

Somos Naturaleza. *Un viaje a nuestra esencia*

Katia Hueso

Por: Paula Martínez Mancilla

Periodista Universidad de arte y Ciencias Sociales, Máster en Comunicación y Educación, Universidad Autónoma de Barcelona
Profesional de Educación Ambiental Seremi del Medio Ambiente Región de Magallanes y de la Antártica Chilena.

Este libro nos invita a reconectar con la naturaleza, recordándonos que somos parte integral de ella y que su presencia es esencial para nuestro bienestar físico y emocional.

A través de sus páginas, la bióloga y educadora ambiental Katia Hueso aborda el fenómeno del "*síndrome de déficit de naturaleza*", un concepto acuñado por el periodista y escritor estadounidense Richard Louv para describir la desconexión progresiva que vivimos con nuestro entorno natural. Hueso aborda este fenómeno con profundidad, pero también con sensibilidad y organiza el libro en capítulos que cruzan distintas disciplinas, como la literatura, el arte, la música o el cine, para mostrarnos cómo la naturaleza siempre ha estado presente en nuestra cultura y nuestra vida.

Somos Naturaleza tiene un enfoque interdisciplinario, que combina conocimientos científicos con referencias culturales y experiencias personales, a través de los cuales la autora logra transmitir conceptos complejos de manera accesible y cercana, fomentando una reflexión profunda sobre nuestra conexión con el entorno natural. A cada paso, la autora ofrece ideas y propuestas sencillas para volver a integrar la naturaleza en nuestro día a día a través de una lectura muy cercana, pensada para todo tipo de lector: padres, docentes, jóvenes o simplemente personas que quieren vivir de una manera más conectada y consciente.

Somos Naturaleza se convierte en una herramienta valiosa para la educación ambiental, ya que ofrece perspectivas y estrategias para fomentar el contacto con la naturaleza desde edades tempranas. En sus líneas el libro destaca la importancia de incorporar experiencias al aire libre en la educación formal e informal, subrayando los beneficios que esto tiene para el desarrollo integral de las personas y la construcción de una sociedad más consciente y respetuosa con el medio ambiente.

Se trata de una lectura inspiradora que nos recuerda la importancia de reconectar con nuestro entorno natural. A través de una narrativa cálida y reflexiva, Katia Hueso

nos guía en un viaje hacia nuestra esencia, motivándonos a valorar y cuidar la naturaleza que nos rodea. Recomendado para quienes buscan una vida más equilibrada y armoniosa, este libro es un llamado a redescubrir la belleza y la sabiduría que la naturaleza tiene para ofrecernos.

Datos bibliográficos

- **Título:** Somos Naturaleza. Un viaje a nuestra esencia
- **Autora:** Katia Hueso
- **Editorial:** Plataforma Editorial
- **Año de publicación:** 2017
- **Número de páginas:** 272
- **ISBN:** 978-84-17002-97-8
- **Idioma:** Español
- **Link para descarga:** [chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://www.legisver.gob.mx/equidadNotas/publicacionLXIII/Katia%20Hueso%20-%20Somos%20naturaleza%20\(2017\).pdf](chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://www.legisver.gob.mx/equidadNotas/publicacionLXIII/Katia%20Hueso%20-%20Somos%20naturaleza%20(2017).pdf)

