



C2C - Cycle2Care: emotional well-being as a catalyst for pro- environmental behavioural change

Giulia Sonetti

Institut Universitari de Recerca en Ciència i
Tecnologies de la Sostenibilitat, UPC Universitat
Politécnica de Catalunya · BarcelonaTech
+
Institut de Salut Global de Barcelona (ISGlobal)



- ✓ L'"era de l'**ebullició global**", tal com va articular Guterres el juliol de 2023, accentua preocupacions, angoixes i emocions depressives vinculades als efectes tangibles de la **policrisi actual** i la necessitat imperiosa de mesures proactives.
- ✓ L'informe **Health at a Glance de 2022** subratlla la necessitat substancial insatisfeta d'atenció a la salut mental agravada per l'augment dels símptomes depressius, que es va més que duplicar durant la pandèmia a diversos països de la UE, especialment entre els joves europeus.
- ✓ Els joves també es veuen afectats de manera desproporcionada per la **pluja de notícies climàtiques negatives**, mostrant una correlació entre el benestar emocional i l'ansietat climàtica, sovint descrita com a **desvinculació de les accions favorables** al medi ambient a causa de la creença associada que els individus no poden tenir un impacte significatiu.
- ✓ Aquesta percepció pot estar influenciada per diversos factors, inclosos els **aspectes psicològics** (per exemple, la manca d'impacte immediat, el biaix d'optimisme, la inèrcia conductual), les **normes socials**, les **barreres estructurals** i la **dissonància cognitiva**.





Posted on 26.05.2024 by En Bici Sense Edat

El projecte de recerca de la **Dra. Giulia Sonetti (voluntària d'EBSEBarcelona)**, que vol aprofundir sobre els efectes en el benestar que produeix el programa En Bici Sense Edat a les persones voluntàries que participen, ha guanyat la beca europea Marie Skłodowska-Curie. Aquesta beca pretén donar suport a investigadors i investigadores per fomentar l'excel·lència en la recerca a nivell internacional.

Giulia Sonetti **va conèixer a En Bici Sense Edat pedalant, conversant i compartint com a voluntària.** Des d'aquesta experiència de vida i amb la seva àmplia trajectòria acadèmica va crear un projecte de recerca sota el títol "Cycling to care" (Pedalant per les Cures).

Giulia Sonetti amb doctorat i dos màsters, es una investigadora transdisciplinària amb una formació diversa que abasta l'arquitectura, les energies renovables i l'avaluació ambiental. Actualment ocupa la posició d'Investigadora Transdisciplinària a la Universitat Politècnica de Catalunya. També és **professora adjunta a l'IED Barcelona - Escola Superior de Disseny i està associada amb l'Institut CENSE del FCT de Lisboa.**

L'obtenció de la **prestigiosa beca Marie Curie** permetrà el





Objectius específics (SO):

- ✓ SO1: Investigar els **mediadors de la salut mental** dels joves relacionats amb l'ansietat climàtica: c2c avaluarà les trajectòries de salut mental i les actituds favorables al medi ambient dels joves voluntaris que participen en la iniciativa EBSE (CWA) a Barcelona. Concretament, c2c mesurarà els canvis en els sentiments autoinformats de **benestar emocional, compassió, empatia i consciència ambiental**.
- ✓ SO2: Dissenyar un **mòdul d'educació per a la sostenibilitat** adaptat per abordar els mediadors, necessitats psicològiques i eventuais barreres per al comportament favorable al medi ambient. El mòdul pretén fomentar la **resiliència emocional**, fomentar la comunicació empàtica i crear espais segurs per a diàlegs oberts com “ser el canvi que voleu ser en el futur”.



Metodologia

- ✓ S01 (**qualitativa**): Entrevistes en profunditat, observació participant, anàlisi documental.
- ✓ S02 (**quantitativa**): Qüestionaris estandarditzats sobre benestar mental, actituds pro-ambientals, participació comunitària.
- ✓ **Integració** de resultats: Triangulació de dades qualitatives i quantitatives per obtenir una comprensió més completa del fenomen.

Implicacions

- ✓ Aprofundir en la relació entre **educació** per a la salut, sostenibilitat i benestar mental des d'una perspectiva holística.
- ✓ Identificar **factors clau que connecten aquestes àrees i informar intervencions futures**.
- ✓ Promoure la **col·laboració** entre experts en salut mental, educació ambiental i sostenibilitat.

Investigadors/es interessats/des en unir-se a aquest projecte multidisciplinari: si esteu interessats/des, poseu-vos en contacte per discutir la vostra participació. Junts podem avançar en la comprensió d'aquestes qüestions vitals per al benestar individual i col·lectiu :)

giulia.sonetti@upc.edu