liderados por los municipios, para co-crear circuitos de derivación que vinculen los activos naturales con los servicios de salud, sociales y comunitarios, con un enfoque de promoción de la salud y salud comunitaria. Estos grupos deben fomentar la participación comunitaria, el empoderamiento y la co-producción con los actores locales, garantizando que la NBSP contribuya a reducir las desigualdades en salud y a fortalecer los activos comunitarios. La Taula de Salut i Natura ejemplifica este tipo de gobernanza, uniendo a actores de distintos sectores. Es necesario clarificar los roles y garantizar la coherencia en todos los niveles del sistema.

En conjunto, estas 11 recomendaciones conforman una hoja de ruta coherente y viable para convertir a Barcelona en un referente en salud pública basada en la naturaleza. Al integrar formalmente la NBSP en los sistemas comunitarios de salud, garantizar un acceso equitativo a la naturaleza urbana, incorporar los resultados de conexión social en el urbanismo y construir una gobernanza intersectorial sostenible, la ciudad cuenta tanto con la evidencia como con la capacidad institucional para escalar estas intervenciones, transformando los entornos urbanos en espacios donde la conexión social se convierte en un componente fundamental, equitativo y coste-efectivo de la política de salud pública.

Join the RECETAS Community

RECETAS in Barcelona: recetasproject.eu > Our Cities > Barcelona



www.recetasproject.eu



[recetasproject](https://recetasproject.eu)



RECETAS



This project has received funding from the European Union's Horizon 2020 research and innovation programme under grant agreement No 945095.