

INTRO Introducción

Biophilic architecture integrates nature into spaces and buildings to improve people's health and well-being. It is based on the idea that humans are innately connected with nature and that exposure to natural elements, such as sunlight, water, and plants, can positively impact our physical and mental health and, thus, our social well-being.

Biophilic architecture can be applied in various environments, from office buildings to homes and public spaces. Some common characteristics of biophilic architecture include the incorporation of natural light and ventilation, the presence of green areas, and the use of natural materials such as wood and stone. In addition to improving health and providing comfort, biophilic architecture also has environmental benefits by reducing the carbon footprint and promoting sustainable practices.

El enfoque de la arquitectura biofílica busca integrar la naturaleza en los espacios y edificaciones para mejorar la salud y el bienestar de las personas. Se basa en la idea de que los seres humanos tienen una conexión innata con la naturaleza y que la exposición a elementos naturales, como la luz del sol, el agua y las plantas, puede tener un impacto positivo en nuestra salud física y mental, y por tanto en nuestro bienestar social.

La arquitectura biofílica puede ser aplicada en una amplia variedad de entornos, desde edificios de oficinas hasta hogares y espacios públicos. Algunas de las características comunes de la arquitectura biofílica incluyen la incorporación de luz y ventilación natural, la presencia de zonas verdes, y la utilización de materiales naturales como la madera y la piedra. Además de mejorar la salud y proporcionar confort, la arquitectura biofílica también tiene beneficios ambientales al reducir la huella de carbono y promover prácticas sostenibles.

