



Evento Híbrido
Virtual / Presencial



SEMANA
de la **SALUD**
OCUPACIONAL
Aprendizaje, experiencia y empatía
en un mundo intergeneracional

Organiza:

CSOA
CORPORACIÓN DE SALUD
OCUPACIONAL Y AMBIENTAL

www.corporacionsoa.co

45° Congreso de Ergonomía, Higiene,
Medicina y Seguridad Ocupacional.

Hotel Intercontinental Medellín - Colombia
29, 30 y 31 de octubre de 2025

Biofilia como estrategia de bienestar laboral

Juan Carlos Santacruz

Director

Asociación Colombiana e Medicina de Estilo de Vida/AMESVIDA



Organiza:

CSOA CORPORACIÓN DE SALUD
OCUPACIONAL Y AMBIENTAL

31 SEMANA
de la SALUD
OCUPACIONAL
Aprendizaje, experiencia y empatía
en un mundo intergeneracional

Índice de contenido

01

INVESTIGACIÓN

02

BIOFILIA, BIENESTAR Y ESTRATEGIAS

03

SELLO BIOVIDA

Organiza:

CSOA CORPORACIÓN DE SALUD
OCUPACIONAL Y AMBIENTAL

31 SEMANA
de la SALUD
OCUPACIONAL
Aprendizaje, experiencia y empatía
en un mundo intergeneracional

01

INVESTIGACIÓN



European Journal of
*Investigation in Health,
Psychology and Education*

Promoting Healthy Organizations Through Urban Nature: Psychological and Physiological Effects in Healthcare Workers

by Norida Vélez ¹ ✉, Diana Marcela Paredes-Céspedes ^{1,*} ✉, Angélica Cruz-Pérez ¹ ✉, Ronald López ¹ ✉, Alejandra Parada-López ¹ ✉, Eliana M. Téllez-Ávila ¹ ✉, Paola Rodríguez de Silva ² ✉, Ana Munevar ² ✉, Diana Marcela Rodríguez González ³ ✉, Paola Fuquen ³ ✉ , Juan Carlos Santacruz ⁴ ✉  and Jeadran Malagón-Rojas ¹ ✉ 

**Promoción de organizaciones saludables a
través de la naturaleza urbana:
efectos psicológicos y fisiológicos en los trabajadores de la salud.**



Estudio de intervención aleatorizado



01

Objetivo: evaluar los efectos de las terapias de inmersión en la naturaleza en los resultados de salud mental de profesionales de la salud con diferente riesgo psicológico en Bogotá, Colombia.

02

Realidad público objetivo: Los profesionales de la salud experimentan altos niveles de estrés debido a su exigente trabajo, especialmente en áreas metropolitanas.

03

Beneficios esperados/hipótesis: Las intervenciones basadas en la naturaleza ofrecen beneficios potenciales para la salud mental.

Hasta la fecha, no existían estudios que respalden el uso de estas terapias y evalúen su impacto en biomarcadores fisiológicos y psicológicos en Colombia.
Por lo tanto, este estudio buscó evaluar el efecto de las terapias de inmersión en la naturaleza sobre los niveles de estrés en trabajadores de la salud en Colombia.



LA INTERVENCIÓN



SESIONES

17 sesiones de terapia natural
entre mayo y diciembre de 2023.

AREAS

Criterios:

- Biodiversidad,
- Densidad arbórea,
- Accesibilidad,
- Presencia de fauna silvestre,
- Mínima intervención humana,
- Baja contaminación acústica.

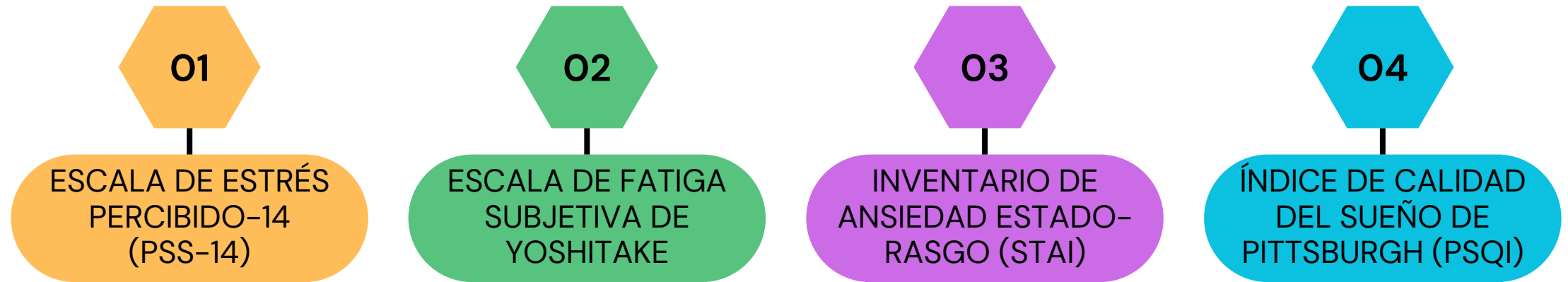
MODELO

Modelo típico de terapia forestal:

- Momentos de observación,
- Reconocimiento del entorno,
- Caminatas pasivas,
- Respiración consciente,
- Consciencia sensorial,
- Componentes experienciales.



Herramientas de medición para la evaluación psicológica



Las **mediciones de las escalas psicológicas** se realizaron tres veces durante la investigación: inicio del estudio, tres meses y al sexto mes.

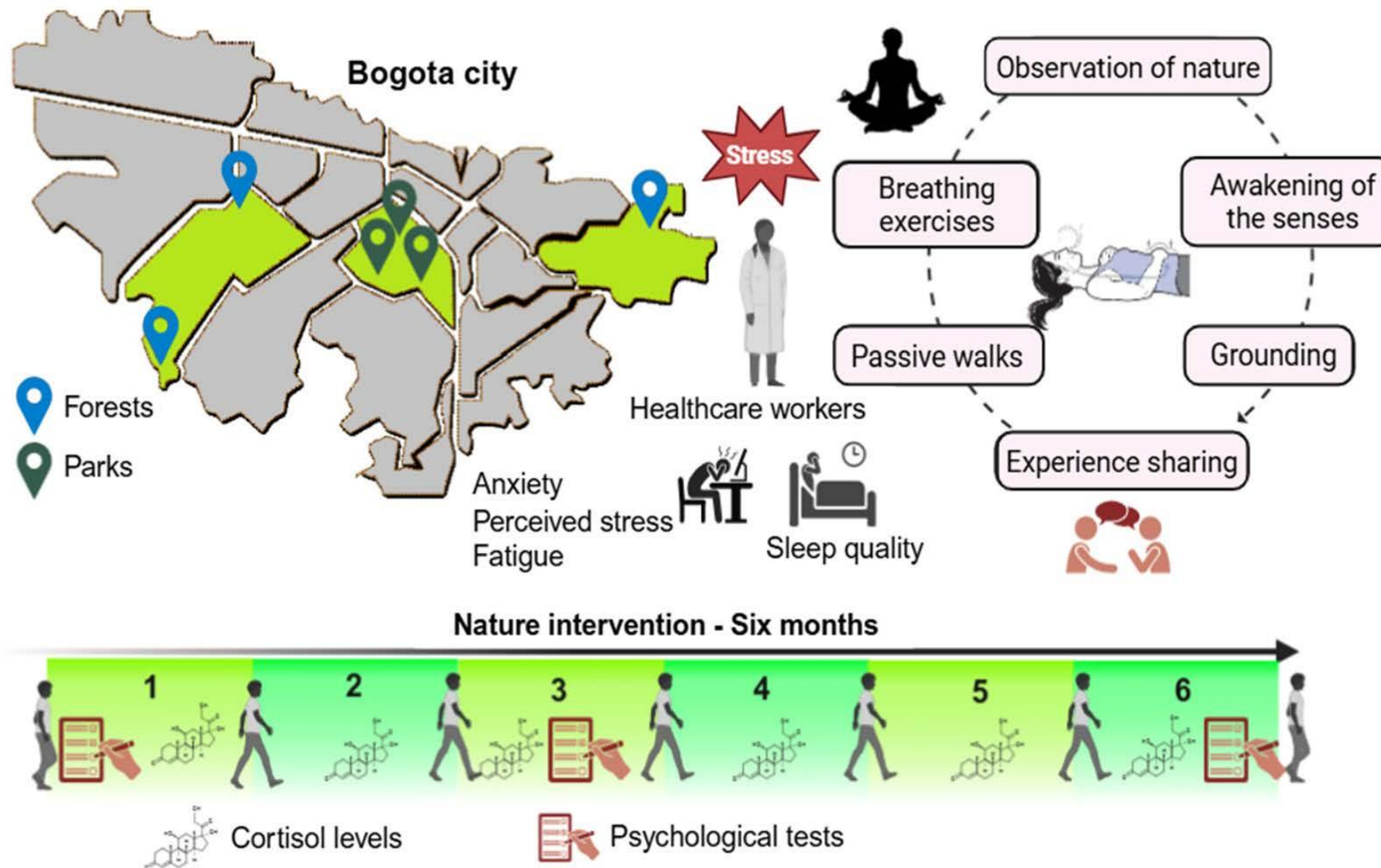
Determinación de cortisol salivar para evaluación fisiológica

Las muestras de saliva fueron recolectadas por los participantes utilizando tubos Salivette® (Sarstedt International, Nümbrecht, Alemania), siguiendo las instrucciones proporcionadas. Los niveles de cortisol se cuantificaron utilizando el kit ELISA de cortisol humano QuicKey Pro.



- [Campo-Arias et al., 2009](#)
- [Conde et al., 2009](#)
- [Vega-Valero et al., 2019](#)
- [Escobar-Córdoba y Eslava-Schmalbach, 2005](#)

RESUMEN



RESULTADOS



Estrés

Disminución en la proporción de participantes que reportaron altos niveles de estrés percibido en ambos grupos de intervención.



Ansiedad

Tanto las intervenciones en bosques como en parques redujeron significativamente la ansiedad y la fatiga, mientras que la calidad del sueño mejoró solo en el grupo de bosques.



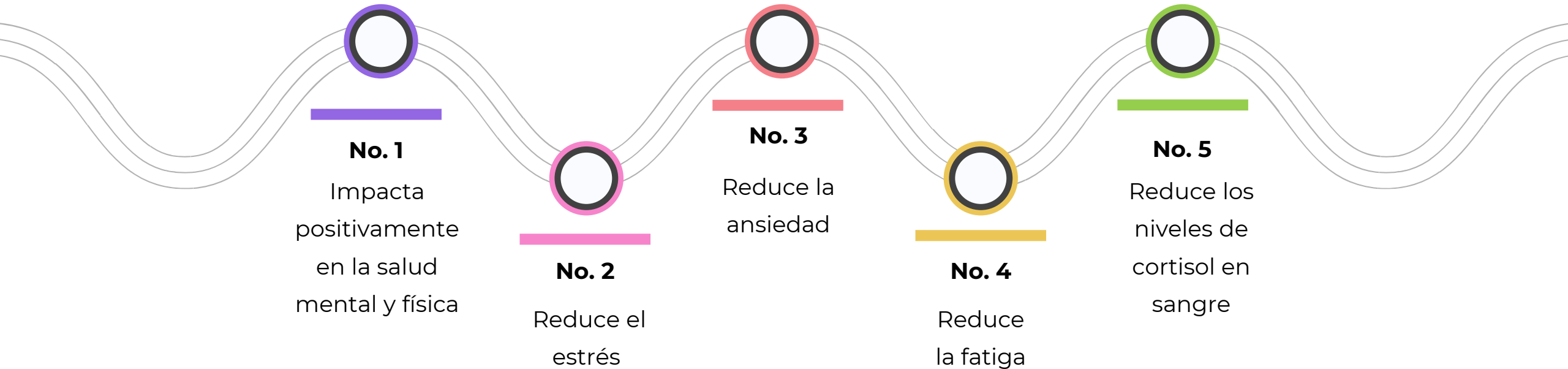
Cortisol

El análisis multivariante encontró una asociación negativa entre la fatiga y la intervención en bosques, así como diferencias significativas en las concentraciones de CAR entre los grupos a lo largo del tiempo.

En el grupo de parques, los niveles de alto estrés disminuyeron del 30% al 16,6%, mientras que en el grupo de bosques, disminuyeron del 25,9% al 7,4%. El grupo de control mostró una disminución menor, comenzando en el 16% y terminando en el 12%.

CONCLUSIONES

Este estudio proporciona evidencia de que la terapia de inmersión en la naturaleza, particularmente los bosques urbanos:



Podría considerarse como una intervención efectiva para mejorar la resiliencia de los trabajadores al estrés, beneficiando su salud y bienestar general.



European Journal of
*Investigation in Health,
Psychology and Education*

Promoting Healthy Organizations Through Urban Nature: Psychological and Physiological Effects in Healthcare Workers

by Norida Vélez ¹ ✉, Diana Marcela Paredes-Céspedes ^{1,*} ✉, Angélica Cruz-Pérez ¹ ✉, Ronald López ¹ ✉, Alejandra Parada-López ¹ ✉, Eliana M. Téllez-Ávila ¹ ✉, Paola Rodríguez de Silva ² ✉, Ana Munevar ² ✉, Diana Marcela Rodríguez González ³ ✉, Paola Fuquen ³ ✉, Juan Carlos Santacruz ⁴ ✉ and Jeadran Malagón-Rojas ¹ ✉



Organiza:

CSOA CORPORACIÓN DE SALUD
OCUPACIONAL Y AMBIENTAL

31 SEMANA
de la SALUD
OCUPACIONAL
Aprendizaje, experiencia y empatía
en un mundo intergeneracional

02

BIOFILIA, BIENESTAR Y ESTRATEGIAS



- Kaplan, R., & Kaplan, S. (1989). The Experience of Nature: A Psychological Perspective. Cambridge University Press.
- Ulrich, R. S. (1984). View through a window may influence recovery from surgery. Science, 224(4647), 420–421.
- Wilson, E. O. (1984). Biophilia. Harvard University Press.
- World Health Organization (2021). Urban green spaces and health – A review of evidence. WHO Regional Office for Europe.
- Kellert, S. R., Heerwagen, J., & Mador, M. (2008). Biophilic Design: The Theory, Science and Practice of Bringing Buildings to Life. Wiley.

La naturaleza posee una **fuerza terapéutica y restauradora** capaz de generar bienestar físico, mental y emocional.

Más allá de un entorno, constituye un **agente activo de salud**, cuya interacción frecuente reduce el estrés, mejora el estado de ánimo, regula la presión arterial y fortalece la inmunidad.

Esta propuesta comprende **la naturaleza como una construcción cultural, no solo biológica**: implica decisiones conscientes de vincularse con la fuerza biofílica, entendida como la tendencia innata del ser humano a buscar conexión con otras formas de vida y con los sistemas naturales.

Integrar la experiencia biofílica en el día a día.



¿Qué es la biofilia?

El término biofilia proviene del griego y significa “**amor por la vida**” o “**amor por lo vivo**”. Fue popularizado por el biólogo **Edward O. Wilson** en los años 80, quien propuso que los seres humanos tenemos una **afinidad innata por la naturaleza** y por todo lo que está vivo.

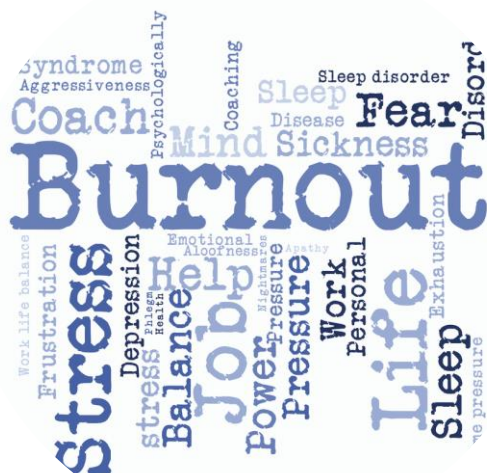
Esta conexión no es solo emocional o estética: ***es biológica, ancestral y necesaria*** para nuestro bienestar físico y mental.

LA BIOFILIA COMO VÍNCULO VITAL



Wilson, E. O. (1984). Biophilia. Harvard University Press.

31 SEMANA
de la **SALUD**
OCUPACIONAL
Aprendizaje, experiencia y empatía
en un mundo intergeneracional



- Colombia tiene 22 millones de trabajadores



-

- Según la línea 192 de atención Psicosocial, **11.435 trabajadores** accedieron a la atención Psicosocial en lo corrido de 2020 hasta septiembre



Síntomas de ansiedad asociados al trabajo	19,25%
Reacciones de estrés asociados al trabajo	12,94%
Otros	12,84%
Síntomas de depresión	10,95%



FUENTE: DANE, MINSALUD, ADECCO/ GRÁFICO: LR-AL

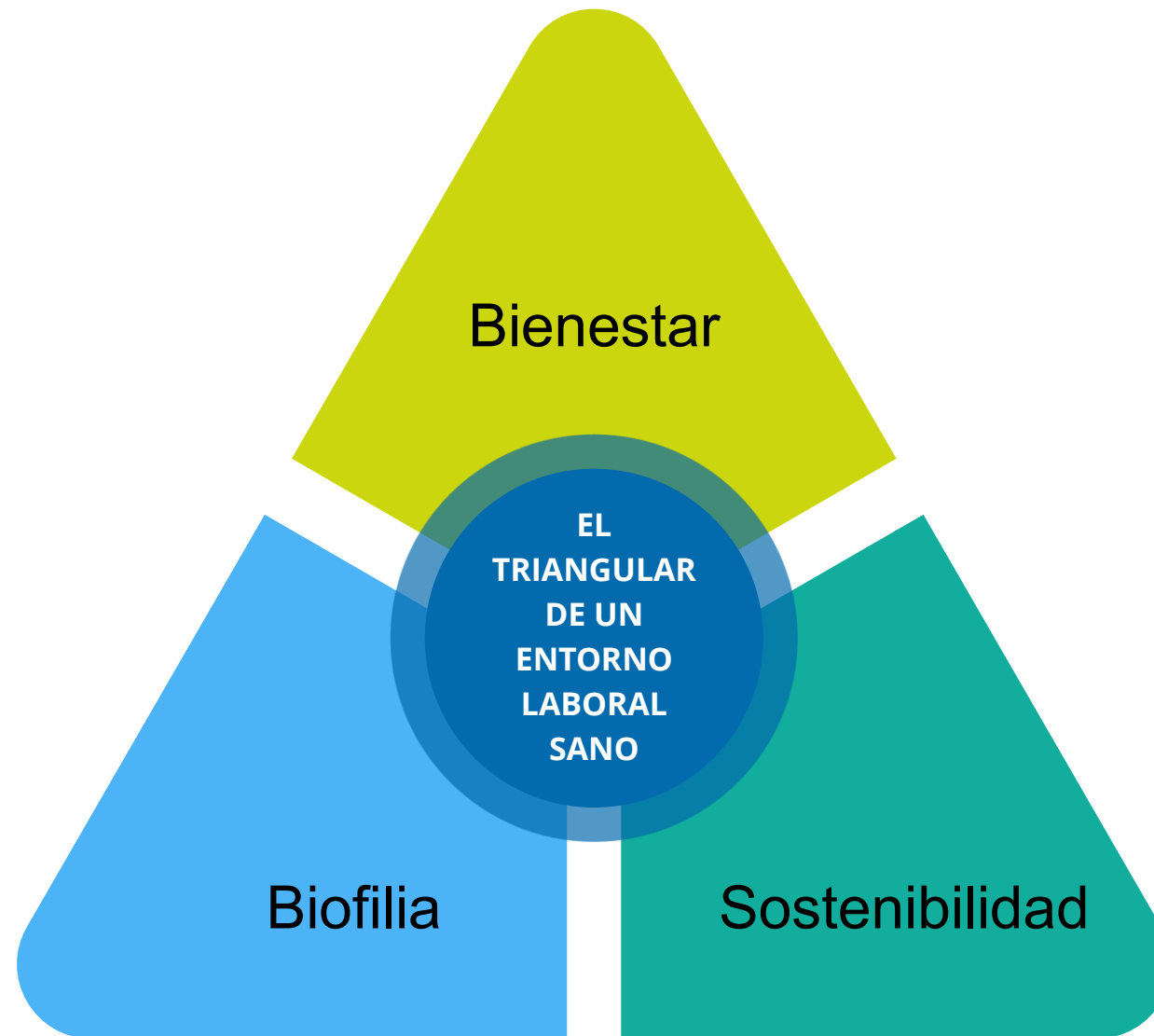
EL EMPLEADO ESTÁ EXPUESTO DE MANERA CONTINUA A:



CONCLUSIÓN:
EL PRINCIPAL
DETONANTE DEL
SÍNDROME DE
BURNOUT ES EL
ENTORNO LABORAL Y
LAS CONDICIONES DE
TRABAJO.



LA PROPUESTA



BENEFICIOS DE PARA LOS TRABAJADORES QUE PUEDEN DISFRUTAR DE AMBIENTES BIOFÍLICOS



Gillis, K., & Gatersleben, B. (2015). A review of psychological literature on the health and wellbeing benefits of biophilic design. *Buildings*, 5(3), 948-963.

10 ESTRATEGIAS BIOFÍLICAS PARA ENTORNOS LABORALES



1

CONEXIÓN VISUAL CON LA NATURALEZA

Disponer elementos naturales como plantas y jardines.



2

CONEXIÓN NO VISUAL CON LA NATURALEZA

Generar estímulos auditivos, olfativos, táctiles o gustativos que generen cercanía con la naturaleza



3

ESTÍMULOS SENSORIALES

Intentar conexiones efímeras cortas, subliminales.
Olfativas en corredores, baños, escaleras.



4

SENSACIÓN TÉRMICA Y FLUJO DE AIRE

Abrir ventanas, cambios de temperatura, renovación de aire.



5

PRESENCIA DE AGUA

Impulsar pequeñas grutas, caídas de agua, riachuelos.



6

LUZ DINÁMICA

Combinar distintas intensidades de luz e iluminaciones diferentes para los entornos naturales. Jugando con colores cálidos.



7

CONEXIÓN CON LOS SISTEMAS

Recrear ecosistemas con ideas de jardines multicolores de hojas y flores.



8

FORMAS BIOMORFICAS

Proponer formas y patrones decorativos con figuras, diseños o texturas que asimilen a la naturaleza.



9

MATERIALES NATURALES

Propuestas ornamentales que crean la sensación de habitar en la naturaleza con materiales naturales.



10

ESTIMULOS EXTERNOS

Estimular encuentros con senderos, reservas, parques naturales.

Organiza:



03

SELLO BIOVIDA



El **Sello BioVIDA** es un reconocimiento que distingue a las organizaciones y espacios que promueven el **bienestar integral** a través de **la conexión con la naturaleza**.

Este sello valida **prácticas basadas en evidencia científica** sobre los **beneficios de la inmersión y el contacto con entornos naturales**, como parte de la Medicina de Estilo de Vida, fomentando **ambientes laborales y comunitarios más saludables, sostenibles y humanos**.





1. 14 Patrones de Diseño Biofílico - Terrapin Bright Green
2. Crear Espacios Positivos usando el diseño biofílico: Oliver Heath, Director de Oliver Heath Design





Sociedad Colombiana
de Medicina del Trabajo



AMESVIDA
C O L O M B I A

"Haz la diferencia: suma bienestar a tu organización
y lidera con el Distintivo de Empresa Saludable.
¡Es momento de cuidar lo que realmente importa!"



Encuesta





@amesvidacol



45° Congreso de Ergonomía, Higiene,
Medicina y Seguridad Ocupacional.

Hotel Intercontinental Medellín - Colombia
29, 30 y 31 de octubre de 2025



La biofilia no es una tendencia,
es un regreso a lo esencial:
volver a sentir que la vida
florece también en el trabajo.

Organiza:

CSOA
CORPORACIÓN DE SALUD
OCUPACIONAL Y AMBIENTAL



ACHO
Asociación Colombiana
de Higiene y Seguridad
Capítulo Antioquia



ASASI
Asociación Colombiana
de Seguridad Integral

SCE Sociedad
Colombiana
de Ergonomía
Capítulo Antioquia



**Sociedad Colombiana
de Medicina del Trabajo**
Capítulo Antioquia

www.corporacionsoa.co

