



# Conecta con la naturaleza para disminuir el estrés laboral

ELABORÓ: DIRECCIÓN DE CAPITAL HUMANO Y JURÍDICO

Estar desconectados de la naturaleza puede generar problemas relacionados con el estrés, la nostalgia o la ansiedad.

**Conectar con el medio ambiente te ayuda a:**

## Aumentar la creatividad.

Recuperar un contacto directo y visible con la naturaleza en la empresa puede tener un efecto positivo.



## Reducir el estrés.

Los exteriores y la iluminación natural evidencian un impacto positivo en los niveles de felicidad en el trabajo.



## Mejorar tu concentración.

Trabajar en contacto con la naturaleza eleva un 15% el bienestar laboral.



### REFERENCIAS:

EL IMPACTO MUNDIAL DEL DISEÑO BIOFÍLICO EN EL LUGAR DE TRABAJO. (S. F.). RECUPERADO DE [HTTP://INTERFACEINC.SCENE7.COM/IS/CONTENT/INTERFACEINC/INTERFACE/EMEA/ECATALOGS/BROCHURES/HUMAN%20SPACES%20REPORT/SPANISH/EC\\_EU-HUMANSPPACESREPORT-ES.PDF](http://interfaceinc.scene7.com/is/content/interfaceinc/interface/emea/ecatalogs/brochures/human%20spaces%20report/spanish/ec_eu-humanspacesreport-es.pdf)