



**Universitat Autònoma  
de Barcelona**

TREBALL FINAL DE GRAU

**PEDRA SECA I SALUT :  
APORTACIONS A LA RECONSTRUCCIÓ  
DEL PAISATGE I EL BENESTAR**

Aleix Jané Alsina i Roser Gort Bosch

Tutora: Teresa Gutiérrez Rosado

Grau en Psicologia

Facultat de Psicologia

5 DE MAIG 2021

# ÍNDIX

1. ANTECEDENTS.....	5
2. JUSTIFICACIÓ DEL PROJECTE.....	6
3. OBJECTIUS .....	10
3.1 Objectiu general.....	10
3.2 Objectius específics .....	10
4. METODOLOGIA.....	11
4.1 Participants.....	11
4.2. Instruments.....	12
4.2.1 Enquesta d'opinió .....	13
4.2.2 Grup focal .....	14
4.2.3 Entrevista oberta a expert .....	14
4.2.4 Observació participant i no participant .....	15
4.3 Procediments.....	15
4.3.1 Revisió tradicional .....	16
4.3.2 Enquesta i grup focal .....	16
4.3.3 Avaluabletat dels tallers .....	17
4.4 La tècnica de la pedra seca i els tallers .....	17
5. RESULTATS.....	19
5.1 Efectes de les activitats de formació a l'aire lliure i la salut i el benestar .....	19
5.1.1 Voluntariat .....	24
5.1.2 Aire lliure i natura.....	25
5.1.3 Contacte interpersonal .....	27
5.2 Participants en els tallers: Grau de satisfacció i benestar .....	32
5.2.1 Resultats de l'enquesta.....	32
5.2.2 Resultats dels grups focals.....	35
5.3 Avaluabletat dels tallers i observació.....	38
6. DISCUSSIÓ.....	39
7. CONCLUSIONS .....	44
REFERÈNCIES .....	46
ANNEXOS .....	51

## RESUM

**Introducció:** Investigacions recents avalen la relació existent entre els entorns socials, ecològics i econòmics i els nivells de salut i benestar percebuts per les persones. ``L'art de la pedra seca'', declarat patrimoni arquitectònic cultural immaterial per la UNESCO en 2018, es considera un element vertebrador del paisatge i esdevé un element estratègic capaç d'incrementar el valor de propostes vinculades al turisme actiu i de natura, directament relacionat amb el desenvolupament sostenible de les zones rurals. L'associació ADRINOC, a través del projecte "COL·LABORAxPAISATGE", impulsa la reconstrucció de pedra seca a l'Alt Empordà i té interès en investigar la seva relació amb el benestar.

**Objectiu:** Explorar en quina mesura, l'activitat amb pedra seca pot contribuir a la salut i el benestar de les persones que hi participen.

**Metodologia:** (a) revisió tradicional de 35 articles sobre els efectes de les activitats de formació a l'aire lliure i la salut i el benestar; (b) anàlisi del grau de satisfacció, millora subjectiva del benestar i factors implicats, mitjançant enquesta i grup focal, en una mostra de conveniència de 12 voluntaris adults distribuïts en dos grups-tallers de pedra seca de 5 hores; (c) entrevista oberta al professional expert i observacions sobre l'avaluabilitat dels tallers.

**Resultats:** Els estudis revisats demostren una relació positiva entre el benestar i aquelles activitats realitzades a l'aire lliure, voluntàriament i amb interacció interpersonal. El grau de satisfacció amb els tallers es molt alt (mitjana de 38,25 i desviació estàndard de 2,42; sent el rang possible de puntuacions 10-40) i s'ha observat una millora subjectiva del benestar (mitjana de 21,58 i desviació estàndard de 2,68; sent el rang possible de puntuacions 6-24). S'han identificat 3 pilars fonamentals de l'activitat: voluntariat, aire lliure i interacció interpersonal, que semblen estar modulats per l'alta motivació dels participants. Els tallers reuneixen criteris d'avaluabilitat, si bé poden millorar en la falta de proves pilot de l'activitat o la falta d'avaluació

del procés i els resultats dels tallers..

**Paraules clau:** benestar, pedra seca, aire lliure, interacció interpersonal, voluntariat.

## ABSTRACT

**Introduction:** Recent research supports the relation between social, economic, and ecological environments and people's perception of health and wellbeing. "The art of dry stone", declared an intangible cultural architectural heritage by UNESCO in 2018, is considered a backbone of landscape and becomes a strategic element capable of increasing the value of proposals related to nature and active tourism, directly related to the sustainable development of rural areas. The ADRINOC association, through the "COL·LABORAxPAISATGE" project, promotes the reconstruction of dry stone through the Alt Empordà and aims to investigate its relation with wellbeing.

**Objectives:** to explore the extent in which activities related to dry stone can contribute to healthcare and wellbeing of those who participate.

**Methodology:** (a) traditional review of 35 articles on the effects of outdoor training activities and healthcare and wellbeing; (b) analysis of satisfaction degree, subjective improvement of wellbeing and factors involved, through surveys and focus group, in a convenience sample of 12 adult volunteers distributed in two groups of 5-hour long activities; (c) open interview with the professional expert and observations in the evaluability of the activities.

**Results:** the reviewed studies show a positive relationship between well-being and those activities performed outdoors, voluntarily and with interpersonal interaction. The degree of satisfaction with the activities is very high (average of 38.25 and standard deviation of 2.42; being the possible range of scores 10-40) and a subjective improvement in well-being has been observed (average of 21.58 and standard deviation of 2.68; being the possible range of scores

6-24). 3 fundamental pillars of the activity have been identified: volunteering, outdoor and interpersonal interaction, which seem to be modulated by the high motivation of the participants. The activities meet evaluation criteria, although they may improve in the absence of pilot tests of the activity or the lack of evaluation of the process and the results of the activities.

**Keywords:** wellbeing, dry stone, outdoors, interpersonal interaction, volunteering.

## 1. ANTECEDENTS

L'Associació per al Desenvolupament Rural Integral de la Zona Nord-oriental de Catalunya (ADRINOC), amb l'assessorament i el suport tècnic de l'Observatori del Paisatge de Catalunya, impulsa el projecte <<Col·labora x Paisatge. Desenvolupament rural a través del paisatge i la col·laboració ciutadana (construccions de pedra seca)>>, un projecte que pretén realçar el patrimoni paisatgístic de l'arquitectura tradicional de pedra seca com a element predominant i definitori de bona part dels paisatges rurals de Catalunya. El projecte pretén crear desenvolupament rural a través d'elements que configuren el paisatge (construccions de pedra seca), tot facilitant eines i mitjans a la ciutadania (ADRINOC, 2018).

Els paisatges rurals de la pedra seca actualment estableixen sinergies amb tots els sectors econòmics del seu voltant, ja sigui amb el sector primari, el turisme o fins i tot la construcció. Així doncs, projectes vinculats amb la pedra seca han permès recuperar l'antic ofici de marger i formar gent especialitzada en la tècnica constructiva de la pedra seca, tècnica que també es pot aplicar en noves construccions i, d'aquesta manera, donar nous usos a aquesta tradició (ADRINOC, 2018).

En aquest context, la pedra seca, no només com a patrimoni arquitectònic sinó com a element vertebrador de paisatge, esdevé un element estratègic capaç d'incrementar el valor de propostes vinculades al turisme actiu i de natura, directament relacionat amb el desenvolupament sostenible de les zones rurals. Els agents posen també l'accent en la millora de la percepció de la població respecte del seu propi patrimoni (ADRINOC, 2018).

En la seva trajectòria, l'associació fa un pas més i sol·licita la col·laboració de la CORE de Salut Mental de la UAB, amb la finalitat d'analitzar en quina mesura el projecte pot, a més de reconstruir el paisatge, contribuir a la salut i el benestar de les persones que hi participen.

Les CORE permeten posar a disposició de la societat grups de recerca afins a diferents necessitats (UAB, 2020).

La informació continguda en el següent informe pretén donar resposta a la demanda d'assessorament psicològic provinent del projecte COL·LABORAxPAISATGE.

Per tal de realitzar aquesta aportació, es valoren els que es consideren els tres pilars fonamentals de l'activitat: (1) consisteix en un taller de formació per persones adultes, (2) es desenvolupa en un espai a l'aire lliure i natural, i (3) posseeix un marcat caràcter social d'interacció interpersonal.

## **2. JUSTIFICACIÓ DEL PROJECTE**

Les investigacions de les dues últimes dècades ens han dotat de multitud d'estudis que avalen la relació existent entre l'estructura dels entorns socials, ecològics i econòmics en els quals les persones es desenvolupen i els nivells de salut i benestar percebuts per les mateixes (Pretty & Barton, 2020).

Els paisatges, com també les construccions que l'home ha creat al voltant de la natura, tenen un gran valor històric i identitari per als habitants dels territoris on es troben. Són un patrimoni rebut en herència, capaç de crear un vincle emocional amb el paisatge i crear un gran impacte sobre la biodiversitat -atès que generen uns ecosistemes rics per a moltes espècies animals i vegetals- i són un paradigma de sostenibilitat -ja que han permès habilitar territoris per a l'agricultura i la ramaderia amb el mínim de recursos, màxim d'eficiència i amb total respecte pel medi ambient- (ADRINOC, 2018).

En data 28 de novembre de 2018, la tècnica de la pedra seca va ser Inscrita a la Llista Representativa del Patrimoni Cultural Immaterial de la Humanitat per part de la UNESCO. Es considera que aquests elements constitueixen un patrimoni viu que, transmès de generació en

generació aporten a les comunitats i grups que els practiquen un sentiment d'identitat i continuïtat que es considera essencial per al respecte de la diversitat cultural i de la creativitat humana (Gencat, 2018).

“S’entén per *l’art de la pedra seca* el coneixement i la tècnica universal emprada en tota construcció que, en l’aixecament de la paret, no utilitza calç ni cap altre material de cohesió. És a dir, l’element bàsic, en aquest cas la pedra, es col·loca en filades sobreposades sense cap material que les fixi” (AAVV, 2010). Es tracta d’una tècnica antiga -o, més ben dit, conjunt de coneixements i tècniques-, que es remunta a la prehistòria, sobretot a partir del neolític. L’edat d’or de la pedra seca al nostre país, tanmateix, de quan daten la majoria de construccions que encara romanen dempeus en l’actualitat, va de finals del segle XVIII fins a finals del segle XIX.

Generalment, la gran tipologia de construccions estan relacionades amb l’economia tradicional agro-ramadera, l’explotació del bosc i l’abastament d’aigua: barraques o cabanes, masos, escales, murs de contenció (marges) i de separació, recs per conduir l’aigua, fonts naturals i pous, entre d’altres. Es tracta d’una arquitectura sempre integrada en l’entorn. Tradicionalment, configurava una tècnica àmpliament utilitzada arreu, ja que responia a les múltiples necessitats de les persones que habitaven la zona. Així doncs, tan sols dins del territori català podem trobar centenars, inclús milers, de construccions (en millor o pitjor estat de conservació) basades en la pedra seca. La seva extensió és significativa i aglutina diverses comarques catalanes, com són el Baix Ebre, el Priorat, el Baix Segrià, Les Garrigues, el Bages, l’Alt Empordà, entre d’altres.

Aquestes construccions, aixecades segles enrere, s’han anat descuidant a conseqüència dels canvis en la professió agrícola i ramadera derivats de l’estructura econòmica i social vigent avui dia. De fet, en la majoria dels casos trobem que la tasca actual està encaminada, precisament, a la recuperació de les estructures ja existents. El pas del temps ha anat degradant el treball que



durant generacions es va consolidar en diverses regions de tot el món (Xipre, Grècia, Croàcia, Eslovènia, Suïssa, Itàlia, França, etc.).

Concretament, les construccions de pedra seca són l'element vertebrador del paisatge de La Garriga d'Empordà. Des de l'any 2016, COL·LABORAxPAISATGE treballa per el reconeixement d'aquest patrimoni i del seu paisatge com a mitjà per a fomentar el desenvolupament rural amb la col·laboració dels ciutadans i la societat civil.

Si analitzem la configuració de l'estructura econòmica actual, podem observar que un percentatge elevat de la població adulta dedica una franja significativa del seu dia a treballar en un espai reduït, delimitat i estàtic. Tenint en compte això, no ens hauria de sorprendre el fet que l'estrès i la fatiga mental suposin les principals amenaces per la salut en aquelles persones que treballen en espais tancats. En aquests casos, les intervencions més recurrents se centren a augmentar el temps dedicat a fer activitat física i a experimentar un contacte directe amb la naturalesa (Calogiuri et al., 2015).

El fet que les activitats de millora i conservació de l'entorn es desenvolupin a l'aire lliure, repercuteix de manera positiva en el temps dedicat a fer activitat física, la magnitud i la qualitat de la connexió amb els entorns locals i la seva comunitat. Si ens parem a observar les conseqüències que això implica a escala fisiològica, detectem tant benefici per al sistema immunitari i el metabolisme, com una reducció de les malalties cardiovasculars i la mortalitat prematura (Rojas-Rueda, Nieuwenhuijsen, Gascon, Perez-Leon & Mudu, 2019). Així doncs, existeix evidència que avala el fet que les persones que viuen més a prop d'espais verds presenten una major salut mental que les que en viuen apartades (Husk et al., 2016), el simple fet d'estar a l'aire lliure constitueix un element positiu. Però no només això, sinó que s'ha arribat a registrar una correlació inversa entre residir en zones pròximes a espais naturals i la mortalitat per totes les causes (Rojas-Rueda et al., 2019).

De manera complementària, el marcat caràcter social i interactiu propi dels tallers que configuren el projecte COL·LABORAxPAISATGE, permet l'aprofitament dels beneficis que es desprenen del contacte interpersonal. La tipologia d'activitat que es proposa en els tallers, forma part d'un marc contextual caracteritzat per un ambient relaxat i neutre. Aquest, resulta idoni a l'hora d'establir noves xarxes de suport social i conèixer a persones diferents de les que formen part de l'entorn més immediat. Així doncs, el caràcter prosocial i de creació de significat associat a aquesta activitat, permet reforçar les relacions de companyerisme, la integració social, l'autoestima, el sentit d'importància i el significat de vida (Piliavin & Siegl, 2007 ; Stukas, Hoye, Nicholson, Brown & Aisbett, 2016). De la mateixa manera que està clar que les persones connectades socialment viuen més anys i són més felices (Holt-Lunstad, Robles & Sbarra, 2017), la soledat i l'aïllament social deriven en efectes perjudicials sobre la salut (Chief Medical Officer, 2018).

Per últim, pel que fa al perfil de participant que es defineix com a voluntari, sabem que la presència d'una correlació positiva entre les accions de voluntariat i la salut mental ha estat àmpliament documentada en la literatura científica. Malgrat que existeixen determinants de la salut més influents que l'experiència voluntària en si mateixa, com per exemple la mateixa personalitat dels voluntaris, el fet de contribuir a la societat a través de responsabilitats altruistes i preocupacions comunitàries reporta resultats positius en la salut mental i el benestar percebut (Yeung, Zhang & Kim, 2018).

### **3. OBJECTIUS**

Per donar resposta a la petició de l'associació ADRINOC, en el marc del projecte COL·LABORAxPAISATGE, com una primera aproximació a la recerca, plantejem un objectiu general i quatre d'específics. En futures fases de la recerca podríem avançar en l'estudi dels efectes dels tallers amb pedra seca en el benestar dels participants.

#### **3.1 Objectiu general**

L'objectiu principal és explorar, en quina mesura, l'activitat dels tallers de pedra seca pot contribuir a la salut i el benestar de les persones que hi participen voluntàriament.

#### **3.2 Objectius específics**

Els objectius específics estan dissenyats entorn del general, i tenen com a propòsit poder assolir la fita general del treball. En concret, els objectius específics són els següents:

- (1) Revisar els efectes de les activitats de formació a l'aire lliure sobre la salut i el benestar dels seus participants.
- (2) Conèixer el grau de satisfacció dels participants amb el taller.
- (3) Explorar si ha existit una millora subjectiva del benestar en els participants del taller i explorar els factors implicats en aquesta millora.
- (4) Analitzar l'avaluabilitat dels tallers.

## 4. METODOLOGIA

Es presenta una recerca de caràcter exploratori que ens permeti d'una banda (a) fer una revisió tradicional sobre el tema plantejat, (b) analitzar el grau de satisfacció amb els tallers en una mostra de conveniència i (c) una possible millora subjectiva del benestar mitjançant el disseny d'una enquesta i grups focals, així com (d) analitzar l'avaluabilitat dels tallers mitjançant entrevista oberta a un expert i procediments d'observació participant i no participant.

### 4.1 Participants

El procés de mostratge utilitzat és del tipus "mostratge per conveniència", el qual consisteix en l'elecció de la mostra a través de mètodes no aleatoris, escollint els subjectes segons l'accessibilitat als mateixos i mantenint unes característiques similars a la població objectiu (Casal & Mateu, 2003).

El mostratge s'ha realitzat a través d'anuncis difosos a les xarxes socials. S'ha fet ús de diferents portals web per tal de mantenir el màxim d'aleatorietat possible. Les persones seleccionades han estat totes aquelles (fins a arribar al màxim d'assistents per taller) que han respost als anuncis amb voluntat de participar.

Donada la situació actual al país, les restriccions vigents per frenar la pandèmia de la Covid-19 han impedit la participació de més de sis persones en cadascun dels dos tallers avaluats. Així doncs, la mostra de la qual disposem està configurada per dos grups de 6 participants i, de manera complementària, també hem disposat de la col·laboració de dos experts: la coordinadora tècnica del projecte COL-LABORA x PAISATGE i la persona formadora, encarregada d'impartir ambdós tallers.

La mostra de voluntaris que han participat en els tallers està formada per dotze participants d'entre 27 i 77 anys, sent la mitjana de l'edat de 52 anys. La distribució del gènere ha estat equitativa, comptant amb 6 dones i 6 homes.

**Taula 1.** Descripció dels participants en els tallers.

	n	Edat (rang)	Gènere
Taller 1	6	27-65	67% homes, 33% dones
Taller 2	6	39-77	33% homes, 67% dones
TOTAL	12	27-77	50% homes, 50% dones

Les persones que participen en aquestes jornades tècniques, es poden classificar en tres perfils, en funció de la motivació que les ha portat a prendre part en la iniciativa. En primer lloc, trobem persones que tenen una mirada professionalitzadora i que, per tant, estan enfocades a adquirir coneixements per formar-se i, poder arribar a exercir l'ofici de marger. En segon lloc, trobem persones que, malgrat el seu objectiu de formar-se en la tècnica constructiva, no ho fan des d'una visió professionalitzadora. Dins d'aquest perfil de participants, hi podem trobar, per exemple, interessats a reconstruir barraques o murs de contenció que es troben dins de les seves propietats. En tercer lloc, trobem persones que col·laboren en els tallers des d'una perspectiva de voluntariat comunitari. Aquestes, poden estar motivades per diversos aspectes, com són la cura i la restauració dels espais naturals, la conservació de la memòria històrica o la voluntat de promoure el desenvolupament del turisme sostenible de la zona, entre d'altres.

#### **4.2. Instruments**

De forma específica per aquest treball hem dissenyat: una enquesta i un grup focal per avaluar el grau de satisfacció dels participants en els tallers, així com si existeix una millora subjectiva del benestar arran de l'activitat, i una entrevista oberta per la persona experta i responsable del projecte, per analitzar l'avaluabilitat dels tallers. Aquesta última s'ha enriquit amb procediments d'observació participant i no participant per part dels investigadors.

#### **4.2.1 Enquesta d'opinió per avaluar el grau de satisfacció i el benestar**

El primer instrument quantitatiu és un qüestionari dissenyat en format d'enquesta d'opinió, que té la finalitat d'avaluar el grau de satisfacció amb els tallers realitzats, així com el benestar subjectiu després de fer l'activitat. A més, l'enquesta dóna l'oportunitat de comprovar si els pilars fonamentals de l'activitat (voluntariat, aire lliure i interacció interpersonal), juntament amb la motivació, són factors importants a l'hora de determinar una millora subjectiva del benestar.

L'enquesta consta de 21 declaracions o ítems amb una escala de puntuacions tipus Likert de 4 alternatives de resposta: (1) totalment en desacord, (2) en desacord, (3) d'acord i (4) totalment d'acord. El temps aproximat requerit per respondre l'enquesta és 10 minuts. Tots els ítems de l'enquesta estan construïts de manera directa, de manera que una major puntuació total a l'enquesta es tradueix en un major nivell a les dimensions temàtiques tractades.

S'ha realitzat la següent agrupació en funció de les dimensions temàtiques, relacionades amb els objectius de l'enquesta:

- Grau de satisfacció amb el taller: ítems 2, 4, 6, 9, 11, 12, 13, 14, 15, 21
- Benestar: ítems 3, 5, 8, 10, 16, 20
- Pilars fonamentals de l'activitat (voluntariat, aire lliure i interacció interpersonal): ítems 1, 7, 17, 18, 19

Per estudiar la validesa del contingut de l'enquesta, instruccions d'administració i rúbrica de correcció, se sol·licita el treball de 2 experts que avaluen i donen judicis referents al grau d'emparellament entre els ítems i els objectius definits en la taula d'especificacions. És important garantir la fiabilitat inter-jutges, de manera que les seves valoracions es mostrin consistents (Veure annex 1 i 2).

### **4.2.2 Grup focal**

El segon instrument consisteix en una tècnica qualitativa, la realització de dos grups focals en el moment de finalització del taller. Aquest consisteix en una discussió organitzada dirigida a través de l'experiència personal (Domínguez & Dávila, 2008), al voltant de les vivències amb relació al taller realitzat. A més, permet que l'usuari tingui l'opció d'argumentar la seva opinió, compartir reflexions, pensaments, sentiments, etc. i, alhora, presentar suggeriments de millora de cara a futurs tallers. Els objectius dels grups focals coincideixen amb els de l'enquesta: avaluar el grau de satisfacció, la millora subjectiva de benestar, i la possible implicació de diferents factors en aquesta millora.

Consta de 9 preguntes que permeten generar situacions de construcció discursiva, indagar en opinions, pensaments, discursos, reflexions, etc. El temps aproximat requerit per respondre és 45 minuts.

S'ha realitzat la següent agrupació en funció de les dimensions temàtiques: graus de satisfacció, benestar, pilars fonamentals de l'activitat i motivacions (Veure annex 2).

### **4.2.3 Entrevista oberta a expert**

El tercer instrument també consisteix en una tècnica qualitativa, una entrevista oberta que s'ha respost, en format escrit, per la coordinadora i responsable tècnica de l'organització dels tallers de pedra seca. L'objectiu d'aquesta entrevista és analitzar l'avaluabilitat dels tallers impulsats per l'associació, així com proporcionar orientació per brindar informació completa i exacta sobre els processos de disseny, implementació, control i avaluació dels tallers. Disposar d'aquestes pautes permet facilitar l'intercanvi de coneixements entre diferents tallers i sectors vinculats a la pedra seca i, alhora, unificar el funcionament que permetrà avaluar amb més precisió les millores en la salut i el benestar de les persones que hi participen.

L'entrevista consta de 26 preguntes i el temps aproximat requerit per respondre-les són 2 hores.

S'ha realitzat la següent agrupació en funció de les dimensions temàtiques: Descripció general del taller; Components i implementació del taller; Control de la implementació; Avaluació i resultats i Síntesi (Organització Mundial de la Salut [OMS], 2017) (Veure annex 4).

#### **4.2.4 Observació participant i no participant**

L'avaluabilitat dels tallers s'ha enriquit amb procediments d'observació participant i no participant per part dels investigadors. En el primer taller cada investigador tenia assignada una de les dues funcions i, en el segon taller, aquestes es van alternar, de manera que ambdós van tenir l'oportunitat de col·laborar de manera directa i activa en la reconstrucció de les dues barraques que es van tractar.

L'observació participant va permetre l'acostament a l'art, l'ofici i els processos constructius de la pedra seca, per tal de poder contribuir a la seva valorització. En aquest cas, la tasca de l'investigador era exactament la mateixa que la dels assistents.

Alhora, la posició d'observador no participant va permetre observar, per una banda, el rol que exercia el formador, com a marger professional que detallava les diferents fases, tècniques i processos a mesura que la restauració avançava, i per altra banda, els rols que incorporaven els participants, com a aficionats interessats en l'adquisició dels aprenentatges de la tècnica constructiva.

#### **4.3 Procediments**

Amb la finalitat d'adoptar postures que permetin corregir errades, potenciar les qualitats i comprovar que s'està avançant en la direcció desitjada, és convenient treballar en tres tipus de procediments dirigits a: (1) la revisió tradicional de la literatura científica, (2) l'enquesta i el grup focal i (3) l'avaluabilitat dels tallers.



### **4.3.1 Revisió tradicional**

Tenint en compte l'heterogeneïtat d'estudis continguts dins de la literatura científica, el procediment de revisió sistemàtica que hem fet servir és el següent. Les bases de dades consultades són: MEDLINE en PubMed, PsycINFO, Google Acadèmic i portals web específics de pedra seca (<https://www.collaboraxpaisatge.cat/>, <https://adrinoc.cat/>) i d'altres de la Generalitat de Catalunya. En aquest cas ens interessaven articles científics, però també literatura gris com per exemple, entrevistes a experts o documents diversos sobre el tema (revista ADRINOC).

La selecció dels articles emprats s'ha realitzat en dues fases: (1) revisió per parells dels títols i resums que mostren coincidència amb les paraules clau determinades per al present estudi; (2) selecció per parells dels documents que compleixen els criteris d'inclusió. D'aquests, únicament s'han inclòs els articles que ambdós investigadors han identificat, de manera consensuada, com atractius.

Els criteris d'inclusió en la tria d'articles científics han estat:

- Reconeixement científic de la font que realitza la publicació, prioritzant articles indexats en JCR.
- Mostres en població adulta ( $\geq 18$  anys) i amb absència de patologies mentals associades.
- L'article presenta coincidència amb les paraules clau i el tema d'interès estudiat.

El contingut de la revisió s'ha inclòs, en una petita part, en la justificació del treball i es presenta amb més detall en l'apartat de resultats.

### **4.3.2 Enquesta i grup focal**

Per elaborar l'anàlisi de dades de l'enquesta s'ha fet anàlisi estadístic descriptiu i deductiu amb el programa STATA.

El resultat discursiu dels grups focals s'analitzen amb procediments d'anàlisi de contingut. Concretament aquest procediment inclou: (1) la gravació del grup focal, (2) la transcripció del diàleg i (3) l'anàlisi del contingut mitjançant el *software ATLAS.ti*.

Des del punt de vista de **procediments ètics**, totes les persones participants han estat informades sobre el tractament de les seves dades per la realització d'aquest estudi, i han signat el consentiment informat pel seu ús. En aquest sentit, s'ha respectat sempre la confidencialitat i anonimat dels participants durant el procediment, i únicament s'ha recollit informació referent a la temàtica del treball, respectant la intimitat individual (Veure annex 7 i 8)

### **4.3.3 Avaluabilitat dels tallers**

Els tallers com a activitat formativa pràctica, es conceben com un programa. Si volem avaluar els seus possibles efectes en la salut i el benestar, el primer pas és comprovar que compleixen els requisits d'avaluabilitat. Per determinar aquests criteris hem realitzat una adaptació de la guia publicada per l'Organització Mundial de la Salut (OMS, 2017). Concretament analitzen: les necessitats a les quals responen els tallers, els objectius que persegueixen, les característiques que els configurem (amplitud dels grups, població diana, metodologia, durada, freqüència, necessitat de formació prèvia, mateix/diferent formador, participants nous o amb experiència prèvia, etc.); el procés d'implementació, els resultats que se n'obtenen i la relació econòmica entre el cost i les conseqüències.

Aquesta informació es recull a través de l'entrevista a la professional experta (Veure annex 4) i mitjançant l'observació participant i no participant dels investigadors.

## **4.4 La tècnica de la pedra seca i els tallers**

El fet de participar en la restauració d'un paisatge històric a través d'una tècnica tradicional i manual transmesa de generació en generació, aporta un valor afegit a l'activitat dels tallers. No és el mateix fer una jornada de senderisme o neteja d'espais naturals, per exemple, que un taller

de pedra seca. Així doncs, destaquen alguns elements atribuïts a l'especificitat de la tècnica de la pedra seca:

1. *La permanència, relacionada amb el fet constructiu.* Contribuir, amb el mateix treball, a deixar una empremta física al món, que alhora estableix un lligam físic i emocional no només amb el grup de treball del taller i amb la comunitat local, sinó també amb tota la tradició mediterrània de la pedra seca (Maite Oliva, 2021).
2. *La restauració d'un paisatge històric.* Aquesta tècnica ha acompanyat la humanitat des de la prehistòria i les seves evidències tenen valor arqueològic, etnològic i paisatgístic (ADRINOC, 2018).
3. *L'assoliment d'una fita marcada.* Per als assistents és important tenir la capacitat grupal d'assolir l'objectiu de restauració. No és el mateix aconseguir-lo que no fer-ho, perquè el sentiment que genera veure la feina acabada és un dels elements que més destaquen els assistents. Cal definir objectius realitzables per poder assolir-los (Maite Oliva, 2021).
4. *Semblant a un trencaclosques.* El fet de poder aprendre una tècnica que només implica coneixement i pràctica, que no requereix cap despesa ni material més enllà de les pròpies mans i l'esforç. El propi treball purament manual, així com la satisfacció de trobar l'encaix entre dues pedres, és una mena de trencaclosques que es resol si li dediques el temps suficient (Maite Oliva, 2021).
5. *El factor temps.* A l'època en què es construïa en pedra seca, la concepció del temps era radicalment diferent de la nostra. El temps no existia, construir un mur de pedra seca o un sistema de feixes era una qüestió d'anys, un treball d'avis per néts, un treball transgeneracional (Maite Oliva, 2021).

Els objectius principals dels tallers són que la ciutadania conegui l'art, l'ofici i els processos constructius de la pedra seca per tal que pugui contribuir a la seva valorització, i fidelitzar els assistents en la participació en altres actuacions en favor del manteniment de la pedra seca per tal d'augmentar el volum de coneixedors d'aquest art, ofici i patrimoni.

Els tallers es dirigeixen a la ciutadania en general, sense prioritzar cap col·lectiu ni perfil, ja que parteixen d'una premissa de democratització del coneixement, i s'estructuren en un procés permanent d'explicació/aplicació. És a dir, el marger va detallant les diferents fases, tècniques i processos a mesura que la restauració avança. Du a terme una tasca permanent de supervisió i acompanyament dels assistents per tal que els mateixos assistents executin la restauració. En aquest tipus de tallers purament pràctics no hi ha materials educatius ni de suport. La transmissió dels continguts és verbal per part del formador. Tan sols es requereixen els materials necessaris per a la restauració: cabassos, martell o martell de marger, cordills, guants, etc.

## **5. RESULTATS**

Presentem els resultats seguint l'ordre dels quatre objectius específics plantejats relatius a: (1) Revisió tradicional sobre els efectes de les activitats de formació a l'aire lliure i la salut i el benestar; (2) Conèixer el grau de satisfacció dels participants amb el taller; (3) Explorar si ha existit una millora subjectiva del benestar en els participants del taller i explorar els factors implicats en aquesta millora; (4) Analitzar l'avaluabilitat dels tallers. Donada la confluència dels objectius específics 2 i 3, aquests s'analitzaran de manera conjunta.

### **5.1 Efectes de les activitats de formació a l'aire lliure i la salut i el benestar**

Com es menciona anteriorment, la cerca i l'anàlisi de documents s'ha realitzat seguint una metodologia per parells. Es presenten 37 documents, dels quals trobem 1 treball de fi de màster, dues notícies i tres llibres. La resta de documents són articles científics. Els documents es troben

en un rang d'anys d'entre el 1991 i 2020, situant-se la majoria d'ells a la primera i la segona dècada dels 2000. La major part dels documents han estat redactats des de països occidentals. Les revistes de publicació dels articles científics responen als mateixos criteris de localització, entre els quals destaquem EEUU, França, Regne Unit i Suècia, entre d'altres. Els contextos d'investigació dels diferents documents són variats, des de psicologia de la salut a psiquiatria o medicina, passant per medi ambient i urbanística, entre d'altres. Un 61.3% dels articles científics utilitzats han estat publicats en revistes puntuades al quartil 1. El 23% ha estat puntuada amb un quartil 2 i únicament s'han tingut en compte 4 articles publicats en revistes amb el tercer quartil. A continuació es presenta una taula on s'especifica les característiques del mostratge. Es presenten en ordre d'aparició durant l'exposició dels resultats.

**Taula 2.** Documents analitzats i les seves característiques.

<b>Autors</b>	<b>Any</b>	<b>Tipologia de document</b>	<b>Revista</b>	<b>Quartil</b>
McDougle L, Handy F, Konrath S, Walk M.	2020	Article	International journal of environmental research and public health	Q2
McDougle L, Handy F, Konrath S, Walk M.	2014	Article	Social Indicators Research	Q2
Piliavin, J. A., & Siegl, E.	2007	Article	Journal of Health and Social Behavior	Q1
Thoits PA, Hewitt LN.	2001	Article	Journal of Health and Social Behavior	Q1
Morrow-Howell N, Hinterlong J, Rozario PA, Tang F.	2003	Article	The Journals of Gerontology: Series B	Q1
Borgonovi F.	2008	Article	Social Science & Medicine	Q1

Musick MA, Wilson J.	2003	Article	Social Science & Medicine	Q1
Kim J, Pai M.	2010	Article	Journal of Aging and Health	Q1
Greenfield EA, Marks NF	2004	Article	The Journals of Gerontology: Series B	Q1
Konrath S, Fuhrel-Forbis A, Lou A, Brown S.	2012	Article	Health Psychology Journal	Q2
Hofferth, S. L.	2009	Article	Electronic international journal of time use research	-
Atkin, A. J., Corder, K., Ekelund, U., Wijndaele, K., Griffin, S. J., & van Sluijs, E. M.	2013	Article	PLoS One	Q1
Capaldi CA, Passmore H-A, Nisbet EK, Zelenski JM, Dopko RL	2015	Article	International Journal of Wellbeing	Q2
Russell R, Guerry AD, Balvanera P, Gould RK, Basurto X, Chan KM, et al.	2013	Article	Annual Review of Environment and Resources	Q1
Berman, M. G., Kross, E., Krpan, K. M., Askren, M. K., Burson, A., Deldin, P. J., ... & Jonides, J.	2012	Article	Journal of affective disorders	Q1
Hartig, T., Evans, G. W., Jamner, L. D., Davis, D. S., & Gärling, T.	2003	Article	Journal of environmental psychology	Q2

White, M. P., Alcock, I., Wheeler, B. W., & Depledge, M. H.	2013	Article	Psychological science	Q1
Jennings, V., & Bamkole, O.	2019	Article	International journal of environmental research and public health	Q2
O'Brien, L., Burls, A., Townsend, M., & Ebden, M.	2011	Article	Perspectives in public health	Q3
Roe, J., & Aspinall, P.	2011	Article	Urban forestry & urban greening	Q2
Bratman, G. N., Anderson, C. B., Berman, M. G., Cochran, B., De Vries, S., Flanders, J., ... & Daily, G. C.	2019	Article	Science advances	Q1
Wells, N. M.	2000	Article	Environment and behavior	Q1
Yeung, J. W., Zhang, Z., & Kim, T. Y.	2018	Article	BMC Public Health	Q1
Stevenson, M. P., Schilhab, T., & Bentsen, P.	2018	Article	Journal of Toxicology and Environmental Health, Part B	Q1
Taylor, A. F., Kuo, F. E., & Sullivan, W. C.	2002	Article	Journal of environmental psychology	Q3
Kahn Jr, P. H., & Kellert, S. R. (Eds.).	2002	Llibre	-	-
Kaplan, S. & Berman, M. G.	2010	Article	Psychological science	Q1

Kaplan, S.	1995	Article	Journal of environmental psychology	Q3
González, J.	2018	Treball de Fi de Màster (TFM)	-	-
Ulrich R, Simons R, Losito B, Fiorito E, Miles M, Zelson M.	1991	Article	Journal of Environmental Psychology	Q3
Ulrich RS, Dimberg U, Driver BL.	1991	Llibre	-	-
Cohen, S., Underwood, L.G. y Gottlieb, B.H.	2000	Llibre	-	-
Cohen, S. y Wills, T.A.	1985	Article	Psychological Bulletin	Q1
Lepore, S. J., Silver, R. C., Wortman, C. B., & Wayment, H. A.	1996	Article	Journal of personality and social psychology	Q1
Holt-Lunstad, J., Robles, T. F., & Sbarra, D. A.	2017	Article	American Psychologist	Q1
GOV.UK	2018	Notícia	-	-
Gencat	2018	Notícia	-	-

Les investigacions de les dues últimes dècades ens han dotat de multitud d'estudis que avalen la relació existent entre l'estructura dels entorns socials, ecològics i econòmics en els quals les persones viuen i els nivells de salut i benestar percebuts per les mateixes (Pretty & Barton, 2020).



Per tal d'estudiar l'impacte de l'activitat sobre el benestar dels participants es valoren els que es consideren els quatre aspectes clau en la seva experiència. En primer lloc, la motivació que els ha conduït a participar en els tallers; en segon lloc, l'activitat es desenvolupa en un espai a l'aire lliure i natural; en tercer lloc, aquesta posseeix un marcat caràcter social d'interacció interpersonal; per últim, completar el taller suposa la restauració d'un paisatge històric a través d'una tècnica tradicional i manual transmesa de generació en generació.

### **5.1.1 Voluntariat**

Aquesta tipologia d'activitats es caracteritza per, entre d'altres, ser realitzades de manera voluntària. La presència d'una correlació positiva entre les accions de voluntariat i la salut mental ha estat àmpliament documentada en la literatura científica. Diversos estudis han demostrat que el fet de participar en serveis de voluntariat resulta significativament predictiu d'una millor salut física i mental (McDougle et al., 2014 ; Piliavin & Siegl, 2007), satisfacció amb la vida (Thoits & Hewitt, 2001), autoestima (Thoits & Hewitt, 2001 ; Morrow-Howell, 2003), felicitat (Borgonovi, 2008 ; Musick & Wilson, 2003), així com simptomatologia depressiva inferior (Morrow-Howell, 2003 ; Kim & Pai, 2010), disminució de malestar psicològic (Thoits & Hewitt, 2001 ; Greenfield & Marks, 2004), mortalitat i incapacitat funcional (Greenfield & Marks, 2004 ; Konrath et al., 2012). Aquests resultats es desprenen de la perspectiva teòrica que considera la naturalesa prosocial i de creació de significat del voluntariat com una acció que contribueix positivament sobre la salut física i emocional de l'individu que la practica.

## 5.1.2 Aire lliure i natura

**Taula 3.** Resum dels impactes de les NBI (*nature-based interventions*) i MBI (*mind-body interventions*) sobre la satisfacció / felicitat amb la vida (Pretty & Barton, 2020).

NBI / MBI	Tamaño de la muestra	Puntuación inicial LS / H (media ± Desviación Estándar)	Puntuación final LS / H (media ± Desviación Estándar)	Margen de cambio	Significación ( prueba t ajustada por Bonferroni)
<b>Todos los participantes</b>					
Woodland Therapy: Green Light Trust	32	4,81 ± 2,12	6,17 ± 1,64	+1,36	( p <0,01)
Horticultura: enlaces de confianza	328	6,22 ± 2,03	7,25 ± 1,93	+1,03	( p <0,001)
Cuidado verde: Ecominds	154	6,10 ± 2,33	6,97 ± 2,24	+0,87	( p <0,001)
Tai Chi: movimiento vivo	128	7,11 ± 1,75	8,08 ± 1,51	+0,97	( p <0,01)
Resumen: todas las intervenciones	642	6,29 ± 2,12	7,29 ± 1,99	+1,00	( p <0,001)
<b>Segmentado: solo respondedores</b>					
Woodland Therapy: Green Light Trust	26	4,42 ± 1,68	6,33 ± 1,25	+1,91	( p <0,001)
Horticultura: enlaces de confianza	285	6,16 ± 2,08	7,76 ± 1,66	+1,60	( p <0,001)
Cuidado verde: Ecominds	122	5,78 ± 2,27	7,46 ± 1,96	+1,68	( p <0,001)
<b>Segmentado: solo respondedores negativos</b>					
Woodland Therapy: Green Light Trust	6	6,50 ± 3,08	5,50 ± 2,86	-1,00	( p = 0,28)
Horticultura: enlaces de confianza	43	6,40 ± 0,79	5,05 ± 1,30	-1,35	( p <0,001)
Cuidado verde: Ecominds	32	7,38 ± 2,11	5,06 ± 2,23	-2,32	( p <0,001)
<b>Impacto durante 2 años</b> ANOVA mixto					
Horticultura: Trust Links (0-12 meses)	166	6,13 ± 1,92	7,15 ± 1,86	+1,02	( p <0,001) <sup>a</sup>
Horticultura: Trust Links (12-24 meses)	60	6,13 ± 1,92	7,40 ± 2,02	+1,27	
<b>Impacto de la práctica / experiencia previa</b> ANOVA mixto					
Tai Chi: principiante (0 a 49 h)	53	6,79 ± 1,85	7,89 ± 1,48	+1,10	( p = 0,046) <sup>b</sup>
Tai Chi: experimentado (50 a 499 h)	42	7,10 ± 1,57	8,22 ± 1,35	+1,12	( p <0,001) <sup>c</sup>
Tai Chi: experto (500 a 8 000 h)	33	7,62 ± 1,76	8,21 ± 1,75	+0,59	

<sup>a</sup>Efecte principal significatiu durant el temps ( $F(1,418) = 61,6, p < 0,001$ ), però sense interacció significativa o efecte principal durant la durada de la pràctica. Les anàlisis post-hoc confirmen que les necessitats laborals significatives amb el temps, independentment de la durada de la pràctica. <sup>b</sup> Efecte d'interacció significatiu ( $F(2,125) = 3,1, p = 0,046$ ) i un principal. <sup>c</sup> Efecte significatiu per al temps ( $F(1, 125) = 101,8, p < 0,001$ ), però no grup. L'anàlisi post-hoc confirma que les persones es van enviar amb el temps per a cada un dels tres grups, però no hi ha diferències estadísticament significatives en aquests canvis entre els grups.

Diversos aspectes dels estils de vida contemporanis estan associats amb la reducció del contacte rutinari amb la natura. Durant l'últim segle, les persones s'han concentrat cada vegada més a les zones urbanes. En molts casos, els hàbits de vida moderns impliquen un contacte regular reduït amb la natura i un major temps en espais interiors, davant de pantalles i realitzant activitats sedentàries (Hofferth, 2009 ; Atkin, 2013). Però l'evidència recent de la qual disposem, defensa de manera consistent que el contacte amb espais naturals posseeix certs efectes beneficiosos sobre el benestar subjectiu personal (Capaldi et al., 2015 ; Russell et al., 2013) en contrast amb els contextos urbans o industrials. Així doncs, tal com indiquen Bratman i col·laboradors, es vincula l'experiència de la natura amb un major afecte positiu (Bowler, Buyung-Ali, Knight, & Pullin, 2010 ; Berman et al., 2012 ; Hartig et al., 2003) ; felicitat i benestar subjectiu (White, Alcock, Wheeler, & Depledge, 2013) ; interaccions socials positives, cohesió i participació (Orban et al., 2017 ; Jennings, & Bamkole, 2019) ; sentit de significat i propòsit a la vida (O'Brien, Burls, Townsend, & Ebdon, 2011) ; millor capacitat de gestió de les tasques de la vida (Roe, & Aspinall, 2011) ; i disminucions en l'angoixa mental, com l'afecte negatiu (Hartig et al., 2003 ; Bratman, Daily, Levy, & Gross, 2015). A més, amb estudis longitudinals, així com experiments naturals i controlats, s'ha demostrat que l'experiència de la natura afecta positivament diversos aspectes de la funció cognitiva (Wells et al., 2000), la memòria i l'atenció (Bernam et al. 2012 ; Hartig et al., 2003 ; Stevenson, Schilhab, & Bentsen, 2018), la inhibició d'impulsos (Taylor, Kuo, & Sullivan, 2002) i rendiment escolar dels nens (Dadvand et al., 2015), així com imaginació i creativitat (Kahn & Kellert, 2002).

S'han desenvolupat models i perspectives teòriques que ho expliquen detalladament; un exemple el configura la Teoria de la Restauració de l'Atenció (ART) (Kaplan, 1995 ; Kaplan & Berman, 2010), la qual suggereix que, en els entorns urbans, els recursos cognitius - principalment aquells dirigits a tasques que depenen de l'atenció focalitzada- s'esgoten davant la inassumible demanda estimular constant -per exemple, provinent dels cartells publicitaris-.

En canvi, l'exposició a contextos naturals dona peu a la regeneració de les reserves de recursos atencionals i, alhora, permet que el nostre rendiment cognitiu torni al seu nivell òptim un cop ha aparegut la fatiga (González, 2018).

Un altre exemple el configura la Teoria de la Reducció de l'Estrès (SRT), la qual defensa que els escenaris naturals activen el sistema nerviós parasimpàtic (SNP) i, alhora, disminueixen tant l'estrès com l'excitació autònoma. Així doncs, una investigació realitzada ja durant els anys 90, va mesurar l'activitat cerebral d'adults sans i sense estrès, i va demostrar que, el simple fet d'observar paisatges associats amb la naturalesa, produïa una major secreció de serotonina - també coneguda com el neurotransmissor de la felicitat- (Ulrich, Dimberg & Driver, 1991 ; Ulrich et al., 1991).

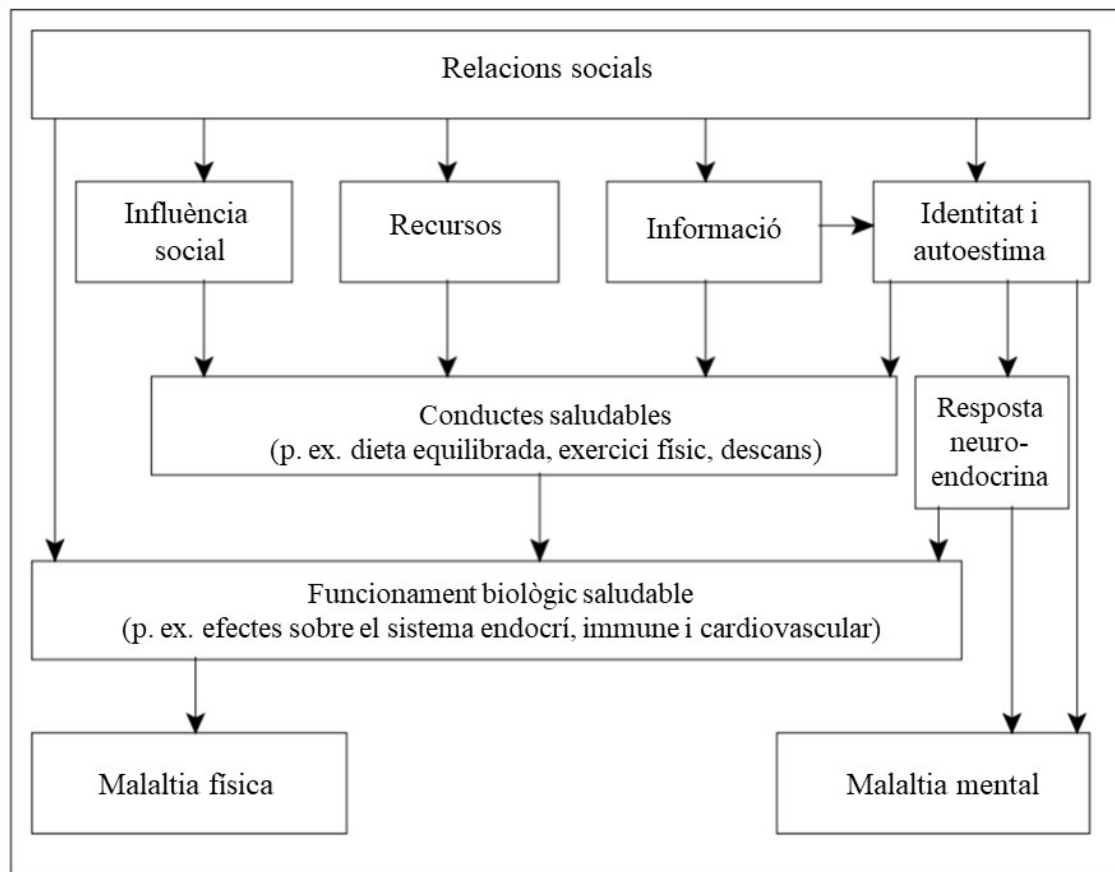
### **5.1.3 Contacte interpersonal**

De manera complementària, el marcat caràcter social i interactiu propi de les activitats que configuren el projecte COL·LABORAxPAISATGE, pot permetre l'aprofitament dels beneficis que es desprenen del contacte interpersonal. Tradicionalment, els models teòrics que han intentat identificar els processos a través dels quals les relacions socials exerceixen influència positiva sobre la salut i el benestar, s'agrupen en dues categories principals: (a) models d'efectes directes o principals, i (b) models d'efectes protectors o amortidors de l'estrès (Cohen & Wills, 1985 ; Cohen et al., 2000).

Els *models d'efectes directes o principals* identifiquen una relació directa entre el suport social i el benestar, amb independència dels nivells d'estrès que afronten les persones.

Per explicar-ho, Cohen i col·laboradors (Cohen, 1988, 2003 ; Cohen et al., 2000), proposen quatre submodels relacionats amb diferents factors explicatius de la relació entre suport social i benestar: (1) models basats en la influència social, (2) models basats en els recursos, (3) models basats en la informació i (4) models basats en la identitat i l'autoestima.

A la figura 1, es presenten, a mode esquemàtic, els principals processos implicats d'acord amb els autors.



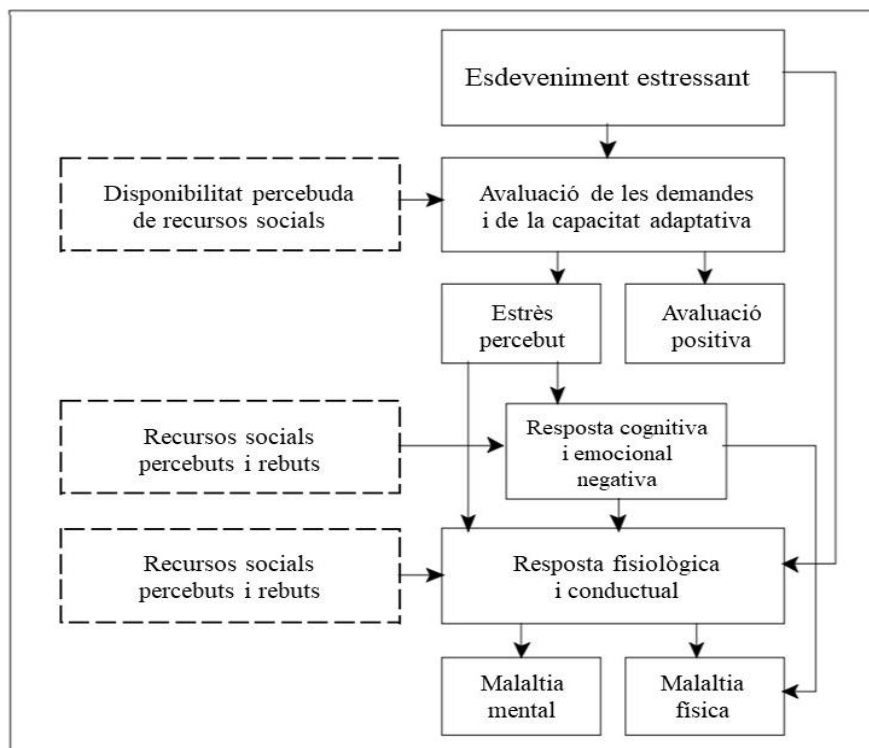
**Figura 1.** Vies a través de les quals les relacions socials poden tenir efectes (principals) directes sobre la salut psicològica i física. Tots els camins es dibuixen en una direcció per simplificar-ho, però són possibles bucles de retroalimentació (Cohen, Gottlieb & Underwood, 2000).

(1) *Els models basats en la influència social* destaquen el moldejament conductual que pateix l'individu a conseqüència de la pressió que exerceixen sobre ell les persones amb qui interactua. Així doncs, la influència social pot incentivar tant comportaments saludables i que produeixen benestar -dieta baixa en greixos, pràctica d'esport o descans-, com comportaments poc saludables i que allunyen al subjecte d'experimentar la sensació de benestar -consum d'alcohol o pràctiques sexuals de risc-.

- (2) *Els models basats en els recursos* argumenten que la xarxa de vincles socials suposa una font important d'ajuda i recursos de procedències molt diverses que poden afavorir l'augment de la salut i el benestar dels seus integrants. Per exemple, els membres de la xarxa podrien proporcionar aliments, roba i allotjament que resultin útils per limitar l'exposició a factors de risc.
- (3) *Els models basats en la informació* descriuen com el fet de comptar amb una àmplia xarxa de vincles socials facilita l'accés a fonts d'informació múltiples i variades. Aquesta condició pot resultar especialment beneficiosa davant aquelles situacions que sol·liciten assessorament, consell, poden induir la presència d'estrès o suposar un risc per a la salut de l'individu. Així doncs, la xarxa social és capaç d'aportar informació sobre els beneficis dels comportaments que es troben vinculats de manera positiva amb la salut i el benestar i, alhora, informar sobre les conseqüències de les conductes temeràries. Per exemple, els membres de la xarxa podrien proporcionar informació sobre l'accés a serveis mèdics o sobre els beneficis de conductes que influeixen positivament en la salut i el benestar. De la mateixa manera que en els altres models, la informació provinent de les xarxes de vincles socials també pot resultar destructiva, fomentant conductes de risc per a la salut i el benestar.
- (4) *Els models basats en la identitat i l'autoestima* argumenten que les relacions socials proporcionen una font d'afectació positiva generalitzada. Ofereixen un sentit d'estabilitat, propòsit, pertinença i seguretat; així com el reconeixement de l'autoestima donada la capacitat demostrada per complir amb les expectatives del rol normatiu. Això origina estats psicològics positius que resulten beneficiosos per a la salut i el benestar a través de la reducció de l'estrès, l'increment de la motivació per l'autocura i la millora de l'activitat del sistema immunitari. Contràriament, la soledat genera sentiments negatius, disminueix la percepció de control sobre l'entorn i redueix l'autoestima.

Els models d'efectes protectors o amortidors identifiquen una relació indirecta entre el suport social i el benestar, atenuant les conseqüències negatives que altres variables exerceixen sobre la salut i el benestar, principalment en situacions d'estrès. En aquests models, el suport social s'entén com un agent protector, capaç d'incrementar el nivell de benestar dels subjectes exposats a esdeveniments vitals estressants, mentre que en absència d'aquestes condicions, el suport no té conseqüències positives sobre la salut.

La figura 2 representa els rols del suport social en la determinació de respostes individuals a esdeveniments potencialment estressants. En aquest cas, presumiblement, el suport opera evitant respostes a esdeveniments estressants que siguin perjudicials per a la salut. El suport pot jugar un paper en diversos punts diferents de la cadena causal que uneix els estressors a la malaltia.



**Figura 2.** Vies a través de les quals el suport social influeix en les respostes a esdeveniments estressants de la vida. Tots els camins es dibuixen en una direcció per simplificar-ho, però són possibles bucles de retroalimentació (Cohen, Gottlieb & Underwood, 2000).

En primer lloc, planteja que la xarxa de suport social posseeix un paper essencial en el procés d'afrontament de l'estrès, gràcies a la idea que els altres proporcionaran els recursos necessaris en el cas que la situació ho requereixi. Aquest efecte es pot produir sense la necessitat que l'ajuda realment arribi a mobilitzar-se, com a resultat de la mera percepció de la disponibilitat de suport. Així doncs, una vegada la situació s'ha valorat com estressant, els recursos tangibles i instrumentals poden ajudar a solucionar problemes específics, amb la consegüent reducció dels efectes negatius derivats de l'estrès.

En segon lloc, les creences de suport poden reduir o eliminar la resposta cognitiva i emocional a un esdeveniment estressant, esmorteir les respostes fisiològiques a l'esdeveniment o prevenir o alterar les respostes conductuals inadaptades. També s'ha trobat que la disponibilitat de persones per parlar sobre problemes redueix els pensaments intrusius que actuen per mantenir respostes cròniques d'adaptació inadaptada a esdeveniments estressants (Lopore, Silver, Wortman & Wayment, 1996).

En tercer lloc, la recepció real del suport també podria tenir un paper important aquí. El suport pot alleujar l'impacte de l'avaluació de l'estrès proporcionant una solució al problema, reduint la importància percebuda del problema o proporcionant una distracció del problema. També podria reduir l'activitat del sistema neuroendocrí, de manera que les persones siguin menys reactives a l'estrès percebut o facilitin conductes saludables com ara practicar exercici, mantenir una bona higiene personal, seguir una alimentació equilibrada i dedicar suficient temps al descans reparador i de qualitat.

Tornant al nostre punt d'estudi central, en cada taller, la tasca de restaurar la construcció de pedra seca, sol·licita obligatòriament l'acció coordinada dels seus participants. Des del mateix inici, la comunicació activa resulta un element vital en l'activitat; de manera que, la dinàmica de treball requereix que els integrants comparteixin el seu punt de vista, aportant idees pròpies



i escoltant les dels altres, per tal d'arribar a un punt comú i, poder així, establir una estratègia de treball conjunta (aquesta, sempre estarà guiada i supervisada pel formador de l'activitat). Una bona cohesió grupal permet simplificar i agilitzar la consecució de la meta.

Conèixer i interaccionar amb persones que, malgrat tenir característiques personals (edat, procedència, professió, gustos, etc.) molt variades, comparteixen la curiositat i/o passió per la tècnica de la pedra seca, pot resultar molt interessant. L'objectiu comú -realitzar el taller- permet crear un nou vincle, com a mínim durant les hores que dura l'activitat. De fet, gràcies a les condicions contextuals que ofereix la trobada, només és qüestió de temps que sorgeixin converses espontànies entre els participants. Independentment del grau d'intimitat-superficialitat del contingut, és molt probable que aportin beneficis com, aprenentatges, consells, moments divertits, etc. Aquestes interaccions socials positives reporten un alt grau de satisfacció cap a la presència dels altres components del grup.

De la mateixa manera que està clar que les persones connectades socialment viuen més anys i són més felices (Holt-Lunstad, Robles & Sbarra, 2017), la soledat i l'aïllament social deriven en efectes perjudicials sobre la salut (Chief Medical Officer, 2018).

## **5.2 Participants en els tallers: Grau de satisfacció i benestar**

### **5.2.1 Resultats de l'enquesta**

L'anàlisi de l'enquesta s'ha basat en un mètode quantitatiu. Com ja hem explicat amb anterioritat, aquest s'ha fet utilitzant el programa informàtic *STATA*.

S'estableix una puntuació mitjana de 63 a l'enquesta (és a dir, una puntuació constant de 3 per ítem) com el llindar de referència per determinar que les puntuacions són significativament altes. Donat que l'enquesta està construïda de manera directa, una major puntuació es tradueix en un major nivell de les temàtiques principals (grau de satisfacció, benestar, i primacia dels pilars fonamentals de l'activitat). La mitjana de les puntuacions ha estat de 79,85; una puntuació

significativament alta i molt propera a la màxima possible (84). A més, la puntuació mínima observada total ha estat de 70, de manera que cap participant ha obtingut una puntuació baixa a l'enquesta..

A la Taula 4 es mostren els estadístics descriptius del conjunt d'ítems. Com es pot observar, cap ítem ha estat valorat en mitjana per sota de 3, per el que tots els ítems han obtingut puntuacions significativament altes a l'enquesta.

**Taula 4.** Estadístics descriptius dels ítems de l'enquesta.

Variable	Obs	Mean	Std. Dev.	Min	Max
ítem 1	12	4	0	4	4
ítem 2	12	3,58	0,67	2	4
ítem 3	12	3,58	0,51	3	4
ítem 4	12	3,83	0,39	3	4
ítem 5	12	3,75	0,45	3	4
ítem 6	12	3,75	0,45	3	4
ítem 7	12	3,58	0,79	2	4
ítem 8	12	3,83	0,39	3	4
ítem 9	12	4	0	4	4
ítem 10	12	3,55	0,52	3	4
ítem 11	12	4	0	4	4
ítem 12	12	3,83	0,39	3	4
ítem 13	11	3,73	0,65	2	4
ítem 14	12	4	0	4	4
ítem 15	12	3,83	0,39	3	4
ítem 16	12	3,67	0,49	3	4
ítem 17	12	4	0	4	4

ítem 18	12	4	0	4	4
ítem 19	12	3,83	0,39	3	4
ítem 20	12	3,5	0,67	2	4
ítem 21	12	4	0	4	4
Total	12	79,25	4,90	70	84

El grau de satisfacció ha estat mesurat a partir dels ítems 2, 4, 6, 9, 11, 12, 13, 14, 15 i 21. El conjunt d'aquests ítems (codificats com a una variable anomenada GrauSat) mostren una puntuació significativament alta. El rang possible de respostes d'aquesta variable es troba entre 10 i 40. La mitjana observada ha estat de 38,25; i la desviació estàndard ha estat 2,42. Les puntuacions mínimes i màximes totals d'aquesta variable han estat 32 i 40 respectivament. Donat que el llindar d'aquesta variable per ser considerada significativament alta es situa en 30 punts, cap participant ha obtingut puntuacions baixes a la variable Grau de Satisfacció.

**Taula 5.** Estadístics descriptius de la variable Grau de Satisfacció.

Variable	Obs	Mean	Std. Dev.	Min	Max
GrauSat	12	38,25	2,42	32	40

La millora de benestar subjectiu ha estat mesurada a partir dels ítems 3, 5, 8, 10, 16 i 20. El conjunt d'aquests ítems (codificats com a una variable anomenada Benestar) mostren una puntuació significativament alta. El rang possible d'aquesta variable es troba entre 6 i 24. La mitjana observada ha estat de 21,58; i la desviació estàndard ha estat 2,68. Les puntuacions mínimes i màximes totals d'aquesta variable han estat 17 i 24 respectivament. Un únic participant dels tallers ha obtingut una puntuació mitjana a la variable Benestar, donat que el llindar d'aquesta variable per ser considerada significativament alta es situa a 18 punts. La resta de participants sí han obtingut una puntuació significativament alta a la variable Benestar.

**Taula 6.** Estadístics descriptius de la variable Benestar.

Variable	Obs	Mean	Std. Dev.	Min	Max
Benestar	12	21,58	2,68	17	24

### 5.2.2 Resultats dels grups focals

L'anàlisi dels grups focals s'ha iniciat amb una categorització, seguida de la creació de dos grups o famílies que agrupen diferents categories. Això permet elaborar una anàlisi més conceptual, el qual ens ofereix donar resposta als objectius del treball de manera més clara. En la Taula 7 es poden observar les categories o codis utilitzats i les seves famílies corresponents.

**Taula 7.** Categories d'anàlisi.

Codi	Família	Nº de cites
Senyal implícita de benestar	Benestar	21
Senyal explícita de benestar	Benestar	5
Interacció interpersonal	Pilars fonamentals de l'activitat	11
Aire lliure	Pilars fonamentals de l'activitat	8
Voluntariat	Pilars fonamentals de l'activitat	6
Motivació	-	9
Pedra-seca	-	3
Satisfacció	-	3
Millores	-	3
Activitat física	-	2

Amb la realització d'aquests grups focals es buscava donar resposta als objectius específics 2 i 3: per una banda, (2) avaluar el grau de satisfacció en referència als tallers; i, per altra banda,

(3) extreure evidències de si l'activitat suposa una millora del benestar, a més d'indagar en si els tres pilars fonamentals de l'activitat (voluntària, aire lliure i natural i caràcter social amb interacció interpersonal) es relacionen amb aquesta millora del benestar.

Començarem fent esment a aquest segon objectiu. Utilitzant l'eina de co-ocurrències del *software*, podem observar com la majoria de senyals implícits de benestar es donen alhora que un (o més) dels tres pilars fonamentals de l'activitat.

**Taula 8.** Pilars fonamentals de l'activitat i senyals implícits de benestar.

	Interacció interpersonal	Aire lliure	Voluntariat
Senyal implícita de benestar	7	4	2

Les cites així ho mostren, com podem observar, per exemple, a les cites 1:13, 1:14 o 2:9.

*“home està bé veure que hi ha més gent que li interessa.” 1:13*

*“El treball en equip és molt més gratificant, més eficient i divertit. Perquè fas broma, t’ho passes bé. Amb aquest treball és molt fàcil que es generi un bon ambient” 1:14*

*“estem aportant alguna cosa al medi, en la conservació d’aquest entorn, per tant seria una mica compensar altres agressions que estem fent inevitablement” 2:21*

En aquest sentit, un fet a destacar és la importància de la pertinença al grup en el benestar. Relacionant-lo amb el primer objectiu, ens trobem front diferents evidències que ens mostren com el fet de compartir experiències, gustos, motivacions i expectatives, fan millorar el nivell de satisfacció i de benestar rere l'activitat. Això ho podem exemplificar amb les cites 2:21 o 2:23.

*“et trobes amb gent que pot compartir aquesta afició, o que com a mínim sap que és i té interès a aprendre-ho, i és un espai on pots parlar sobre això i compartir quina és la teva experiència i expectatives” 2:21*

*“la interacció amb les persones i amb el medi fa que et sentis més del territori, més particip. És reforçar la pertinença.” 2:23*

Per altra banda, observem molts indicis implícits i verbalitzacions explícites referents a què aquesta activitat sí que reforça el benestar. Per exemple, quan es pregunta sobre aquest aspecte, es respon de manera afirmativa (cita 1:8 i 2:16). O, quan es pregunta sobre quines són les aportacions de l'activitat, es fa referència al benestar (cita 1:17).

*“Home és clar” 1:8, en resposta a si l'activitat genera benestar.*

*“totalment, segur” 2:16, en resposta a si l'activitat genera benestar.*

*“Benestar no?” 1:17, en resposta a què els hi ha aportat l'activitat.*

Pel que fa a les motivacions, en trobem de diverses, però la majoria d'elles es poden agrupar en tres grups: en voluntat de formar-se professionalment (cita 2:10), en voluntat de formar-se per hobby (cita 2:7), i en voluntat de fer un voluntariat (cita 2:9).

*“jo venia a agafar més experiència” 2:10, referint-se a l'àmbit laboral.*

*“La meva (motivació) aprendre”, 2:7.*

*“estem aportant algo al medi, en la conservació d'aquest entorn, per tant seria una mica compensar altres agressions que estem fent inevitablement” 2:9, sobre fer l'activitat de manera voluntària.*

En resum, trobem evidències en els discursos dels participants referents a què l'activitat sí que millora el benestar. En concret, considerem que aquesta millora està associada als tres pilars fonamentals de l'activitat (interacció interpersonal, voluntariat i activitat a l'aire lliure), però

també que sigui una activitat relacionada amb la pedra-seca, com podem observar a les cites 1:2 i 1:4.

*“Pedra-seca, i l’entorn”. 1:2*

*“per la relació llavors amb pedra-seca” 1:4*

### 5.3 Avaluabilitat dels tallers i observació

A continuació es presenta una taula dirigida a analitzar el grau de compliment de les característiques dels tallers. La informació per procedir a l’anàlisi s’ha extret de l’entrevista oberta realitzada a la coordinadora tècnica del projecte COL·LABORAxPAISATGE (Veure annex 4) i mitjançant l’observació participant i no participant dels investigadors.

**Taula 9.** Valoració dels indicadors d’avaluabilitat dels tallers.

<b>Indicadors d’avaluabilitat</b>	<b>Molt ben assolit</b>	<b>Ben assolit</b>	<b>Poc assolit</b>	<b>Gens assolit</b>
Fonaments del taller	x			
Meta general	x			
Objectius particulars	x			
Efectes a curt i llarg termini	x			
Àmbit i context	x			
Participants ben delimitats	x			
Parts interessades	x			
Fonts de finançament	x			
Planificació del taller	x			
Proves pilot				x
Components del taller	x			
Mecanismes de garantia de la qualitat		x		
Control de la implementació		x		
Adaptacions	x			

Viabilitat	x			
Factors que afecten la implementació	x			
Avaluació				x
Resultats				x
Costos d'implementació	x			
Lliçons apreses	x			
Capacitat d'ampliació	x			

De la valoració dels indicadors d'avaluabilitat dels tallers se'n pot extreure que, en línies generals, els tallers s'han realitzat de manera correcta. Els 21 ítems establerts a partir de l'entrevista oberta assenyalen diversos aspectes que, a partir de la tècnica d'observació (participant i no participant), es pot considerar que s'han assolit. Tot així, s'han de destacar dos punts febles detectats arran aquesta avaluabilitat: (1) que no es van realitzar proves pilot de les activitats del taller en un altre àmbit o com a part del taller i (2) que l'associació no compta amb un mètode protocol·litzat d'avaluació del procés, els efectes i els resultats dels tallers.

## 6. DISCUSSIÓ

### Objectius

Aquest estudi es realitza a petició de l'associació ADRINOC i del seu projecte COL·LABORAxPAISATGE i té la finalitat d'explorar en quina mesura l'activitat dels tallers amb pedra seca, com activitat de formació, a l'aire lliure i amb voluntaris, pot contribuir a la salut i el benestar de les persones que hi participen. Per fer-ho, hem revisat els efectes de les activitats de formació a l'aire lliure sobre la salut i el benestar, hem estudiat el grau de satisfacció en una petita mostra de 12 participants en dos tallers, a més de la millora subjectiva del benestar arran els tallers i, per últim, hem analitzat l'avaluabilitat dels tallers impulsats per l'associació.



## **Revisió tradicional**

Els resultats de la revisió tradicional han permès establir una línia d'anàlisi durant aquest treball. Entre tots els resultats trobats, en destaquem els següents. En primer lloc, existeix una correlació positiva entre les accions de voluntariat i la salut mental. De la mateixa manera, també es relata una relació entre les activitats a l'aire lliure i el contacte amb la natura amb el benestar físic i mental. De manera complementària, s'identifica una influència sobre la salut i el benestar per part de la interacció interpersonal. S'han utilitzat diferents models per il·lustrar aquesta influència, però tots ells afirmen la relació positiva entre relacions socials i benestar.

## **Grau de satisfacció i benestar**

Les tècniques utilitzades per tal de recollir la informació empírica han estat els grups focals i l'ús d'enquestes. Totes dues tècniques han estat construïdes entorn de diverses temàtiques, per tal de poder avaluar diferents aspectes importants per l'estudi. Aquestes han estat: el grau de satisfacció, el benestar, els pilars fonamentals de l'activitat (voluntariat, aire lliure i interacció interpersonal), i, en cas dels grups focals, també les motivacions. Els resultats obtinguts ens mostren un alt grau de satisfacció referent a la realització dels tallers (mitjana de 38,25 i desviació estàndard de 2,42; sent el rang possible de puntuacions 10-40). Tant en les enquestes com en el grup focal, els participants mostren satisfacció en relació amb la contribució realitzada individualment, com amb l'organització de l'activitat. En relació amb el benestar, també s'observa una millora subjectiva en el mateix (mitjana de 21,58 i desviació estàndard de 2,68; sent el rang possible de puntuacions 6-24). L'anàlisi qualitatiu mostra referències als termes "alegria", "millora de l'estat mental" i "benestar" explícitament, entre d'altres, per observar la millora subjectiva d'aquest aspecte. Respecte als tres pilars fonamentals de l'activitat, així com a la motivació, els resultats ens mostren com aquests factors modulen la millora del benestar i el grau de satisfacció. Els factors de voluntariat, aire lliure, interacció

interpersonal, així com la presència de motivacions internes i externes, afavoreixen i potencien la millora subjectiva de benestar i el grau de satisfacció amb l'activitat.

### **Comparació de resultats**

Els resultats obtinguts arran les enquestes i els grups focals coincideixen en gran manera amb aquells obtinguts a la revisió tradicional d'informació. A continuació els mencionarem de manera individual i assenyalarem els punts més importants. En primer lloc, parlarem dels tres pilars fonamentals de l'activitat (voluntariat, aire lliure i interacció interpersonal), els quals han estat àmpliament documentats durant la revisió tradicional. Una de les troballes més importants va ser la correlació positiva entre les accions de voluntariat i la salut mental, àmpliament documentada en la literatura científica. Aquest fet també ha estat observat als dos tallers realitzats. Tal com es mostra a l'apartat de resultats (amb cites literals), l'acció voluntària de l'activitat ha constituït no només una forta motivació individual, sinó un factor destacable a l'hora de definir una millora subjectiva del benestar. En la mateixa línia coincideixen els resultats obtinguts referents al factor de l'aire lliure i la natura. La conclusió arran la revisió tradicional que un contacte amb espais naturals comporta certs efectes beneficiosos sobre el benestar subjectiu personal (Capaldi et al., 2015; Russell et al., 2013) coincideix completament amb els resultats obtinguts a partir de les enquestes i els grups focals. Algunes de les verbalitzacions més destacables mencionats als grups focals en referència a aquest factor van ser “la calma de la natura”, “el paisatge i l'entorn” “aportar quelcom al medi”, etc. Totes aquestes verbalitzacions van fer referència a la relació entre l'aire lliure i la natura i una millora del benestar subjectiu. D'altra banda, els resultats de la revisió tradicional identifiquen una relació directa entre el suport social i el benestar que també ha estat observable durant la realització dels tallers. S'han pogut observar diferents verbalitzacions relacionant l'acompanyament i la interacció interpersonal amb un millor ambient de treball, major grau de satisfacció amb l'activitat, etc. Un altre aspecte important a destacar, també en consonància

amb els resultats de la revisió tradicional, és el fet que la tècnica de Pedra-seca configura un valor afegit a l'activitat dels tallers. Diferents participants relacionen aquesta tècnica amb un contacte amb la història i la prehistòria; una manera alternativa de contactar amb la natura, millorant així els efectes de l'aire lliure sobre el benestar, etc. En resum, podem concloure àmpliament que les diferents evidències extretes de la revisió tradicional concorden amb els resultats obtinguts amb les enquestes i els grups focals.

### **Avaluabilitat dels tallers**

L'avaluabilitat dels tallers, dissenyada arran l'entrevista a la coordinadora i la tècnica d'observació (participant i no participant), ens mostra com, en línies generals, els tallers s'han realitzat de manera adequada, puntuant alt en gairebé tots els ítems. Tot així, se'n destaquen un parell de punts febles, com la falta de proves pilot de l'activitat o la falta d'avaluació del procés i els resultats dels tallers.

### **Fortaleses i limitacions del treball**

Com aportacions rellevants cal destacar que aquesta recerca respon a una necessitat real de la nostra comunitat, concretament respon a la demanda de l'associació ADRINOC, a través de la CORE de Salut Mental de la UAB, i suposa per tant una activitat de transferència que s'ha pogut vehicular a través d'aquest Treball Final de Grau.

És important destacar les limitacions d'aquest treball. Entre elles, destaquem aquelles derivades de la situació actual al país, ja que les restriccions vigents per frenar la pandèmia de la Covid-19 han impedit la participació de més de sis persones en cadascun dels dos tallers avaluats. La mostra de la qual disposem està configurada per dos grups de 6 participants, de manera que existeixen limitacions importants a l'hora de generalitzar els resultats observats. De totes maneres, un cop finalitzats els tallers, hem pogut detectar que el fet d'haver realitzat les activitats en grups reduïts no ha suposat cap mena d'impediment, sinó més aviat al contrari, ha

permès que cada participant disposi d'un major espai personal per desenvolupar la seva tasca en el procés de reconstrucció, així com un tracte més individualitzat per part del formador de l'activitat. El problema el podem trobar més aviat en el nombre de tallers avaluats, ja que recollir dades de múltiples grups hauria permès aportar més riquesa i variabilitat als resultats de l'estudi.

Com a segona limitació, destaquem que les característiques individuals dels participants no han estat preses en gran consideració a l'hora d'avaluar la informació i extreure'n resultats.

Una altra limitació la trobem en l'ús d'instruments propis, els quals no han estat avaluats professionalment fent ús de tots els criteris i requisits necessaris per assegurar un bon nivell de validesa i fiabilitat.

Per últim, es ressalta la limitació que ens impedeix respondre a la finalitat més àmplia de l'estudi: relacionar els tallers amb la salut i el benestar dels assistents. El caràcter exploratori d'aquesta investigació únicament ens permet aportar les bases teòriques i pràctiques que, en un futur, esperem que siguin d'ajuda per poder avançar cap a aquesta meta.

### **Futures línies d'investigació**

En les declaracions compreses en aquest article, incloem estudis que han demostrat associacions significatives, amb un rang de certesa pel que fa a la correlació versus la causalitat. És essencial que la investigació futura continuï especificant i investigant les vies subjacents i els mecanismes causals per refinar la comprensió de les relacions entre la tècnica de la pedra seca i el benestar humà. Així doncs, es proposa estudiar els efectes d'aquest tipus d'activitats sobre el benestar, fent especial atenció a característiques individuals que poden modular els resultats, com ho poden ser l'existència de trastorns mentals. De cara a futures investigacions, també és important el desenvolupament d'instruments especialitzats en aquest tipus d'activitat, que comptin amb indicadors correctes referents a fiabilitat i validesa, entre altres.

Per últim, és important destacar algunes propostes de millora referents a la realització de les

activitats, com l'organització dels tallers en funció de les motivacions dels participants, generant espais amb parts teòriques més àmplies per a aquelles persones que realitzen l'activitat com a eina formadora, per exemple.

## **7. CONCLUSIONS**

Aquest treball ha donat resposta a la petició de l'associació ADRINOC, en relació amb el projecte COL·LABORAxPAISATGE. L'estudi ha estat organitzat al voltant de quatre objectius específics, als quals farem esment a continuació.

En primer lloc, s'han revisat els efectes de les activitats de formació a l'aire lliure sobre la salut i el benestar de les persones participants. Tal com s'ha pogut observar durant aquest treball, l'efecte d'aquests factors sobre el benestar és positiu, i està altament documentat a la literatura científica.

Per altra banda, s'ha buscat conèixer el grau de satisfacció de les persones participants en el taller en referència amb aquest. S'ha pogut comprovar que ha existit un alt grau de satisfacció amb el taller de manera generalitzada, a més d'observar voluntat de repetir amb aquesta tipologia de tallers en un futur.

En relació amb els tallers, també s'ha analitzat la millora del benestar subjectiu i els factors implicats en aquesta millora. S'ha pogut concloure que sí que ha existit una millora del benestar subjectiu en les persones participants i, a més, s'ha comprovat l'afectació dels tres pilars fonamentals de l'activitat (voluntariat, aire lliure i interacció interpersonal) sobre aquesta millora, tal com assenyalava la revisió tradicional.

Per últim, s'ha procedit a analitzar l'avaluabilitat dels tallers realitzats. Tot i que aquesta ha presentat algun punt feble, com ho és la mida de la mostra o la validesa dels instruments emprats, els resultats generals han estat satisfactoris, mostrant una gran diversitat de factors avaluables i un bon resultat en aquests.

En conclusió, i arran de totes les evidències recopilades durant aquest treball, considerem que les activitats de Pedra seca avaluades tenen un alt impacte sobre el benestar subjectiu personal de les participants. A més, és de gran importància destacar els factors que modulen aquesta millora del benestar. No només els principalment estudiats durant la revisió tradicional, els pilars fonamentals de l'activitat (voluntariat, aire lliure i interacció interpersonal), sinó que factors com ho són la motivació, el grau de satisfacció o, en concret, la tècnica de pedra seca, són especialment remarcables en la relació entre l'activitat i la millora del benestar.

## REFERÈNCIES

- Associació per al Desenvolupament Rural Integral de la zona Nord-Oriental de Catalunya - ADRINOC. (2020). Recuperat de [http://www.desenvolupamentrural.cat/projectes\\_cooperacio/col-labora-x\\_paisatge-construccions-de-pedra-seca](http://www.desenvolupamentrural.cat/projectes_cooperacio/col-labora-x_paisatge-construccions-de-pedra-seca)
- Atkin, A. J., Corder, K., Ekelund, U., Wijndaele, K., Griffin, S. J., & van Sluijs, E. M. (2013). Determinants of change in children's sedentary time. *PLoS One*, 8(6), e67627.
- Berman, M. G., Kross, E., Krpan, K. M., Askren, M. K., Burson, A., Deldin, P. J., ... & Jonides, J. (2012). Interacting with nature improves cognition and affect for individuals with depression. *Journal of affective disorders*, 140(3), 300-305.
- Borgonovi F. (2008) Doing well by doing good: the relationship between formal volunteering and self-reported health and happiness. *Social Science & Medicine*, 66 (11):2321–34.
- Bratman, G. N., Anderson, C. B., Berman, M. G., Cochran, B., De Vries, S., Flanders, J., ... & Daily, G. C. (2019). Nature and mental health: An ecosystem service perspective. *Science advances*, 5(7), eaax0903.
- Bratman, G. N., Daily, G. C., Levy, B. J., & Gross, J. J. (2015). The benefits of nature experience: Improved affect and cognition. *Landscape and Urban Planning*, 138, 41-50.
- Calogiuri, G., Evensen, K., Weydahl, A., Andersson, K., Patil, G., Ihlebæk, C., & Raanaas, R. K. (2015). Green exercise as a workplace intervention to reduce job stress. Results from a pilot study. *Work (Reading, Mass.)*, 53(1), 99–111. <https://doi.org/10.3233/WOR-152219>
- Cantril, H. (1965). Pattern of human concerns.
- Capaldi CA, Passmore H-A, Nisbet EK, Zelenski JM, Dopko RL. (2015) Flourishing in nature: a review of the wellbeing benefits of connecting with nature and its application as a positive psychology intervention. *International Journal of Wellbeing*. 5, 1–16. doi: 10.5502/ijw.v5i4.1
- Casal, J., Mateu, E. (2003) Tipos de Muestreo. *CReSA, UAB*.
- Chaudhury, P., & Banerjee, D. (2020). “Recovering with Nature”: A Review of Ecotherapy and Implications for the COVID-19 pandemic. *Frontiers in Public Health*, 8.
- Chief Medical Officer. (2018). Health 20140 - Better Health Within Reach. Annual Report of the Chief Medical Officer, 2018. Recuperat de [https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment\\_data/file/767549/Annual\\_report\\_of\\_the\\_Chief\\_Medical\\_Officer\\_2018\\_-\\_health\\_2040\\_-\\_better\\_health\\_within\\_reach.pdf](https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/767549/Annual_report_of_the_Chief_Medical_Officer_2018_-_health_2040_-_better_health_within_reach.pdf)
- Cohen, S., Underwood, L.G. y Gottlieb, B.H. (2000). Social support measurement and intervention. A guide for health and social scientists. Oxford: Oxford University Press.
- Cohen, S. y Wills, T.A. (1985). Stress, social support and the buffering hypothesis.

*Psychological Bulletin*, 98, 310-357.

- Col·labora x Paisatge (2018). La pedra seca com a motor de desenvolupament econòmic i social. *Jornades transfrontereres, Figueres*. [https://www.collaboraxpaisatge.cat/wp-content/uploads/2019/02/ConclusionsJornades\\_PedraSeca\\_CxP.pdf](https://www.collaboraxpaisatge.cat/wp-content/uploads/2019/02/ConclusionsJornades_PedraSeca_CxP.pdf)
- Consejo General de Colegios Oficiales de Psicólogos. (2015). CÓDIGO DEONTOLÓGICO DEL PSICÓLOGO. COP. Recuperat de <http://www.cop.es/pdf/CodigoDeontologicodelPsicologo-vigente.pdf>
- Dadvand, P., Nieuwenhuijsen, M. J., Esnaola, M., Forn, J., Basagaña, X., Alvarez-Pedrerol, M., ... & Sunyer, J. (2015). Green spaces and cognitive development in primary schoolchildren. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 112(26), 7937-7942.
- Declaracions UNESCO. (2018). Departament de Cultura. [https://cultura.gencat.cat/ca/departament/estructura\\_i\\_adreces/organismes/dgcpt/02\\_patrimoni\\_etnologic/03\\_proteccio/01\\_declaracions\\_unesco/#bloc1](https://cultura.gencat.cat/ca/departament/estructura_i_adreces/organismes/dgcpt/02_patrimoni_etnologic/03_proteccio/01_declaracions_unesco/#bloc1).
- Domínguez, M., Dávila, A. (2008). La práctica conversacional del grupo de discusión: jóvenes, ciudadanía y nuevos derechos. Gordo, A., Serrano, A. (Coords). *Estrategias y prácticas cualitativas de investigación social*. 97-125. Editorial Pearson.
- González, J.(2018). Explorando la Teoría de Restauración Atencional: Influencia de los Contextos Restaurativos y de la Satisfacción en la Atención Dirigida. (TFM). *Universidad de Almería*.
- Greenfield EA, Marks NF. (2004) Formal volunteering as a protective factor for older adults' psychological well-being. *The Journals of Gerontology: Series B*.59(5):S258–64.
- Hartig, T., Evans, G. W., Jamner, L. D., Davis, D. S., & Gärling, T. (2003). Tracking restoration in natural and urban field settings. *Journal of environmental psychology*, 23(2), 109-123.
- Hofferth, S. L. (2009). Changes in American children's time—1997 to 2003. *Electronic international journal of time use research*, 6(1), 26.
- Holt-Lunstad, J., Robles, T. F., & Sbarra, D. A. (2017). Advancing social connection as a public health priority in the United States. *American Psychologist*, 72(6), 517. <https://psycnet.apa.org/buy/2017-36583-002>
- Hubbard, G., Thompson, C. W., Locke, R., Jenkins, D., Munoz, S. A., Van Woerden, H., Maxwell, M., Yang, Y., & Gorely, T. (2020). Co-production of "nature walks for wellbeing" public health intervention for people with severe mental illness: use of theory and practical know-how. *BMC public health*, 20(1), 428. <https://doi.org/10.1186/s12889-020-08518-7>
- Husk, K., Lovell, R., Cooper, C., Stahl-Timmins, W., & Garside, R. (2016). Participation in environmental enhancement and conservation activities for health and well-being in adults: a review of quantitative and qualitative evidence. *The Cochrane database of systematic reviews*(5), CD010351. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD010351.pub2>



- Jennings, V., & Bamkole, O. (2019). The relationship between social cohesion and urban green space: An avenue for health promotion. *International journal of environmental research and public health*, 16(3), 452.
- Kahn Jr, P. H., & Kellert, S. R. (Eds.). (2002). *Children and nature: Psychological, sociocultural, and evolutionary investigations*. MIT press.
- Kaplan, S. & Berman, M. G., (2010). Directed Attention as a Common Resource for Executive Functioning and Self-Regulation. *Psychological science*, 5(1), 43-57
- Kaplan, S. (1995). The restorative benefits of nature: Toward an integrative framework. *Journal of environmental psychology*, 15(3), 169-182.
- Kim J, Pai M. (2010) Volunteering and trajectories of depression. *Journal of Aging and Health*, 22(1):84–105.
- Konrath S, Fuhrel-Forbis A, Lou A, Brown S. (2012) Motives for volunteering are associated with mortality risk in older adults. *Health psychology*, 31:87–96.
- Lepore, S. J., Silver, R. C., Wortman, C. B., & Wayment, H. A. (1996). Social constraints, intrusive thoughts, and depressive symptoms among bereaved mothers. *Journal of personality and social psychology*, 70(2), 271.
- Masferrer, R. R. (2010). *La pedra seca*. BRAU EDICIONS
- McDougle L, Handy F, Konrath S, Walk M. (2014) Health outcomes and volunteering: the moderating role of religiosity. *Social Indicators Research*, 117. 337–51.
- Morrow-Howell N, Hinterlong J, Rozario PA, Tang F. (2003) Effects of volunteering on the well-being of older adults. *The Journals of Gerontology: Series B*, 58. 137–45.
- Musick MA, Wilson J. (2003) Volunteering and depression: the role of psychological and social resources in different age groups. *Social Science & Medicine*, 56(2) 259–69.
- O'Brien, L., Burls, A., Townsend, M., & Ebdon, M. (2011). Volunteering in nature as a way of enabling people to reintegrate into society. *Perspectives in public health*, 131(2), 71-81.
- P. H. Kahn Jr., S. R. Kellert, (2002) *Children and Nature: Psychological, Sociocultural, and Evolutionary Investigations*. MIT Press.
- Piliavin, J. A., & Siegl, E. (2007). Health benefits of volunteering in the Wisconsin longitudinal study. *Journal of Health and Social Behavior*, 48(4), 450-464. Recuperat de [https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/002214650704800408?url\\_ver=Z39.88-2003&rft\\_id=ori:rid:crossref.org&rft\\_dat=cr\\_pub%20%20pubmed](https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/002214650704800408?url_ver=Z39.88-2003&rft_id=ori:rid:crossref.org&rft_dat=cr_pub%20%20pubmed)
- Pretty, J., & Barton, J. (2020). Nature-Based Interventions and Mind-Body Interventions: Saving Public Health Costs Whilst Increasing Life Satisfaction and Happiness. *International journal of environmental research and public health*, 17(21), 7769. <https://doi.org/10.3390/ijerph17217769>
- Roe, J., & Aspinall, P. (2011). The restorative outcomes of forest school and conventional

school in young people with good and poor behaviour. *Urban forestry & urban greening*, 10(3), 205-212.

- Rojas-Rueda, D., Nieuwenhuijsen, M. J., Gascon, M., Perez-Leon, D., & Mudu, P. (2019). Green spaces and mortality: a systematic review and meta-analysis of cohort studies. *The Lancet Planetary Health*, 3(11), e469-e477. Recuperat de <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2542519619302153>
- Russell R, Guerry AD, Balvanera P, Gould RK, Basurto X, Chan KM, et al. (2013) Humans and nature: how knowing and experiencing nature affect well-being. *Annual Review of Environment and Resources*, 38. 473–502. doi: 10.1146/annurev-environ-012312-110838
- Salvador, C. M., Hernández, S., Pozo, C. (2016). El papel de las relaciones interpersonales en la salud y el bienestar. Navas, M, Guerrero, M. A. (Eds). *Salud, familia y bienestar*. 143-162. Editorial eudal.
- Steptoe, A., Deaton, A., & Stone, A. A. (2015). Subjective wellbeing, health, and ageing. *Lancet (London, England)*, 385(9968), 640–648. Recuperat de <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4339610/>
- Stevenson, M. P., Schilhab, T., & Bentsen, P. (2018). Attention Restoration Theory II: A systematic review to clarify attention processes affected by exposure to natural environments. *Journal of Toxicology and Environmental Health, Part B*, 21(4), 227-268.
- Stukas, A. A., Hoye, R., Nicholson, M., Brown, K. M., & Aisbett, L. (2016). Motivations to volunteer and their associations with volunteers' well-being. *Nonprofit and Voluntary Sector Quarterly*, 45(1), 112-132. Recuperat de <https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/0899764014561122>
- Taylor, A. F., Kuo, F. E., & Sullivan, W. C. (2002). Views of nature and self-discipline: Evidence from inner city children. *Journal of environmental psychology*, 22(1-2), 49-63.
- Thoits PA, Hewitt LN. (2001) Volunteer work and well-being. *Journal of Health and Social Behavior*, 42(2):115–31.
- Ulrich R, Simons R, Losito B, Fiorito E, Miles M, Zelson M. (1991) Stress recovery during exposure to natural and urban environments. *Journal of Environmental Psychology*, 11. 201–30. doi: 10.1016/S0272-4944(05)80184-7
- Ulrich RS, Dimberg U, Driver BL.(1991) Psychophysiological indicators of leisure benefits. In: Driver BL, Brown PJ, Peterson GL, editors. *Benefits of Leisure*. State College, PA: Venture
- Universitat Autònoma de Barcelona. (2020). La xarxa CORE en Salut Mental. CORE SALUT MENTAL. Recuperat de <https://www.uab.cat/core-salut/>
- Universitat Autònoma de Barcelona. (2020). Recerca humana Comissió d'Ètica en Experimentació Animal i Humana (CEEAH). Recuperat de <https://www.uab.cat/web/investigacio-humana/presentacio-1345713929159.html>

- Universitat Oberta de Catalunya. (s. f.). Estudios analíticos - Estudios cuasiexperimentales. Recuperat de [http://cv.uoc.edu/UOC/a/moduls/90/90\\_166d/web/main/m4/22f.html](http://cv.uoc.edu/UOC/a/moduls/90/90_166d/web/main/m4/22f.html)
- Wells, N. M. (2000). At home with nature: Effects of “greenness” on children’s cognitive functioning. *Environment and behavior*, 32(6), 775-795
- Yeung, J. W., Zhang, Z., & Kim, T. Y. (2018). Volunteering and health benefits in general adults: Cumulative effects and forms. *BMC Public Health*, 18(1), 1-8. <https://doi.org/10.1186/s12889-017-4561-8>
- White, M. P., Alcock, I., Wheeler, B. W., & Depledge, M. H. (2013). Would you be happier living in a greener urban area? A fixed-effects analysis of panel data. *Psychological science*, 24(6), 920-928.

## ANNEXOS

### Annex 1: Qüestionari en format d'enquesta d'opinió

L'objectiu d'aquesta recerca és avaluar, en quin grau, la participació activa en la reconstrucció del paisatge de pedra seca pot contribuir a millorar el benestar de les persones que hi participen. Apreciem i agraïm la seva participació (encercla la puntuació que consideris, sent 1 totalment en desacord, i 4 totalment en acord):

1. Crec que aquesta activitat m'apropa a la natura i això m'agrada
2. Sento que participar en aquesta activitat amb pedra seca m'omple d'orgull
3. Considero que el meu estat d'ànim ha millorat amb aquesta activitat
4. M'he sentit còmode realitzant el taller
5. Aquesta activitat ha influït en el meu benestar de forma positiva
6. Estic cansat físicament i això em fa sentir realitzat amb l'activitat
7. Considero que participar en activitats com aquesta és bo per a la meua salut física
8. Considero que participar en activitats com aquesta és bo per a la meua salut mental (o psicològica)
9. L'organització del taller ha estat adequada
10. Participar en aquesta activitat ha incrementat la meua sensació de felicitat
11. Tornaria a participar en un taller de reconstrucció amb pedra seca
12. Estic satisfet amb el que he après
13. L'aprenentatge d'una tècnica constructiva que és Patrimoni Cultural Immaterial de la Humanitat ha augmentat el grau de satisfacció amb l'activitat
14. Estic satisfet amb la meua contribució a la reconstrucció d'un patrimoni històric amb pedra seca
15. Sento satisfacció per les vivències experimentades al llarg de l'activitat
16. He experimentat sentiments d'alegria per haver format part d'aquesta experiència
17. Sento que fer aquesta activitat amb altres persones ha estat important
18. El fet que l'activitat a l'aire lliure tingui a veure amb la pedra seca suposa un valor afegit al taller
19. Col·laborar amb altres persones per reconstruir el nostre paisatge és molt gratificant
20. Sento que participar en aquesta activitat ha reduït la sensació d'estrès, esgotament o cansament que he tingut l'última setmana
21. M'he sentit satisfet/a amb la meua participació al taller

## **Annex 2: Guió del grup focal**

- Presentació (qui som, quin és el nostre projecte)
- Per què ha participat en aquesta activitat? Quina ha estat la motivació que l'ha portat a realitzar-lo?
- S'han complert les seves expectatives, és a dir, l'activitat respon al que esperava?
- Considera que aquesta activitat és bona per la salut i el benestar? (Per exemple, redueix l'estrès? Incrementa la sensació benestar, satisfacció, alegria o felicitat?)
- Fer-la en grup és important? Per què?
- Parlem de les fortaleces d'aquesta activitat. Què aporta? Per què és útil?
- El fet que l'activitat tingui a veure amb la pedra seca suposa un valor afegit?
- Parlem de les debilitats. Què falta? Què es pot millorar? Què canviaries?
- Valoració general, repetiria?

## **Annex 3: Buidatge del diàleg del grup focal**

R: avaluador 1 ; A: avaluador 2 ; M: coordinadora del projecte ; X: formador del taller ; la resta de participants s'indiquen amb un número.

### **Grup focal A**

R: Ja us ho hem anat explicant un per un, però... Bueno de manera resumida. Després de l'enquesta, ens agradaria fer una mica de conversa amb vosaltres, sobre quina ha estat la vostra experiència participant aquí, i també una mica els motius que us han portat a estar aquí avui. Això també contribuirà al nostre treball d'analitzar quins són els efectes de participar en aquest tipus d'activitats, sobretot relacionades amb pedra seca. I la primera pregunta, el primer que volem saber és que us ha portat a estar avui aquí, quina ha set la vostra motivació.

1: La meva aprendre.

R: Llavors la teva intenció era aprendre perquè tu tens intenció de construir amb pedra seca oi?

1: Si

R: I és el cas d'algú més?

2: De fet, nosaltres aquest estiu (...) és una cosa molt cansat físicament, però és molt relaxant. Només vas pensant "una pedra, sobre dos, aquesta pedra, l'altre...", només estàs pensant en això, i és un exercici físic i mental molt bo la veritat. (...) és com una mica tornar-li a donar la dignitat a la pedra d'alguna manera.

R: Donar-li un segon ús, que no hauria tingut no?

2: Sí, i jo crec que això és una bona sensació, i llavors doncs ens ha interessat el tema aquest i ens ha agradat venir aquí i col·laborar una mica.

R: És el vostre primer taller aquest?

2: Sí.

R: Algú més?

3: Estem aportant alguna cosa al medi, en la conservació d'aquest entorn, per tant seria una mica compensar altres agressions que estem fent inevitablement.

R: I la teva motivació sí que ha set aprendre sense una finalitat al darrere de construir...

3: Sí també també, hi ha interès

R: i tu Jordi?

4: jo venia a agafar més experiència.

R: perquè la teva motivació potser sí que ve més de l'àmbit laboral, però això no és tant aprendre a formar-se per a treballar, sinó alguna cosa que t'agrada.

4: si, és una cosa enriquidora, és una manera de passar el temps positiva.

M: és més vocacional no?

4: si però intento no atabalar-me amb hores, diners, (...) ho faig perquè m'omple.

R: i tu Alba?

5: jo bueno ja ho hem parlat abans que ve de dues vies, una part del poble, que estàs col·laborant a reconstruir una cosa que representa tota una cultura que hi ha en el teu poble, i bueno l'arqueologia, que vam parlar de murs de pedra seca, tot el que va bé, que corre l'aire el mur, que l'aigua pot passar, tota la tecnologia que doncs tocar-la, no només teòric, anar-ho a construir.

R: perquè a tu se't lliga molt amb els teus estudis.

5: sí

R: molt bé, llavors la següent pregunta fa referència a si s'han complert les vostres expectatives, no se si esperàveu això d'aquest taller, si ja veníeu amb una idea, si sabíeu com seria... perquè per exemple també ha sigut el nostre primer taller, i podíem tindre una idea de "imagino que primer ens explicaran alguna cosa sobre aquesta tècnica, després ens posarem tots a pensar com ho fem i després ho farem" aquesta era la nostra idea, que teníeu vosaltres en ment de com serien? I si s'ha complert o no.

2: jo crec que els que veníem aquí ja estàvem interessats i d'alguna manera perquè alguna idea teníem no? Jo crec que ha estat bé, perquè l'hem acabat. Allò de posar-se a fer una osa des del principi i acabar-la, re d'això de que es quedi a mitges. Jo penso que ha estat bé.

R: si, per què per exemple això és alguna cosa que també m'ha sobtat perquè jo venia amb la idea de "però serem capaços d'en aquestes hores acabar-ho? O es quedarà a mig fer i tornarem un altre dia".

M: jo és un tema que amb ells (jo i roser) els havia preguntat, si el fet d'haver assolit el repte no? Jo penso que és molt satisfactori poder mirar i dir hem acabat:

2: home si jo crec que és molt millor començar i acabar, està bé, jo crec que és molt bo.

3: més que el fet de veure-ho acabat és el fet d'haver assolit l'objectiu, perquè si l'objectiu hagués sigut, doncs arribar a dalt amb una previsió de tres dies, i el primer dia pensem que podem arribar aquí i hi arribem, la satisfacció és com si haguéssim acabat no? Ho hem assolit.

X: si us hi fixeu, la paraula constructiu ho veiem com alguna cosa positiva, i que més constructiu que això no?

R: I en relació amb el que deia en Pere d'aquesta connexió que se sent amb les pedres i aquesta tècnica, i també m'agradaria preguntar-vos si creieu que aquest tipus d'activitats, a vosaltres us aporten algun tipus de benefici en l'àmbit mental. És a dir, ja sigui que el fet d'estar connectat a això i de veure-ho visualment ja m'aporta plaer, o el simple fet de fer exercici físic sense donar-me compte, o distreure la ment de totes les meves preocupacions i vindre aquí. No sé si creieu que això us pot ajudar en aquest sentit, tant incrementar el positiu (em sento bé), com reduir el negatiu (sento menys estrès).

1: totalment, segur.

2: quan estàs fent això, només penses una pedra sobre l'altra...

R: estàs aquí i ara, concentradíssim.

4: estàs en consonància amb l'entorn. A mi el que em resulta grat és la comunió que crees.

R: la part grupal.

4: tu portes una pedra, i potser no li trobes forma, però un altre l'hi veu el lloc, o és tan grossa que l'has de portar entre dos... crees un vincle.

R: si això tu abans ho has dit, que la part d'interacció és guai perquè vas pel carrer o depèn de quines amistats els parles sobre això i es queden com "que és això", però després et trobes amb gent que pot compartir aquesta afició, o que com a mínim sap que és i té interès a aprendre-ho, i és un espai on pots parlar sobre això i compartir quina és la teva experiència i expectatives.

3: també depèn del professor que hem tingut. És a dir abans has preguntat que esperàvem. Jo ja sabia a què venia, l'organització estava clara, faltava saber qui hi havia darrere.

R: pel que fa a... és una pregunta bastant oberta, i potser ja l'hem anat parlant, però potser concretar-ho en alguns punts, a escala general quines creieu que són les fortaleces de l'activitat, que ens aporta fer aquest tipus d'activitats o tallers, de manera una mica esquemàtic.

4: és una cura d'humilitat és un món que tot és immediat, a top de click a internet. Tot va tan de pressa, això no, això té un altre ritme.

3: la interacció amb les persones i amb el medi fa que et sentis més del territori, més particip. És reforçar la pertinença.

X: una cosa que passa amb la pedra, ens reconnecta al passat dels humans una mica, els avantpassats ja utilitzaven la pedra.

R: certa connexió amb la història cultural.

X: exacte

3: dispara que tinc gana.

R: d'acord, ara fem unes de manera breu: el fet que tingui a veure amb la pedra seca, aporta algun valor diferent de l'activitat? Perquè és a dir activitat a l'exterior que tingui les característiques que hi hagi gent amb qui interaccionar, que et moguis, pots estar a l'aire lliure... però aquesta el que té de diferent és que té pedra-seca i que té una tècnica molt concreta. Això aporta alguna cosa diferent?

2: home sí perquè si vols pots anar a passejar i fer el camí de ronda, però aquí doncs estàs fent alguna cosa més...



1: alguna cosa més constructiu. És com una satisfacció d'haver fet alguna cosa positiva per l'entorn no?

R: i que molts hem fet la foto d'abans i després, perquè estem fent alguna cosa concreta amb objectiu, volem comparar perquè realment ens motiva. Molt bé i ara dues últimes preguntes. Primer de tot us agradaria un taller d'aquest estil?

1: home sí!

3: amb vosaltres sí!

R: i l'última pregunta, encara que sigui difícil no sé si podreu aportar alguna cosa, és de cara a futurs tallers, teniu alguna recomanació d'algun canvi? Alguna cosa a millorar, o dedicar més temps... el que sigui.

3: Potser amb l'excusa del taller pots difondre alguna cosa de l'entorn

M: com fer un dinar, si no fes aquest vent podríem haver fet un dinar.

1: incloure tot el que ha explicat ell (Pere), conèixer una mica la cultura, la història del lloc, això trobo que és bonic de saber no?

2: la durada i el nombre de gent està molt bé.

X: això és important, perquè a vegades tallers amb més gent, és més difícil que tothom pugui sentir-se participant. Algú acaba desconnectant al final.

## **Grup focal B**

R: són preguntes breus i molt fàcils, simplement volem recollir com ha estat la vostra experiència en aquest taller. No tindran molt misteri, simplement el que sentiu.

A: el primer que us passi pel cap... tampoc calen respostes molt complexes.

R: la primera pregunta és: quin motiu us ha portat a participar aquí, quina ha estat la vostra motivació per vindre a aquest taller.

5: (...) Pedra seca, i l'entorn

R: D'acord, és a dir, concretament el motiu ha estat que era un taller relacionat amb pedra-seca

6: El paisatge

R: D'acord, és a dir que està relacionat amb natura no? Una activitat a l'aire lliure

2: Sí

3: No sé, a mi la feina m'agrada

R: també per la relació llavors amb pedra-seca no?

3: Sí

2: Contribuir a la conservació del patrimoni, el fet que sigui a l'aire lliure i que sigui voluntari, molt important.

R: Pel que fa al que ús imaginàveu que seria aquest taller. No sé si veníeu amb una idea que era el que al final ha estat o ús imaginàveu una cosa diferent, les expectatives s'han complert?

Tots: sí

R: era aquest tipus d'activitat el que us esperàveu?

1: Yo la conocía ya, y tenía curiosidad de aprender.

R: aprendre en detall, no?

2: Tenia curiositat de com es muntava això i, (...) la construcció amb pedres és molt interessant. I le da ese caràcter de meditativo.

2: Jo és veritat que no m'imaginava que desmuntaríem. Pensava que seria més d'anar posant.

R: llavors potser en començar t'has quedat muda \*riures\*

2: Cap problema no no, però m'ha sorprès perquè no creia que el necessari era això, però clar té molt de sentit. En aquest cas per exemple... però això que m'ho havia imaginat anar més cap amunt.

R: de fet és el que has dit tu, el material que utilitzes l'has de treure per tornar-lo a posar.

Xavi: si, hi ha vegades que està totalment esllavissat i llavors... però sempre has d'acabar de desenrutar. Primer has de sanejar-ho i després fas. Quasi sempre has d'acabar netejant per tornar-hi a construir.

R: d'acord, la següent pregunta fa referència a si vosaltres creieu que aquesta activitat pot estar relacionada amb aspectes positius per al benestar de les persones. Relacionat cap a disminuir nivells d'estrès, que hi ha molts elements com el paisatge, la interacció entre les persones, que poden afavorir aquest benestar i, per altra banda, incrementar la sensació de benestar de em sento "feliç" o que en aquest moment sento felicitat. Creieu que aquesta activitat és capaç de crear aquest impacte?

6: Home és clar,

3: Sí perquè la feina la pot desenvolupar en equip o individual, i tant si estàs fent una feina tu sol o amb un company formes part del grup. Dona vàries possibilitats. No és allò que obligatòriament has de fer una feina mecànica i subordinat amb un altre...

R: vosaltres que en penseu, sobre això

6: Bueno el mateix... permet també el lideratge (...) Entre tots i totes ens hem anat ajudant, hem col·laborat pel paisatge

F: com el nom de l'activitat

2: ens ho hem passat bé

M: La pregunta era potser més complexa no?

A: No, el que us surgeixi en realitat, el que us passi pel cap.

1: El grado de satisfacción también va mucho como la actividad física

2: l'activitat física senta bé, perquè estar tot el dia asseguda... ho trobo súper frustrant. Si no em moc és com què he fet amb aquest dia? El fet de moure'm i fer alguna cosa constructiu és com que aporta alguna cosa

R: i al final persones que no tenen cap mena de relació, les poses aquí juntes, els hi dius tenim aquest objectiu i de sobte s'estableixen cercles entre elles. De fet la següent pregunta va encaminada cap aquí, si el fet que sigui una activitat grupal pot aportar cert valor, des de la vostra perspectiva. Perquè clar, també es pot fer individualment. (...) Que penseu que aporta fer-ho en grup

A: També fer-ho amb algú diferencia de fer-ho sol. El valor afegit de fer-ho el grup, fer-ho amb interacció social i tal.

2: home està bé veure que hi ha més gent que li interessa. Perquè jo comento "marxo a restaurar una barraca" i em miren amb una cara de ``a aquesta què li passa``.

A: Això ho parlàvem ahir una mica, que al parlar-ho al dinar ens miraven amb cara rara i doncs aquí no.

Xavi: Jo ara he estat un any i pico, fent pedra seca sol cada dia. Perquè l'altra gent de l'empresa feia altres coses. I psicològicament sol és molt més dur. Quan van començar a dir que podria venir un equip... ha canviat molt.

R: i quina diferència has notat

Xavi: El treball en equip és molt més gratificant, més eficient i divertit. Perquè fas broma, t'ho passes bé. Amb aquest treball és molt fàcil que es generi un bon ambient.

3: Hem de tenir una sensibilitat concreta per aquest tema. No tothom vindrà aquí un diumenge a remenar roques.

R: i al final si no t'agrada l'activitat es notará en la teva actitud

Xavi: que això és una de les coses del voluntariat, rollo si tu vas voluntari, difícilment ho faràs desmotivats

R: ara, de manera super breu. Si haguéssiu de dir quines són les virtuts d'aquesta activitat, que diríeu que aporta de manera general?

3: Benestar no?

1: Cansament (riures) i pots dormir millor a la nit

R: Si li heu d'explicar a algú "avui he fet una activitat i m'ha aportat..." que diríeu?

6: Pau

R: La calma de la natura

2: Contribuir a conservar el patrimoni rural. Que crec que és una cosa poc valorat, que es parla poc del rural, del paisatge, que és llegat dels avantpassats. Que és posar una pedra, però... encara que sigui només una barraca...

(... sobre tipus de patrimoni)

M (a 4): Nos gustaría saber que te ha aportado esta actividad?

4: M'ha agradat molt estar amb vosaltres

Xavi: un exemple de gent que no coneix res del tema i ve aquí i que es troba.

R: i el fet que aquesta activitat tingui a veure amb la pedra-seca, amb aquesta tècnica de construcció... perquè hi ha moltes activitats que tenen en comú totes les característiques menys aquesta. Creieu que aquesta en concret amb la pedra-seca aporta alguna cosa a vosaltres?

2: Per mi és molt bonic fer alguna cosa que es fa des de la prehistòria. I també el fet que sigui una cosa anònima. Aquesta cosa de sempre voler destacar... que pesats, a mi m'és igual destacar. Que sigui anònim, i antic, i que avui continuï sent necessari.

6: I la formació in situ

2: També el guiatge molt bonic. I les indicacions generals, bàsiques, i molt de marge. I que sigui així genèrica et dona marge per la creativitat.

Xavi: (...) La pedra-seca, realment per poder considerar que se'n sap molt has d'estar molt temps. Evidentment amb un taller d'un matí no hi haurà ningú que s'hagi tornat expert. Però sí que hi ha molta gent que té una base i es poden convertir en algú que ho pugui fer. I el que hem fet avui aguantarà perfectament.

A: Ara farem preguntes més simples. Vosaltres canviaríeu alguna cosa de cara al futur en aquests tallers?

1: El horario (riures)

3: Abans quan no hi havia pandèmia et convidaven a un dinar o un esmorzar...

Xavi: penseu això que un grup com el que érem avui ja és suficient, tothom es pot sentir participat. Si són 12 per força algun desconnecta.

Maite: es podrien fer 2 formadors, 2 zones... (... sobre tallers anteriors). Jo crec que amb 6 funciona molt bé. Us heu anat repartint i els que no estàveu treballant allà també estàveu allà atents.

A: suposo que també depèn molt de la barraca on es treballi, si és més gran i té més coses hi cap més gent...

Xavi: en un grup més gran hi aniria bé que hi hagués més zones. En grup gran gent intervé i gent fa una altra cosa. De la pedra-seca poc els hi haurà quedat, però els hi haurà quedat una altra cosa. (...) és molt important en aquestes activitats intervenir. Però hi ha gent que pot intervenir només observant.

6: (sobre musicoteràpia) A través de la pedra hem creat sinergies, hem estat col·laborant, creant... això ha estat molt bonic

A: Per acabar ja, repetiríeu un taller de pedra-seca?

Tots: sí

#### **Annex 4: Entrevista oberta a expert**

### **Secció A. Descripció general del taller**

**Per què es va iniciar el taller i què s'esperava aconseguir?**

---

#### **Element 1: Fonaments i objectius**

1a. Fonaments del taller, és a dir, per què es va iniciar el taller (naturalesa i importància de la qüestió o del taller)

*Els motius pels quals el context de la seca es troba en una situació d'amenaça ja s'han comentat anteriorment. La valorització d'aquest patrimoni, ofici i tècnica constructiva s'han d'aconseguir a través del seu reconeixement general i, per tant, cal implicar i sensibilitzar la ciutadania en els processos de gestió i de recuperació d'aquest patrimoni per tal que el coneguin, l'estimin i d'aquesta manera, ajudin a vetllar per la seva preservació.*

*Els tallers de restauració neixen, principalment, en aquesta línia per tal d'incentivar que noves persones col·laborin en el manteniment i posada en valor dels elements del paisatge rural en general i en el procés de construcció i recuperació de construccions de pedra seca en particular.*

1b. Meta general del taller i els objectius particulars

*Els objectius principals dels tallers són que la ciutadania conegui l'art, l'ofici i els processos constructius de la pedra seca per tal que pugui contribuir a la seva valorització, i fidelitzar els assistents en la participació en altres actuacions en favor del manteniment de la pedra seca per tal d'augmentar el volum de coneixedors d'aquest art, ofici i patrimoni.*

1c. Efectes previstos a curt i llarg termini del taller en diferents nivells (és a dir, individual, familiar, de l'organització, de la comunitat)

*A curt termini, el primer i principal efecte immediat és la restauració d'un patrimoni concret així com l'efecte positiu i divulgatiu de l'impacte comunicatiu d'aquesta actuació.*

*A llarg termini, s'espera que els assistents segueixin participant d'activitats similars i realitzin una tasca de repercussió del món de la pedra seca entre els seus cercles més propers.*

---

## **Element 2: Dates d'inici i finalització**

Dates previstes d'inici i finalització del taller

*Dissabte 27 de març, de les 8:30 a les 14:00h, a Vilanant*

*Diumenge 28 de març, de les 8:30 a les 14:00h, a Avinyonet de Puigventós*

---

## **Element 3: Àmbit i context**

Ubicació, és a dir país / nom del lloc, llocs específics, tipus d'entorn (p. Ex., Urbà o rural)

*Tallers realitzats a la zona de la Garriga d'Empordà (municipis de Vilanant i Avinyonet de Puigventós) a l'Alt Empordà. Realitzats in situ en un paisatge de pedra seca d'alta riquesa etnològica.*

---

## **Element 4: Parts interessades**

4a. Població destinatària, descrita mitjançant característiques sociodemogràfiques clau (p. Ex., Edat, sexe, procedència)

*Els tallers es dirigeixen a la ciutadania en general, sense prioritzar cap col·lectiu ni perfil, ja que parteixen d'una premissa de democratització del coneixement.*

*L'única consideració a tenir en compte és que es dirigeixen bàsicament al públic adult, no són tallers per al públic infantil. Tot i això, els menors d'edat també hi poden assistir si hi tenen un interès important i estan acompanyats d'un adult.*

4b. Organitzacions a càrrec de la implementació

*Els tallers són organitzats per ADRINOC en el marc del projecte COL·LABORAxPAISATGE.*

4c. Col·laboradors i altres parts interessades (p. Ex., Autoritats locals, líders de la comunitat)

*Els tallers compten sempre amb la complicitat de l'empresa constructora que imparteix la formació, així com amb la col·laboració dels ajuntaments on té lloc la restauració, que s'ocupen de localitzar el propietari de l'element a restaurar i gestionar la seva autorització.*

*Així mateix, s'intenta a cada taller comptar amb la participació d'una persona molt vinculada al patrimoni de la pedra seca al territori, que pugui compartir les seves vivències i coneixements amb els assistents.*

4d. Descripció de la participació de diferents parts interessades en el desenvolupament i / o en la implementació del taller

---

#### **Element 5: Fonts de finançament**

Nom dels donants o de les fonts de finançament del taller.

*Els tallers són finançats íntegrament per ADRINOC en el marc del projecte COL-LABORAxPAISATGE.*

### **Secció B. Components i implementació del taller**

#### **En què va consistir el taller i com es va executar?**

---

#### **Element 6: Planificació del taller**

Mètodes i fonaments per a seleccionar les activitats del taller (p. Ex., Segons els resultats d'una anàlisi de la situació o de les parts interessades, o una avaluació de necessitats, i criteris de selecció, com l'evidència l'impacte o de la sostenibilitat

---

#### **Element 7: Proves pilot**

Proves pilot de les activitats del taller en un altre àmbit o com a part del taller; com, quan, on i qui les va portar a terme i amb quins resultats

---

#### **Element 8: Components / activitats (repetir per a cada component / activitat)**

Descripció detallada dels principals components / activitats del taller:

- Què es va fer (tipus d'activitat)

*Es realitza la restauració d'una barraca de pedra seca a través d'un taller pràctic impartit per un marger professional.*

- Com es va fer (mètodes / processos d'implementació / execució)



*El taller s'estructura en un procés permanent d'explicació/aplicació. És a dir, el marger va detallant les diferents fases, tècniques i processos a mesura que la restauració avança. Realitza una tasca permanent de supervisió i acompanyament dels assistents per tal que els mateixos assistents executin la restauració.*

- Quan es va fer (freqüència, intensitat, durada de l'activitat)

*Els tallers no s'organitzen de manera periòdica, sinó puntual quan apareix una necessitat o una possibilitat. S'organitzen sempre en una matinal de cap de setmana, des de les 8 o les 8:30 fins a les 14h.*

- Qui ho va fer (personal a càrrec de la implementació, és a dir, personal o prestadors voluntaris, inclosa una descripció de les seves aptituds, formació, característiques i responsabilitats)

*El taller l'imparteix un marger professional, i compta amb l'acompanyament de la coordinadora del projecte COL·LABORAxPAISATGE per a resoldre qualsevol qüestió pràctica que pugui aparèixer durant el taller.*

- Per a qui es va fer (població destinatària de cada activitat)

*Ja ho hem dit abans, es dirigeixen a la ciutadania en general, que tingui un interès per la construcció i el patrimoni de la pedra seca.*

- Materials educatius / de suport, si es van utilitzar (com es van desenvolupar / van utilitzar, on poden aconseguir-se)

*En aquest tipus de tallers purament pràctics no hi ha materials educatius ni de suport. La transmissió dels continguts és verbal per part del formador. Tan sols es requereixen els materials necessaris per a la restauració: cabassos, martell o martell de marger, cordills, guants...*

---

## **Element 9: Mecanismes de garantia de la qualitat**

11a. Mecanismes emprats per garantir la fidelitat de la implementació del taller i el compliment de les normes de qualitat adequades (pàg. Ex., Supervisió i suport del personal, cursos d'actualització, comprovacions de qualitat dels productes)

*La coordinadora de COL·LABORAxPAISATGE assisteix a tots els tallers per tal de poder-ne valorar el funcionament i grau de satisfacció per part dels assistents.*

11b. Esforços per augmentar i mantenir la participació de les parts interessades (p. Ex., Incentius)

## **Secció C. Control de la implementació**

**Com es va dur a terme un seguiment de les activitats del taller?**

---

### **Element 10: Control**

Mètodes per controlar la implementació del taller, inclosa la recopilació de dades i l'anàlisi dels indicadors, amb l'objectiu d'identificar problemes o qüestions i possibles solucions

---

### **Element 11: Adaptacions**

Informació sobre si el taller va córrer com estava previst o no, inclosa una descripció de totes les discrepàncies entre el disseny del taller i la implementació real, i el grau de coincidència entre el contingut del taller i la teoria del canvi

*Els tallers van transcórrer tal com estava previst.*

---

### **Element 12: Viabilitat**

Avaluació de la viabilitat del taller (si l'organització va poder dur a terme el taller en les condicions i el context idoni, o les adaptacions fetes en cas negatiu)

*Els tallers van ser perfectament viables.*

---

### **Element 13: Factors que afecten la implementació**

Descripció dels obstacles i dels catalitzadors clau per la implementació del taller, inclosos factors contextuals

*L'únic factor que va condicionar un dels tallers va ser la presència del vent durant el matí. Tot i no perjudicar l'activitat, que es va poder realitzar amb normalitat, un dia climatològicament bo - sense pluja, vent, o fred- permet als assistents gaudir del taller amb major intensitat.*

## **Secció D. Avaluació i resultats**

### **Com es va avaluar el taller i quines van ser les troballes?**

---

#### **Element 14: Avaluació**

14a. Tipus d'avaluacions realitzades (del procés, dels efectes, resultats, etc)

14b. Mètodes d'avaluació, quan, i qui avalua el taller

---

### **Element 15: Resultats**

Descripció de resultats del taller (indicadors clau del rendiment o resultats), diferenciant entre efectes a curt, mitjà o llarg termini

---

### **Element 16: Costos**

Resum dels recursos necessaris per a la implementació

*Per a la implementació del taller, l'únic cost econòmic que ha calgut assumir des de COL-LABORAxPAISATGE han estat els honoraris del marger, així com les tasques prèvies de preparació i desbrossat de l'entorn, realitzades per la mateixa persona.*

*La resta de conceptes (cartell, difusió, nota de premsa, ...) són realitzats internament per COL-LABORAxPAISATGE i, per tant, no tenen un cost directe.*

## **Secció E. Síntesi**

**Quines són les conseqüències clau?**

---

### **Element 17: Lliçons apreses**

Avaluació de les debilitats i fortaleses del taller, què va funcionar bé i què pot millorar-se

*En aquesta ocasió, els dos tallers es van realitzar únicament amb 6 assistents. Va ser un encert, van funcionar molt bé i tots els assistents van poder participar activament de la restauració. És el nombre ideal de participants/formador, perquè es poden relacionar amb comoditat i el formador pot seguir amb atenció tots els participants i la seva actuació.*

---

### **Element 18: Capacitat d'ampliació**

Descripció de l'ampliació de totes o algunes activitats del taller, i dels plans d'ampliació

*L'única possibilitat d'ampliació dels tallers estaria en el cas d'una reparació més complexa que necessités més d'una jornada de dedicació. En aquest cas, es podrien fixar diferents objectius a assolir en les diferents jornades de formació i restauració.*

## Annex 5: Avantatges i limitacions del disseny de recerca

El contingut expressat en aquest article -derivat del qüestionari, el grup focal i l'estructuració dels tallers-, aporta dades merament exploratòries, de caire qualitatiu. Es tracta d'un recull d'informació destinat a servir de guia per a la futura recerca quantitativa. Actualment, el fenomen objecte d'estudi no assoleix el grau de definició i sistematització requerit per poder procedir a utilitzar un mètode amb major evidència causal.

Aplicar el mètode quasi-experimental pre-post suposa una bona alternativa quan no és possible aleatoritzar la intervenció o quan no és possible disposar d'un grup control, però alhora, presenta limitacions importants que suposen una amenaça a la validesa interna. De manera que no es pot assegurar que els canvis observats siguin deguts al taller de la "pedra-seca", a altres intervencions o a factors no controlats. Alhora, existeix la possibilitat, sobretot quan no existeix un grup control, que es pugui produir l'efecte Hawthorne, l'efecte placebo, la regressió a la mitjana i el no-control de l'evolució natural de la variable.

Una millora del disseny podria incloure un mètode quasi-experimental pre-post; i posteriorment, arribar a disposar d'un grup control no equivalent, de manera que com major sigui l'equivalència entre ambdós grups a l'inici de l'estudi, més ens aproximarem a la situació d'investigació experimental (UOC, 2020).

**Figura 2.** Dissenys d'investigació en funció del grau d'evidència causal que aporten (UOC, 2020).



## **Annex 6: Recursos necessaris**

A grans trets, els recursos necessaris per desenvolupar la intervenció es poden classificar en tres nivells:

(1) Els recursos humans: els voluntaris que participen en l'activitat de reconstrucció de paisatge, els formadors que imparteixen els tallers, la coordinació entre l'associació que desenvolupa el projecte i els investigadors que realitzen l'estudi, etc.

(2) Els recursos materials: utensilis emprats per realitzar els tallers (cabassos, martell o martell de marger, cordills, guants, etc.), instruments destinats a avaluar els subjectes, etc.

(3) Els recursos econòmics: honoraris de la persona formadora del taller, finançament de les despeses derivades de l'estudi.

## **Annex 7: Tractament de la informació**

Els resultats d'aquest estudi estan pensats per posar-se a disposició del públic general. La seva aplicabilitat és d'interès comú, així doncs, aporta evidència per contemplar models socials dirigits a potenciar la salut i el benestar.

Amb la finalitat d'assolir els estàndards ètics exigits i, tenint en compte els principis fixats a l'Informe de Belmont, el Codi de Nuremberg, la Declaració de Helsinki i recollits a la Llei 14/2007, de 3 de juliol, d'Investigació biomèdica entre d'altres, es sol·licitarà l'autorització del Comitè d'ètica en l'experimentació humana de la UAB (UAB, 2020).

Per tal de seguir els principis bàsics de la recerca amb persones majors d'edat que proporcionen dades no anònimes, es proporcionarà la següent documentació als participants: full informatiu, consentiment informat, mesures de protecció dels drets i de protecció de dades (UAB, 2020).

D'acord amb els articles núm. 39, 44 i 46 del Codi Deontològic del Psicòleg, la informació recaptada serà l'estrictament necessària per a la construcció de conclusions que responguin als objectius plantejats inicialment, i sempre amb el consentiment informat dels participants dels tallers de pedra seca. La informació recollida no s'utilitzarà mai per al benefici propi o de tercers, ni pel perjudici del subjecte. Els registres escrits i electrònics sobre dades psicològiques, entrevistes i altres tècniques de recollida d'informació, en cas de ser retinguts per un període de temps, ho farà sota la responsabilitat del psicòleg o estudiant de psicologia seguint les mesures

de seguretat idònies que impedeix l'accés a persones externes al projecte (COP, 2015).

Tot el procés en el qual es basa aquest projecte està regit pels 4 principis de bioètica: el principi de beneficència (tota informació recollida buscarà el benestar del participant), no maleficència (mai es farà un ús incorrecte de la informació recollida ni es buscarà el mal de cap participant), el principi de justícia (no discriminar a cap minoria), i el principi d'autonomia (l'última decisió sempre la prendrà el participant) (COP, 2015).

## **Annex 8: Consentiment informat participants**

### **Full consentiment informat i protecció de dades**

#### **COL-LABORA x PAISATGE**

*Si us plau, llegeixi acuradament aquest document de consentiment abans de decidir-se a participar en el següent estudi:*

El propòsit d'aquesta recerca és investigar el possible efecte de la participació en voluntariats de reconstrucció del paisatge en el benestar. Es passarà un qüestionari de satisfacció posterior als tallers (anònim) i s'organitzarà una sessió de grup focal per a comentar les impressions generals sobre el taller i propostes de millora de cara al futur. Aquest qüestionari és de ràpida i senzilla aplicació (menys de 5 minuts), i el grup focal tindrà una durada estimada de 30 minuts.

Aquesta activitat no comporta cap risc per la teva persona. L'existència de beneficis associats a l'activitat és l'objecte de l'estudi present. No es preveu cap compensació per la participació.

Si decideix participar, es mantindrà la confidencialitat de la seva identitat. Únicament els membres de l'equip de recerca tindran accés a les dades del projecte. En cas de presentació de resultats o casos d'estudi, es faran servir inicials o pseudònims.

Aquest consentiment informat serà guardat per l'equip de recerca i es destruirà un cop finalitzi el projecte d'investigació. Totes les dades personals seran anonimitzades un cop es completi l'anàlisi de les dades implicades en la recerca.

La participació en aquesta recerca és voluntària, no existeix una penalització per denegar-la i es conserva el dret a retirar-te de l'estudi en qualsevol moment sense donar explicacions i sense conseqüències negatives; només s'ha de comunicar als investigadors per qualsevol mitjà.

Estic d'acord que s'enregistri en àudio l'entrevista amb objectius de recerca.

Estic d'acord que el treball en el qual apareguin els resultats de la recerca sigui presentat públicament i/o publicat a diferents plataformes.

Autoritzo que es facin citacions literals de les meves intervencions sense mencionar el meu nom.

En cas de dubte o consulta pot contactar amb: [aleix.jane@e-campus.uab.cat](mailto:aleix.jane@e-campus.uab.cat) / [roser.gort@e-campus.uab.cat](mailto:roser.gort@e-campus.uab.cat)

- He llegit la informació sobre el projecte de recerca i he tingut l'oportunitat de fer preguntes, les quals se m'han respost satisfactòriament.
- Entenc que la informació anonimitzada (sense identificadors personals) d'aquest projecte serà posada a disposició d'altres professionals.
- Estic d'acord a participar-hi i he rebut una còpia d'aquest consentiment.

Nom i cognoms del participant \_\_\_\_\_

Signatura \_\_\_\_\_ Data: \_\_\_\_\_

Investigador/a: \_\_\_\_\_

Signatura \_\_\_\_\_