

## Diseño biofílico: la naturaleza en la oficina

**El ritmo frenético de las ciudades y la vida en los núcleos urbanos hacen que apenas dispongamos de tiempo para disfrutar de la naturaleza.**

🕒 Leer 4 minutos

El ritmo frenético de las ciudades y la vida en los núcleos urbanos hacen que apenas dispongamos de tiempo para disfrutar de la naturaleza. Cuando nos tomamos un respiro, y disfrutamos del sol, la playa o la montaña, o de un paseo por el parque, nuestro estado de ánimo se transforma de inmediato, nos sentimos más vitales, más optimistas y con la mente renovada. Es lo que se conoce como **biofilia**, término acuñado por el biólogo especializado en evolución Edward O. Wilson, que significa amor a la vida y lo vivo. Según su hipótesis, el contacto con la naturaleza es esencial para el desarrollo psicológico humano.

La realidad es que gran parte nuestra vida transcurre en nuestro lugar de trabajo, de ahí que ante la falta de conexión con el entorno natural, cada vez más compañías, especialmente las grandes multinacionales, decidan implantar espacios de trabajo alineados con la naturaleza y el medio ambiente. El principal objetivo es contribuir al bienestar de los trabajadores, para que encuentren mayor satisfacción y sentido al trabajo. El Informe global de espacios humanos de Interface constata que los niveles de bienestar y productividad aumentan un 13% en aquellos entornos que incorporan elementos naturales.

El **diseño biofílico**, como se denomina esta tendencia en el lugar de trabajo, mejora así el bienestar, el rendimiento, la inspiración y la productividad de los empleados, gracias a recursos como la iluminación natural, mobiliario con maderas naturales y materiales reciclados, jardines verticales, terrazas ajardinadas, huertos, plantas, fuentes, vistas al exterior y espacios al aire libre. Los proyectos biofílicos utilizan en líneas generales elementos como el aire fresco, la luz del día y el agua, y crean conexiones visuales y físicas con la naturaleza. Pero no es necesario incluir un árbol dentro de la oficina, también se puede obtener a través de patrones de color, tonalidades, formas... todo aquello que le diga a nuestro cerebro que se encuentra en un espacio más natural. La exposición a la naturaleza y a la luz del sol hacen que el cerebro libere endorfinas que mejoran el humor y relajan la atención de las personas, a la vez que es una opción saludable al ayudar a sintetizar la vitamina D que aporta el sol. Por su parte, los edificios con vistas al exterior, minimizan el riesgo de vista cansada y la monotonía que aportan los espacios cerrados.

Los beneficios que aporta esta nueva tendencia son cuantiosos, se reduce el estrés, favorece el descanso, el rendimiento, la productividad, alimenta la concentración, mejora el potencial de innovación, la creatividad y mejora el bienestar en general.

En España, muchas grandes compañías ya se han sumado a esta nueva tendencia, es el caso de la nueva sede del BBVA en Madrid, que cuenta con cubiertas ajardinadas; la sede corporativa de Sanitas, que incorpora multitud de elementos orgánicos en todo el edificio, el jardín arbolado de Repsol o el Distrito C de Telefónica, sede de la compañía, un rascacielos en forma horizontal, habilitado con zonas verdes al aire libre, paneles fotovoltaicos, detectores de luz natural, etc.

En un mundo en el que abunda lo tecnológico y lo artificial, la vuelta a la naturaleza será un denominador común en las oficinas del futuro.