



DISEÑO BIOFÍLICO DE LOS ESPACIOS DE TRABAJO

Guía Mieses #40 Planet

Autora: Mónica Puccini Gaviria, Mieses Global



Esta Guía aporta orientaciones prácticas para integrar el diseño biofílico en los espacios de trabajo con el fin de restaurar la conexión cotidiana entre las personas y la naturaleza de la que forman parte en el entorno organizacional. Contribuye a mejorar las condiciones de trabajo, reducir el estrés ambiental y emocional, y fomentar una cultura empresarial más saludable, resiliente y regenerativa. Asimismo, promueve el uso responsable de recursos, la eficiencia energética y la creación de entornos laborales que favorecen la salud y la sostenibilidad.

Esta guía nace como continuación viva del legado de Judith Estrada, autora de la Guía #21 de MIESES Global y referente en pensamiento regenerativo. Su visión holística y su compromiso con la salud del planeta nos siguen guiando.

0. INTRODUCCIÓN

Judith Estrada, socia fundadora de MIESES, nos enseñó que la naturaleza no compite, coopera; Ya nos lo había demostrado la investigadora y bióloga Lynn Margulis que reinterpretó la evolución. Que no acumula, sino que todo circula, fluye. Que no impone, sino que se adapta. Que no destruye, sino que se transforma. Su guía nos recordó que las empresas no están fuera del ecosistema, sino dentro de él, como parte de una red interdependiente que solo prospera cuando se alinea con el orden natural.

Desde esa raíz, esta nueva guía se despliega como una continuación viva de su pensamiento. Si ella nos enseñó cómo funcionan los sistemas naturales, esta guía propone cómo sentirlos. Si ella nos habló de eficiencia, resiliencia y equilibrio, aquí exploramos cómo esos principios se experimentan a través de los sentidos, cómo el trabajo y el entorno físico que lo acoge son ámbitos que cohabitan diariamente en la vida de las personas. Sin embargo, en muchos espacios laborales, la desconexión con la naturaleza ha generado ambientes artificiales, estresantes, no confortables y poco saludables. La biofilia —*la conexión biológica innata entre los seres humanos y la naturaleza*— ofrece una vía sencilla para restaurar esa relación perdida. Se propone aplicar el diseño biofílico como estrategia técnica y emocional para transformar los espacios de trabajo en entornos vivos, saludables y regenerativos que se traduzcan en bienestar, belleza y sentido de pertenencia a la actividad laboral y al entorno físico de trabajo.

Hay que tener en cuenta, que el espacio de trabajo debiera ser tratado como un “hábitat” en donde debe darse respuesta a las necesidades funcionales del proceso productivo bajo una concepción ergonómica, y a la vez, a las necesidades personales y organizacionales. Todo ello en coherencia a la dignidad en el trabajo y a su eficiencia, con espacios de calidad ambiental que faciliten el descanso y la alimentación, el poder reunirse, las acciones formativas, y la creatividad.

Interludio biofílico I: La disculpa de la lluvia

Una vida no alcanza para ver todas las maravillas de la naturaleza. Hoy, vi la lluvia caer sobre hojas secas. Al principio, creí ver un animal moviéndose entre los brotes de hierba, pero eran las gotas quienes danzaban. Las hojas secas vibraban, como si la naturaleza muerta recobrar vida por un instante.

Reflexioné sobre el ciclo de vida entre las hojas vivas y las muertas, sobre cómo la materia se transforma, y cómo esa transformación compartida entre humanos y naturaleza quizás explica la biofilia: esa conexión innata que nos une a lo vivo. La memoria me llevó a momentos de infancia alegre corriendo bajo la lluvia y a la edad adulta que la convirtió en molestia. Hoy, con el cambio climático, la lluvia se intensifica y puede generar desastres y eco-estrés. Y entonces recordé las palabras de Judith Estrada: “Somos parte de la gran red de la vida que funciona según el orden natural.”

La lluvia no se disculpaba por su ritmo, sino por nuestra desconexión. Nos invitaba a mirar de nuevo, a conectar, a recordar que también somos parte de su danza con la naturaleza.



Me pareció que veía por primera vez, no la lluvia, sino su belleza y su riqueza innata.

1. FUNDAMENTOS DE LA BIOFILIA APLICADA

La biofilia es una necesidad evolutiva: nuestro cuerpo y mente funcionan mejor en contacto con la naturaleza. Estudios científicos demuestran que mejora la concentración, reduce el estrés y favorece la salud integral. En el entorno laboral, la biofilia se traduce en bienestar, más motivación y eficiencia, demostrando a la vez el interés del empleador por la calidad del entorno de su equipo humano. La biofilia es posible gracias a nuestros sentidos, que interactúan con las manifestaciones naturales y activan circuitos cerebrales vinculados al bienestar.

Interludio biofílico II: La danza de los sentidos

Los sentidos son el puente entre nosotros y la naturaleza. A través de ellos, el mundo entra en nosotros y nosotros nos expandimos hacia el mundo. Este puente biofílico no es solo poético: es biológico, emocional, evolutivo. La neurociencia lo confirma. Cada estímulo natural que percibimos activa circuitos cerebrales que regulan el bienestar, la atención, la memoria y las emociones.

En los espacios laborales, donde el cuerpo suele ser ignorado y la mente sobre exigida, recuperar la danza sensorial con la naturaleza es una forma de regeneración. A continuación, exploramos cómo cada sentido nos conecta con lo vivo y cómo esa conexión puede diseñarse conscientemente.

Olfato: el aroma que despierta la memoria

El olfato es el único sentido que conecta directamente con el sistema límbico, especialmente con la amígdala y el hipocampo, centros clave de la emoción y la memoria. Un solo aroma puede evocar recuerdos profundos o inducir estados de calma.

- *Olores beneficiosos:* los terpenos como el limoneno (cítricos), el linalool (lavanda) y el pineno (pinos) tienen efectos ansiolíticos, antidepresivos y estimulantes de la atención.
- *Olores perjudiciales:* ambientadores sintéticos, compuestos volátiles industriales o espacios cerrados sin ventilación que pueden generar cefaleas, irritabilidad y fatiga mental.

Aplicación: usar plantas aromáticas vivas, aceites esenciales naturales y ventilación general cruzada para favorecer la oxigenación emocional.

Vista: el paisaje que regula la atención

La vista es el sentido dominante en los entornos laborales. La exposición a paisajes naturales activa la corteza prefrontal y reduce la actividad de la red neuronal por defecto, asociada con la rumiación y el estrés. Son agobiantes los espacios cerrados sin visión al exterior o los espacios sobrecargados de elementos que nos impactan inconscientemente.

- *Son estímulos beneficiosos:* patrones fractales, luz natural con protección solar, colores tierra, vistas a espacios verdes y a la lejanía que es más relajante.
- *En cambio, son estímulos perjudiciales* la iluminación artificial constante, pantallas digitales sin descanso visual, espacios monocromáticos, colores intensos o sobrecargados.

Aplicación: incorporar vistas a espacios vegetales, murales naturales, luz circadiana y diseño visual coherente con ritmos biológicos. Cuidar el orden y la armonía cromática de los espacios de trabajo.

Oído: el sonido que armoniza el sistema nervioso

El oído no solo escucha, interpreta. Los sonidos naturales como el agua, el viento o el canto de aves activan la corteza auditiva y reducen la actividad de la amígdala, promoviendo estados de calma y concentración.

- *Sonidos beneficiosos:* paisajes sonoros naturales, música suave y relajante, silencio consciente.
- *Sonidos molestos o perjudiciales:* ruido urbano, ruido de equipos de trabajo e impactos o zumbidos mecánicos, ruido por conversaciones constantes sin pausa, interferencias acústicas que alteran la concentración.

Aplicación: diseñar espacios de trabajo y descanso aislados acústicamente, fuentes de agua, y momentos de pausa sonora.

Tacto: la textura que reconecta con lo vivo, con la caricia

El tacto activa la corteza somatosensorial y está vinculado con la liberación de oxitocina, hormona asociada al vínculo afectivo y a la calma. Las texturas naturales generan sensaciones de seguridad, arraigo y presencia.

- *Texturas beneficiosas*: madera, piedra, fibras vegetales, corcho, superficies orgánicas.
- *Texturas perjudiciales*: plástico, metales fríos, superficies sintéticas sin variación.

Aplicación: usar materiales naturales en mobiliario, facilitar la proximidad y contacto directo con plantas, fomentar la ergonomía táctil.

Gusto: el sabor como ritual de conexión

El gusto activa el sistema de recompensa cerebral (núcleo accumbens) y se asocia con la memoria emocional y la regulación del estrés. Comer en contacto con lo natural es una forma de reconectar con el cuerpo y el entorno.

- *Sabores beneficiosos*: frutas frescas, infusiones, alimentos de temporada y origen local ingeridos en entornos agradables
- *Sabores perjudiciales*: comida ultraprocesada, consumo automático, entornos alimentarios en lugares no adecuados y sin pausa.

Aplicación: crear espacios de pausa facilitando alimentos naturales, promover rituales conscientes de alimentación y huertos urbanos.

La danza de los sentidos es también una danza de la conciencia. Diseñar espacios biofílicos es permitir que el cuerpo recuerde que somos naturaleza sintiente, y que cada aroma, cada luz, cada sonido, cada textura y cada sabor pueden ser una puerta hacia el bienestar.

2. PRINCIPIOS DEL DISEÑO BIOFÍLICO

El diseño biofílico no es una fórmula decorativa, sino una estrategia regenerativa que busca reconectar a las personas con la naturaleza a través de su entorno físico. Estos principios permiten crear espacios laborales que favorecen la salud, la creatividad, la concentración y el bienestar emocional.

Interludio biofílico III: La geometría del bosque

No hay líneas rectas en el bosque. Todo lo que crece lo hace en curvilíneo, en espiral, en fractal. Las ramas se bifurcan buscando luz, las raíces se expanden buscando agua, las hojas se orientan según el viento y el sol. Cada forma tiene una función, y cada función responde a una necesidad vital.

La geometría del bosque no es rígida, es sabia. No busca perfección, sino armonía. Y esa armonía se repite en escalas, en simetrías: en la hoja, en el árbol, en el ecosistema. Es un diseño que se adapta, que coopera, que respira.

Cuando llevamos esa geometría al espacio laboral, algo cambia. El cuerpo se relaja, la mente se enfoca, el ánimo se eleva. No es magia, es memoria evolutiva. Reconocemos en esas formas algo que nos pertenece, algo que nos recuerda que no estamos fuera del bosque, sino dentro de él.

Diseñar con biofilia es aprender a leer ese lenguaje. Es dejar que el bosque nos enseñe a construir, a iluminar, a habitar. Es entender que cada espacio puede ser un claro, un refugio, un lugar donde la vida se sienta bienvenida.

Contacto directo con la naturaleza

Presencia real de elementos vivos en el entorno laboral. El contacto directo con la naturaleza implica la inclusión física de elementos naturales vivos en el espacio: vegetación, agua, luz solar, aire fresco, fauna controlada o vistas al entorno natural.

Beneficios:

- Mejora la calidad del aire y la oxigenación cerebral
- Reduce el estrés y la fatiga mental
- Favorece la recuperación emocional y la regulación del sistema nervioso
- Estimula la libertad, la creatividad y la conexión emocional con el entorno

Ejemplos:

- Jardines interiores o terrazas verdes accesibles para el personal
- Huertos urbanos en patios o azoteas
- Ventanas con vistas a vegetación, cielo abierto o cuerpos de agua
- Presencia de plantas vivas en escritorios, salas de reunión o zonas comunes
- Fuentes de agua, estanques, peceras en espacios colectivos y de descanso

Simulación de elementos naturales

Evocación de la naturaleza a través de formas, colores, texturas y sonidos. Cuando el contacto directo no es posible, se puede simular la presencia de la naturaleza mediante elementos que la representen o la evoquen sensorialmente.

Beneficios:

- Activa la memoria evolutiva y la sensación de seguridad
- Mejora la estética emocional del espacio
- Reduce la percepción de encierro o artificialidad
- Estimula la atención y la relajación

Ejemplos:

- Murales o fotografías de paisajes naturales
- Iluminación cálida que imita la luz solar, el fuego o el cielo
- Texturas que recuerdan la madera, la piedra o el agua
- Sonidos ambientales de naturales: lluvia, viento o aves
- Diseño arquitectónico con formas orgánicas y curvas suaves. Colores claros

Espacios multisensoriales

Diseño que estimule los cinco sentidos para experimentar la biofilia y favorecer el bienestar integral. Diseñar espacios que activen la vista, el oído, el olfato, el tacto y el gusto permite generar entornos emocionalmente nutritivos.

Beneficios:

- Mejora la concentración y la memoria
- Reduce la ansiedad y el estrés laboral
- Favorece la creatividad y la conexión interpersonal
- Estimula el placer sensorial y la presencia corporal

Ejemplos:

- Aromas naturales en zonas de descanso (lavanda, cítricos, menta)
- Texturas orgánicas en mobiliario (madera, lino, corcho)
- Música ambiental con sonidos naturales o instrumental suave
- Espacios para alimentación consciente con productos frescos
- Iluminación cálida que puede variar según el momento del día

Ritmos circadianos y luz natural

Diseño que respeta los ciclos biológicos humanos mediante la luz y el tiempo. El cuerpo humano está regulado por ritmos circadianos que responden a la luz solar. Respetar estos ritmos en el diseño mejora la salud física, mental y emocional.

Beneficios:

- Regula el sueño y el estado de ánimo
- Aumenta la energía y la productividad
- Reduce la fatiga visual y la irritabilidad
- Favorece la sincronización biológica y emocional

Ejemplos:

- Iluminación natural directa en zonas de trabajo
- Sistemas de luz artificial que varían en intensidad y temperatura según la hora
- Espacios que permiten pausas al aire libre o cerca de ventanas
- Evitar luz blanca constante o artificial intensa durante todo el día
- Incorporar claraboyas, tragaluces o paneles translúcidos

Materiales orgánicos y sostenibles

Uso de materiales naturales que transmiten calidez, autenticidad y respeto ambiental. Los materiales orgánicos no solo son más saludables, sino que generan una sensación amigable, de arraigo, belleza y coherencia ecológica. Su uso responsable favorece la sostenibilidad y la economía circular.

Beneficios:

- Reduce la exposición a tóxicos y compuestos sintéticos
- Mejora la percepción del espacio y la experiencia táctil
- Favorece la conexión emocional con lo vivo
- Promueve prácticas responsables de consumo y diseño

Ejemplos:

- Madera sin barnices sintéticos, piedra natural, corcho, barro
- Textiles como lino, algodón, yute o lana en mobiliario y decoración
- Pinturas ecológicas y acabados biodegradables
- Mobiliario reciclado, restaurado, de origen local
- Uso de materiales con trazabilidad y certificación sostenible






3.- FICHAS SENSORIALES BIOFÍLICAS EN ALGUNOS SECTORES

Interludio biofílico IV: El claro en el bosque
<i>Hay lugares que respiran. No solo porque tengan ventanas, sino porque permiten que la vida circule. Son espacios que no aprisionan, sino que abrazan. Como un claro en el bosque: abierto, luminoso, protegido por árboles que no invaden, sino que sostienen.</i>
<i>En el claro, todo se equilibra. La luz entra sin quemar. El suelo es firme pero blando. El aire se mueve sin ruido. Es un lugar donde el cuerpo se relaja y la mente se expande. Un lugar donde uno puede estar sin defenderse. Así deberían ser los espacios laborales. No cajas cerradas, sino claros habitables. Diseñados para que la naturaleza no sea ornamental, sino que tenga verdadera presencia. Para que el trabajo no sea una carga, sino pueda ser una danza. Para que el espacio no sea un obstáculo, sino nuestro aliado para disfrutar y desarrollarnos.</i>
<i>Diseñar con biofilia es crear claros en medio del ruido. Es permitir que cada rincón tenga algo de bosque, algo de río, algo de cielo. Es recordar que el bienestar no se impone, se cultiva. Y que todo espacio puede ser un refugio si se diseña para estar, para respirar.</i>

Veamos a continuación algunas aplicaciones prácticas del diseño biofílico adaptadas a entornos laborales diversos. Los sentidos son el puente entre las personas y la naturaleza. Estas fichas traducen los principios del diseño biofílico en acciones concretas, adaptadas a las características y dinámicas de cada sector. El objetivo es favorecer el bienestar, la regeneración y la conexión con lo vivo en el entorno laboral.






Oficinas administrativas

Objetivo: Reducir el estrés, mejorar la concentración y fomentar el bienestar en jornadas prolongadas.

Sentido	Aplicaciones biofílicas
 Vista	Escritorios con vistas al exterior, verdes, iluminación circadiana, colores tierra.
 Olfato	Difusores naturales, plantas aromáticas, ventilación general cruzada.
 Oído	Aislamiento acústico, música suave, fuentes de agua.
 Tacto	Mobiliario de madera, textiles naturales, superficies cálidas.
 Gusto	Frutas frescas, infusiones, snacks saludables en zonas de pausa.






Centros de salud y bienestar

Objetivo: Promover la calma, la recuperación emocional y la confianza en el entorno.

Sentido	Aplicaciones biofílicas
 Vista	Jardines interiores, luz suave, murales naturales.
 Olfato	Aromaterapia controlada, limpieza con productos naturales.
 Oído	Sonidos relajantes, silencio respetado, música instrumental.
 Tacto	Textiles orgánicos, materiales cálidos en mobiliario.
 Gusto	Infusiones terapéuticas, agua con hierbas, alimentación consciente.






Centros educativos

Objetivo: Estimular la curiosidad, la atención y el vínculo con lo vivo en el aprendizaje.

Sentido	Aplicaciones biofílicas
 Vista	Aulas con vistas a espacios verdes, decoración con elementos naturales.
 Olfato	Huertos escolares, talleres con plantas aromáticas.
 Oído	Zonas de silencio, sonidos naturales en espacios de lectura.
 Tacto	Materiales manipulativos naturales, mobiliario con texturas suaves, vivas.
 Gusto	Proyectos de alimentación saludable, meriendas con productos locales.

Espacios comerciales y de atención al público

Objetivo: Crear ambientes acogedores, memorables y emocionalmente positivos.

Sentido	Aplicaciones biofílicas
 Vista	Escaparates con elementos naturales, iluminación cálida.
 Olfato	Aromas suaves que refuercen la identidad del espacio.
 Oído	Música ambiental con sonidos naturales, zonas de pausa sonora.
 Tacto	Mobiliario con texturas orgánicas, materiales que inviten al contacto.
 Gusto	Degustaciones naturales, agua con frutas, productos locales.

Laboratorios y espacios técnicos

Objetivo: Humanizar el entorno, reducir la fatiga mental y favorecer la concentración.

<i>Sentido</i>	<i>Aplicaciones biofilicas</i>
👁️ <i>Vista</i>	Iluminación natural indirecta, colores neutros con acentos verdes.
👃 <i>Olfato</i>	Ventilación eficiente, aromas suaves en zonas de descanso.
👂 <i>Oído</i>	Separación acústica, música instrumental en áreas no operativas.
👋 <i>Tacto</i>	Superficies cálidas en zonas de pausa, textiles naturales en uniformes.
👅 <i>Gusto</i>	Infusiones, alimentos frescos, acceso a agua filtrada.

Sector industrial

Objetivo: Humanizar entornos funcionales, reducir la fatiga física y mental, y favorecer la seguridad emocional.

<i>Sentido</i>	<i>Aplicaciones biofilicas</i>
👁️ <i>Vista</i>	Zonas verdes visibles desde áreas de descanso, señalética con colores normalizados y lo más naturales posible.
👃 <i>Olfato</i>	Ventilación cruzada, aromas suaves en vestuarios o salas de pausa.
👂 <i>Oído</i>	Separación acústica, música ambiental en comedores, momentos de silencio.
👋 <i>Tacto</i>	Mobiliario ergonómico con materiales cálidos, superficies naturales en zonas comunes.
👅 <i>Gusto</i>	Comedores con alimentos frescos, frutas de temporada, infusiones naturales.

4.- INDICADORES DE IMPACTO BIOFÍLICO

Interludio biofílico IV: *Lo que el cuerpo recuerda*

Hay cosas que el cuerpo percibe mucho antes que la mente. Sabe cuándo un espacio lo abraza, cuándo una luz lo calma, cuándo un aroma lo devuelve al centro. El cuerpo no necesita informes para saber si un lugar le hace bien. Solo necesita estar.

Pero en el mundo del trabajo, todo se mide. Se mide el tiempo, la producción, el rendimiento. Y a veces, en esa obsesión por contar, se obvian aquellos intangibles que no se pueden contabilizar con cifras, lo que no se puede contar: el suspiro que aparece sin razón, la pausa que se vuelve ritual, la sensación de que el espacio respira contigo.

Los indicadores biofílicos no buscan encerrar lo vivo en números. Buscan traducir lo sensible en señales. Leer el bienestar en la forma en que alguien se sienta. Leer la regeneración en el uso espontáneo de un jardín. Leer la salud en la ausencia de tensión. Porque cuando el diseño cuida, el cuerpo lo recuerda. Y cuando el cuerpo lo recuerda, el trabajo se transforma, no en una carga, sino en un vínculo. No en una rutina, sino en una experiencia. No en un lugar, sino en un paisaje que nos incluye.

El diseño biofílico transforma los espacios laborales en entornos más saludables, creativos y sostenibles. Para que esta transformación sea visible, replicable y medible, es necesario contar con indicadores que evalúen su impacto. Estos pueden ser cuantitativos (datos medibles) o cualitativos (percepciones y experiencias), y deben adaptarse al contexto de cada organización. Veamos a continuación orientaciones sobre cómo medir el efecto del diseño biofílico en los espacios laborales

Indicadores de bienestar

Evalúan el efecto del entorno biofílico en la salud física, emocional y mental de las personas.

- Reducción del estrés percibido (encuestas internas, escalas como PSS)
- Disminución de síntomas físicos: fatiga, cefaleas, irritabilidad
- Aumento de la satisfacción laboral y emocional
- Mejora en la calidad del sueño (autoevaluación)
- Incremento en el uso espontáneo de espacios de descanso y colectivos

Estudio de caso vivido: En un laboratorio hospitalario en Jerez de la Frontera, un proyecto de introducción de plantas como patrón biofílico mejoró la percepción de bienestar y redujo el estrés percibido entre el personal, aunque no se observaron cambios significativos en la calidad del aire [Revista Sanitaria de Investigación](#).

Indicadores de productividad

Miden cómo el diseño biofílico influye en el rendimiento, la concentración y la creatividad.

- Mejora en la atención sostenida y la memoria de trabajo
- Reducción de errores operativos o técnicos
- Aumento de la generación de ideas en espacios creativos
- Incremento en la eficiencia de tareas individuales y colaborativas
- Disminución del absentismo por causas psico emocionales

Referencia bibliográfica: Un estudio publicado en la *Revista Latinoamericana de Investigación Educativa* demostró que el diseño biofílico en oficinas mejora el desempeño laboral y el bienestar emocional de los trabajadores [ResearchGate](#).

Indicadores de percepción ambiental

Captan cómo las personas experimentan el espacio desde lo sensorial y emocional.

- Evaluación de confort visual, acústico, térmico y olfativo
- Sensación de seguridad, apertura y pertenencia
- Preferencia por espacios naturales frente a artificiales
- Uso espontáneo de zonas verdes o exteriores
- Comentarios positivos sobre la estética y atmósfera del lugar

Estudio neuropsicológico: En contextos urbanos, se ha demostrado que los espacios de trabajo con diseño biofílico generan efectos restauradores en profesionales de la salud, especialmente en entornos de alto estrés [RiuNet repositorio UPV](#).

Indicadores de sostenibilidad

Relacionan el diseño biofílico con prácticas responsables y ecosostenibles.

- Reducción del consumo energético (ampliar la luz natural, ventilación cruzada)
- Uso de materiales orgánicos, reciclados o de origen local
- Implementación de huertos urbanos o jardines comestibles
- Disminución de residuos sintéticos o tóxicos
- Certificaciones ambientales obtenidas (LEED, WELL, BREEAM)

Experiencia real: La firma global Arup ha implementado diseño biofílico en sus oficinas, logrando una reducción del estrés y un aumento del bienestar y la productividad de hasta un 15% unimeso.edu.mx.

Herramientas de medición recomendadas

- Encuestas internas de bienestar y percepción ambiental
- Escalas validadas (PSS, WHO-5, UWES, etc.)
- Indicadores de RRHH: ausentismo, rotación, productividad
- Auditorías de sostenibilidad y eficiencia energética
- Observación directa del uso de espacios biofílicos
- Mapas de calor y análisis de ocupación de espacios

Referencias citadas

1. [Diseño biofílico en laboratorios hospitalarios – Revista Sanitaria de Investigación](#)
2. [Impacto del diseño interior biofílico en oficinas – Revista Latinoamericana de Investigación Educativa](#)
3. [Diseño biofílico y efectos restauradores – Ciudades Verdes](#)
4. [Diseño biofílico en oficinas – Directivos y Gerentes](#)

5.- IMPLEMENTACIÓN Y AUTOEVALUACIÓN BIOFÍLICA EN ESPACIOS DE TRABAJO.

Interludio biofílico V: La huella invisible
<i>No todo lo que transforma se ve. Hay huellas que no dejan marcas en el suelo, pero sí en el cuerpo. Un aroma que calma. Una luz que no encandila. Un silencio que abraza. Un espacio que respira.</i>
<i>La biofilia no siempre se mide en metros cuadrados ni en presupuestos. A veces se mide en suspiros. En la forma en que alguien se sienta sin tensar los hombros. En la pausa que se vuelve ritual. En la sonrisa que aparece espontáneamente al cruzarnos.</i>
<i>Medir el impacto de lo vivo es aprender a leer lo invisible. Es escuchar lo que el cuerpo recuerda. Es observar cómo el espacio deja de ser un lugar y se convierte en un vínculo. Porque cuando la naturaleza entra, no solo cambia el entorno: cambia la forma en que habitamos el espacio y el tiempo.</i>

Cómo aplicar el diseño biofílico en la práctica y evaluar su impacto. Recomendaciones

Aplicar el diseño biofílico requiere sensibilidad, estrategia y participación. Estas recomendaciones ayudan a iniciar el proceso de forma progresiva y adaptada a cada organización:

Etapa 1: Sensibilización

- Compartir la guía con equipos de bienestar, diseño y liderazgo
- Realizar talleres introductorios sobre biofilia y salud laboral
- Invitar a los trabajadores a identificar espacios que les generan bienestar o malestar

Etapa 2: Diagnóstico sensorial

- Recorrer los espacios laborales observando los cinco sentidos
- Identificar zonas con potencial biofílico (luz natural, vistas, texturas)
- Detectar barreras: ruido, iluminación artificial, materiales sintéticos

Etapa 3: Intervenciones piloto

- Seleccionar una zona para aplicar principios biofílicos (sala de descanso, recepción, comedor)
- Incorporar elementos naturales: plantas, aromas, texturas, sonidos, luz
- Medir la percepción antes y después de la intervención

Etapa 4: Expansión y cultura

- Integrar la biofilia en políticas de diseño, compras y mantenimiento
- Promover pausas sensoriales y alimentación consciente
- Celebrar los cambios con narrativas vivas: “el espacio que respira”, “el jardín interior”, etc.

Herramienta de autoevaluación biofílica

Se presenta a continuación una sencilla guía práctica para valorar el nivel de conexión con la naturaleza en el entorno laboral

Puedes usar esta herramienta como checklist, encuesta interna o base para una auditoría sensorial. Cada ítem se responde con:

✓ Sí | △□ Parcial | ✗ No

Vista

- ¿Hay vistas naturales desde zonas de trabajo?
- ¿Se utilizan colores tierra y formas orgánicas?
- ¿La iluminación respeta los ritmos circadianos?

Olfato

- ¿Se perciben aromas naturales (plantas, aceites esenciales)?
- ¿Se evita el uso de ambientadores sintéticos?
- ¿Hay ventilación cruzada o acceso a aire fresco?

Oído

- ¿El espacio permite momentos de silencio?
- ¿Se usan sonidos naturales o música suave?
- ¿Hay control del ruido ambiental?

Tacto

- ¿El mobiliario incluye materiales cálidos y naturales?
- ¿Se ofrecen superficies con texturas orgánicas?
- ¿Hay contacto directo con elementos vivos (plantas, agua)?

Gusto

- ¿Se promueve la alimentación consciente y saludable?
- ¿Hay acceso a frutas, infusiones o agua natural?
- ¿Existen espacios adecuados para comer con calma?

Diseño general

- ¿Se aplican principios biofílicos en la arquitectura y distribución?
- ¿El espacio transmite armonía, apertura y pertenencia?
- ¿Se involucra a las personas en el diseño del entorno?

6.- CONCLUSIONES DE LA MESA REDONDA SOBRE DISEÑO BIOFÍLICO, CELEBRADA EN EL III FORO INTERNACIONAL DE DESARROLLO SALUDABLE Y SOSTENIBLE DE MIESES EN BARCELONA

Se recogen a continuación las conclusiones del debate generado en la sede *dels Enginyers Industrials* de Cataluña, el 10 de octubre de 2025, en el que participaron, junto a la autora de esta guía, Mónica Puccini, especialistas en la materia de MIESES. En la Bibliografía se recoge la grabación íntegra de esta sesión. La mesa contó con la participación de expertos de primer nivel para poder explicar qué es la biofilia, cómo puede practicarse en los lugares de trabajo y cuáles pueden ser los obstáculos y resultados esperables en poner en marcha acciones biofílicas en las empresas.

Mónica Puccini (Mieses-Preven-ir) definió lo que es la biofilia, indicando cómo el ser humano necesita percibir el contacto con la naturaleza y/o elementos naturales básicos: luz, sonidos, olores... a través de sus sentidos. “La ergonomía pone herramientas para practicar la biofilia y la psicología nutre a esta”. Hizo mención de la guía Mieses sobre biofilia que en breve será editada por la asociación.

Manuel Bestratén (Presidente de Mieses) planteó la importancia del entorno físico de trabajo, que es determinante de actitudes y comportamientos, siendo la Ergonomía, ciencia de algún modo integradora de la biofilia. Destacó la concepción del lugar de trabajo con equilibrio armónico entre “Racionalidad-Humanidad” y entre “Forma- Función”, cuidando aspectos de estética ambiental, como “*hábitat*”, que debe cubrir necesidades vitales personales y colectivas. Puso en valor con imágenes, la naturalización del lugar de trabajo y del mobiliario, la iluminación natural y el color, el orden, la limpieza y la calidad de los espacios de trabajo y de descanso, así como los de reunión y de formación con su posible polifuncionalidad. Destacó el necesario compromiso de los líderes para conseguir empresas saludables y productivas practicando la biofilia”, tal como múltiples estudios avalan.

Xavier Miró (Miró Garden Orgànic) nos adentró en el lenguaje de las plantas y su importancia en los espacios de trabajo, así como sus funciones esenciales a través de la fotosíntesis (intercambiando dióxido de carbono por oxígeno), así como también, absorbiendo partículas de polvo y contaminantes orgánicas volátiles, que el mobiliario fabricado de compuestos derivados del petróleo emite. Dijo que “lo primero a considerar es la empatía con las plantas, el respeto a seres vivos que tienen millones de años de los que depende nuestra existencia, y con mucho que enseñarnos”.

José María Martín (Servicio de Prevención del Servicio Andaluz de Salud-Hospital Universitario de Jerez de la Frontera) presentó una actuación biofílica consistente en la colocación de plantas, en los espacios de trabajo del hospital, fundamentalmente en laboratorios. Se basó en bibliografía contrastada y criterios de coste-beneficio. Contó con indicadores de seguimiento de eficiencia y efectividad que demostraron sobradamente el éxito de la actuación. “Dijo que el principal obstáculo para desarrollar el proyecto fue el mismo, ya que una actuación tan sencilla contrastaba con actuaciones preventivas de abordaje más grave e incluso catastrofista, y sin embargo los resultados hablaron por sí mismos a un coste insignificante, ...”.

La mesa que fue moderada por Carlos Salas (Vicepresidente de MIESES) se cerró acercando el concepto y las técnicas biofílicas a los profesionales de la prevención y al público en general, y haciendo hincapié en lo importante de la percepción de confortabilidad que generan los entornos laborales naturalizados, incluso con simulaciones de espacios naturales o plantas que no lo sean, que también podrían ser efectivas. Es necesario aplicar criterios ergonómicos en el diseño de los espacios de trabajo y descanso como “*hábitat*” que ha de dar respuesta a las necesidades personales y organizacionales (reunión, formación, etc,). Se destacó la alta eficacia de las actuaciones a un bajo coste. Y finalmente, se guardó un especial recuerdo a Judith Estrada, economista y activista ambiental, socia de Mieses, impulsora de la biofilia en la asociación y en el mundo empresarial.

7. CONCLUSIONES DE ESTA GUÍA

La presente guía de diseño biofílico para espacios laborales ha sido concebida como una herramienta estratégica, sensible y rigurosa para acompañar a las organizaciones en su transición hacia entornos más saludables, sostenibles y humanos. A lo largo de sus apartados hemos recorrido los fundamentos científicos de la biofilia, sus aplicaciones sensoriales y espaciales, sus indicadores de impacto y sus posibilidades de implementación.

Como Coordinadora del Área de PLANET de MIESES Global, agradezco profundamente la oportunidad de expresar, desde el ámbito profesional de la salud, lo que los médicos conocemos desde hace tiempo: que la naturaleza no solo cura, sino que previene. Que el entorno en el que trabajamos influye directamente en nuestra fisiología, en nuestra salud mental y en nuestra capacidad de regeneración.

La biofilia no es una tendencia decorativa. Es una estrategia de prevención para la empresa y para el planeta. Es una forma de cuidar antes de que sea necesario curar. Y como profesionales encargados de liderar este cambio, sabemos que se requiere paciencia, convicción y sensibilidad para transformar culturas organizacionales que durante décadas han estado desconectadas de lo vivo. Las personas deben ser cuidadas en el trabajo por dignidad y que para que las organizaciones sean eficientes, y no podemos lograrlo sin cuidar a la naturaleza de la que somos parte; Cuidar a las personas y a la naturaleza son indisolubles.

Este trabajo es también un llamado a la coherencia: si sabemos que la naturaleza sana, ¿por qué no diseñamos espacios que la integren? Si entendemos que el bienestar es un activo estratégico, ¿por qué no lo cultivamos desde el entorno?

Cerramos esta guía con las palabras de Hipócrates, médico de la antigüedad y pionero del pensamiento holístico: “El aire puro, la luz del sol, el descanso y la dieta adecuada son los mejores remedios.” Que esta guía sea una semilla. Que cada espacio laboral se convierta en un claro en el bosque que respira. Y que el diseño biofílico deje de ser una excepción para convertirse en la norma del cuidado.

BIBLIOGRAFÍA

Este documento ha sido elaborado por la Dra. Mónica Puccini, médico del trabajo, ergónoma y psicóloga, coordinadora del Área de Planet de Mieses. Han participado en su revisión varios miembros de la Asociación a los que expresa su agradecimiento.

Guía @21 MIESES: Conexión Empresa-Naturaleza para la Sostenibilidad.

https://www.miesesglobal.org/wp-content/uploads/2022/04/21-Guia-Conexion_empresa_naturaleza_compr.pdf

Fundamentos de la biofilia aplicada

- [El diseño biofílico y la salud en los entornos laborales – Nicanor Wong Ortiz](#)
- [La biofilia en entornos de trabajo – Revista ASESCUVE / Sempergreen](#)

Principios del diseño biofílico

- [Diseño biofílico en espacios coworking de Valencia – Universitat Politècnica de València](#)

Aplicaciones espaciales

- [Diseño biofílico en laboratorios hospitalarios – Revista Sanitaria de Investigación](#)

Indicadores de impacto biofílico

- [Impacto del diseño interior biofílico en oficinas – Revista Latinoamericana de Investigación Educativa](#)
- [Diseño biofílico y efectos restauradores – Ciudades Verdes](#)
- [Diseño biofílico en oficinas – Directivos y Gerentes](#)

Grabación de la Mesa sobre Diseño biofílico del III Foro Internacional de Desarrollo Saludable y Sostenible (Barcelona, 10.10.25)

- https://www.youtube.com/watch?time_continue=4264&v=vBVX6mzPi4M&embeds_referring_euri=https%3A%2F%2Fwww.miesesglobal.org%2F