



UNIVERSIDAD DE COSTA RICA

Laberintos para meditar forman parte del espacio universitario

Espacios de geometría sagrada adornan la Sede de Occidente

23 MAR 2017 Sedes Regionales



Este sendero se denomina Expansión, esta ubicado en la zona verde que se encuentra bajo la Coordinación de Administración.

Como parte del convenio que existe con la [Fundación Gaia](#), denominado “Alianza por la Paz con la Madre Tierra”, la Sede de Occidente construyó los senderos de inspiración, se trata de tres laberintos denominados **Expansión, Creatividad e Integración**, los cuales están ubicados en diferentes espacios del campus.

Según Pablo Miranda, Orientador de la Sede, el convenio con la Fundación Gaia nace gracias a un acuerdo firmado con CONARE en el 2016. Con el mismo cada universidad y

cada sede pueden firmar un acuerdo particular para generar procesos que busquen la paz con la Madre Tierra.

El proyecto define para cada caso una serie de estrategias que van en función de “**crear acciones en procesos de meditación y toma de conciencia** para aportar a la salud de las personas desde un punto de vista holístico y motivar personas más responsables y más conscientes con su entorno”.

Miranda señaló que los senderos son parte de las actividades definidas para la Sede de Occidente, los cuales fueron construidos por la institución, pero la activación de los mismos (que ya se realizó) y la capacitación le corresponde a la Fundación.

De esta forma, representantes de Gaia capacitarán durante un año a un grupo de funcionarios y estudiantes quienes serán los encargados de guiar el proceso con otros grupo de personas.



El arquitecto Ronald Esquivel fue la persona encargada de diseñar los senderos y de supervisar la construcción.

Los laberintos

Los tres laberintos fueron diseñados por el arquitecto Ronald Esquivel y se inauguraron recientemente con la participación de funcionarios universitarios y representantes de la Fundación Gaia.

Esquivel es especialista en crear espacios basados en **geometría sagrada y de laberintos para la meditación**, ha construido laberintos únicos y con geometrías totalmente nuevas en Costa Rica, la mayoría ubicados en universidades, escuelas y parques públicos.

Según Esquivel, estos senderos son una tradición ancestral “que se observa en todas las culturas, consiste en recorrer un laberinto o sendero alrededor de objetos o estructuras que favorecen la interiorización y permiten hacer una introspección para entrar en mi mundo interior y poco a poco desempacar el potencial que tengo adentro”.

Señaló que son usados por grupos e individuos para terapia, concentración, manejo del duelo, creatividad y manejo del estrés, entre otros fines.

Aseguró que “en términos generales el beneficio que más se ha observado de caminar los senderos es que favorece el manejo del estrés, hace que las personas apacigüen esta actividad loca que tenemos dentro de nuestra conciencia”.

La Coordinación de Vida Estudiantil será la encargada de realizar las actividades en dichos espacios con el fin de mejorar la calidad de vida y de generar una mayor consciencia de las personas y especialmente de los estudiantes.



[Grettel Rojas Vásquez](#)
Periodista, Sede de Occidente
grettel.rojas@ucr.ac.cr

Etiquetas: [sede](#), [occidente](#), [salud](#), [integral](#), [senderos](#).