BIENESTAR CON SERENIDAD

FUNDACIÓN GRUPO JORGE

LUZ NATURAL Y SERENIDAD

UNA ALIADA SENCILLA PARA EL BIENESTAR

La luz solar puede ser
una aliada sencilla para
el bienestar y la serenidad.





Noviembre 2026

UNA PAUSA LLENA DE LUZ



Además de participar en procesos importantes para nuestro organismo, la luz natural nos conecta con los ciclos del día y puede crear momentos de calma, vitalidad y equilibrio.

Reservar unos minutos para disfrutar de ella conscientemente puede convertirse en una forma sencilla de hacer una pausa, respirar y recuperar la sensación de tranquilidad en medio de la rutina diaria.

Parar, respirar y dejar entrar la luz.

FUNDACIÓN GRUPO JORGE

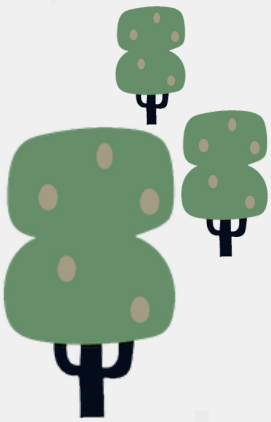
Noviembre 2026

LUZ, FISIOLOGÍA Y ESTADO EMOCIONAL

LA LUZ NATURAL Y SU IMPACTO EN NUESTRO BIENESTAR

La luz natural afecta de manera directa nuestra fisiología y estado emocional.





CUATRO BENEFICIOS CLAVE

- Control del reloj biológico
- Mejora del sueño y la salud
- Influencia sobre el estado de ánimo
- Mayor actividad y rendimiento

FUNDACIÓN GRUPO JORGE

Noviembre 2026

BIENESTAR CON SERENIDAD

LA LUZ NATURAL Y EL BIENESTAR

CONTROL DEL RELOJ BIOLÓGICO

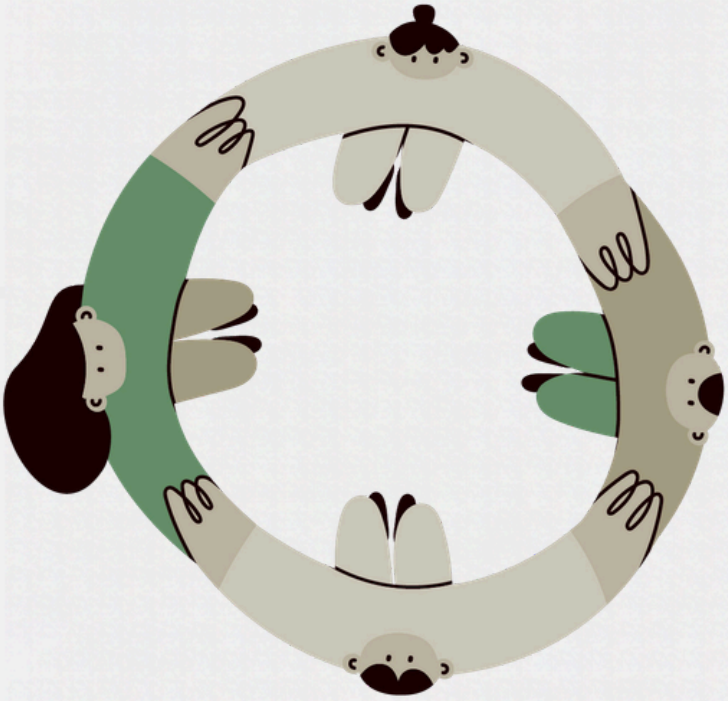
La luz natural sincroniza nuestros ciclos de luz y oscuridad cada 24 horas. Cuando nos exponemos a la luz de forma correcta, ayudamos a nuestro reloj biológico a funcionar adecuadamente.



La luz del día nos ayuda a orientarnos en el ritmo de las 24 horas.

FUNDACIÓN GRUPO JORGE

MEJORA DEL SUEÑO Y LA SALUD



La exposición a la luz natural mejora la calidad del sueño. Además, favorece la producción de vitamina D, imprescindible para la salud ósea y el sistema inmunológico.

«La luz natural puede acompañar nuestros ritmos de descanso y cuidado.»

FUNDACIÓN GRUPO JORGE

noviembre 2026



INFLUENCIA SOBRE EL ESTADO DE ÁNIMO

LA LUZ NATURAL Y EL BIENESTAR

La luz natural aumenta la liberación de serotonina, lo que puede mejorar el estado de ánimo y reducir los síntomas de la depresión estacional.



«Un poco de luz puede abrir un espacio para la vitalidad y el equilibrio.»

FUNDACIÓN GRUPO JORGE

FUNDACIÓN GRUPO JORGE

CONSEJOS PRÁCTICOS PARA APROVECHAR LA LUZ NATURAL



01 Da un pequeño paseo al aire libre cada mañana.

02 Siempre que sea posible, trabaja cerca de una ventana.

03 Aprovecha las pausas para salir unos minutos al exterior.

04 Realiza actividades físicas durante las horas de luz.

05 Mantén abiertos cortinas y estores para favorecer la entrada de luz natural.



La serenidad no siempre requiere grandes cambios. A veces comienza simplemente abriendo una ventana, respirando profundamente y dejando que la luz forme parte de nuestro día