

# Biofilia, ¿qué es?

ELABORÓ: EQUIPO ÁGIL DE BIENESTAR



El biólogo estadounidense Edward Wilson descubrió que, como seres humanos, tenemos una empatía innata por la naturaleza y, por tanto, si nos alejamos de ella sufrimos.

A esto se le llama biofilia.

La conexión con la naturaleza es vital para el desarrollo emocional, espiritual y cognitivo.

## ENTRE LOS BENEFICIOS ESTÁN:

- ✓ Estimula la creatividad
- ✓ Reduce el estrés
- ✓ Refuerza el sistema inmunológico
- ✓ Mejora y aumenta la concentración
- ✓ Aumenta la autoestima y el autocontrol
- ✓ Aumenta el conocimiento e interés

¡Conoce y comienza a impulsar tu bienestar!

**#BIENESTARUDEM**

## ¿Cómo mejorar tu conexión con la naturaleza?

- Disfruta de un momento. Observa las nubes, siente la temperatura, recibe los rayos del sol en la piel.
- Camina descalzo. Nota el contacto del suelo con tu piel y las diferentes sensaciones que te produce.
- Préstale atención a un árbol o una planta. Ve los colores, las formas, las texturas que tiene.
- Detente a oler flores. El momento en el que la ves es único; aprecia su belleza, sus colores y sus pétalos.

## Para reflexionar...

Un estudio realizado por la Universidad Aarhus, en Dinamarca, afirma que estar cerca de la naturaleza durante la infancia reduce un 55% las posibilidades de sufrir trastornos de salud mental en la edad adulta. Además, llevar a cabo acciones sostenibles es fuente de satisfacción y mejora el bienestar mental. Para esto, te compartimos un mapa de la ciudad donde podrás encontrar sitios para reciclaje de basura o compras sin desechos. Inicia con una pequeña acción.

### REFERENCIAS:

BERINO, M. (2021). 3 FORMAS DE SER MÁS FELIZ EN CONTACTO CON LA NATURALEZA. RECUPERADO DE: [HTTPS://WWW.HACERFAMILIA.COM/PSICOLOGIA/FORMAS-SER-MAS-FELIZ-CONTACTO-NATURALEZA-20210318134123.HTML](https://www.hacerfamilia.com/psicologia/formas-ser-mas-feliz-contacto-naturaleza-20210318134123.html)

BMI FINANCIAL GROUP. (2020). 7 BENEFICIOS DE TENER CONTACTO CON LA NATURALEZA. RECUPERADO DE: [HTTPS://WWW.BMICOS.COM/BLOG/7-BENEFICIOS-DE-TENER-CONTACTO-CON-LA-NATURALEZA/](https://www.bmicos.com/blog/7-beneficios-de-tener-contacto-con-la-naturaleza/)

GIRARDON, C. (2021). CONECTAR CON LA NATURALEZA. RECUPERADO DE: [HTTPS://HABLADELBOSQUE.ES/CONECTAR-CON-NATURALEZA/](https://habladelbosque.es/conectar-con-naturaleza/)