



UNIVERSIDAD DE COSTA RICA

El sendero "Unidad" invita a la meditación en la Sede del Atlántico

Espacio se suma a las iniciativas consolidadas anteriormente en la Sede de Occidente, el Recito de Grecia y la Sede Rodrigo Facio

10 DIC 2019

Vida UCR



Estudiantes, docentes y administrativos recorrieron el espacio para activarlo y a partir de este momento convertirlo en un sendero vivo. Laura Rodríguez Rodríguez

“Unidad” es el nombre del nuevo sendero de inspiración creado por la Universidad de Costa Rica (UCR), esta vez en la Sede del Atlántico y que invita a la comunidad universitaria

a buscar el balance y el bienestar personal por medio de la meditación.

Los senderos de inspiración proponen a sus transeuntes un **recorrido al aire libre por medio del cual, tienen la posibilidad de acercarse a la naturaleza y entrar en un estado de calma** que les permita distanciarse física y mentalmente de las preocupaciones diarias.

El creador del Sendero Unidad, Ronald Esquivel afirma que, a diferencia de los laberintos que generan angustia y activan el miedo o la inseguridad, **los senderos de inspiración promueven la búsqueda de la calma y el silencio.**

LEA TAMBIÉN: [El sendero Serenidad: un oasis para la meditación en medio del campus](#)

“Estos senderos tienen un solo camino y no nos obliga a buscar una salida. Aquí bajamos los ritmos respiratorios y cardiacos para ir encontrando la respuesta de relajación, apaciguar la energía y entrar en conexión con nuestra mejor parte”, explicó el arquitecto.

En esta ocasión, **el diseño del espacio plantea una figura almendrada generada a partir de la intersección de dos círculos, cuyos centros se unen de forma perfecta** y que simbólicamente evocan a la unión de dos partes y la búsqueda del balance.

Esquivel explica que **mientras se realiza el recorrido se debe intentar “bajar el volumen” al lado izquierdo del cerebro desde el cual, se construye la perspectiva racional** que permanece activa como resultado del bullicio cotidiano que nos rodea.



El diseño y la elaboración del sendero realizado por el arquitecto Ronald Esquivel se extendió durante alrededor de tres semanas. Laura Rodríguez Rodríguez

El Vicerrector de Administración de la UCR, Carlos Araya reconoció el interés de la institución por **continuar fomentando la consolidación de iniciativas que favorezcan el desarrollo de estudiantes, funcionarios y administrativos** como seres humanos integrales.

“En la universidad no sólo pretendemos formar personas, sino buscamos formar buenas personas y con esto me refiero a una persona integral” afirmó el jerarca, quien enfatizó que la salud y el ambiente no pueden gestarse de forma separada.

Institución continuará promoción de estos espacios

La UCR ya suma ocho senderos de inspiración en sus campus ubicados en distintas zonas del territorio nacional. **En el año 2017 consolidó cuatro espacios de este tipo en la Sede de Occidente y dos en el Recinto de Grecia.**

Según el funcionario de la Sede Occidente, Pablo Miranda Hernández, la creación de estos espacios ofrecen diversos usos, desde favorecer la relajación de mujeres de la comunidad universitaria en estado de embarazo hasta fomentar la resolución de conflictos entre compañeros.

En marzo de este año se inauguró el sendero Serenidad en la Sede Rodrigo Facio en San Pedro de Montes de Oca y tras la creación del sendero Unidad en la Sede del Atlántico, se pretende llevar la iniciativa a otras Sedes y Recintos.



La inauguración del Sendero Unidad estuvo a cargo del Vicerrector de Administración Carlos Araya y el director de la Sede del Atlántico, Alex Murillo, en compañía de las funcionarias de la UGA, Marianella Abarca y Emilia Martén. Laura Rodríguez Rodríguez

Araya reiteró el interés de la UCR por continuar con estos esfuerzos, que evidencian el respaldo del Consejo Nacional de Rectores (CONARE) en torno a la declaración realizada en el año 2009 por la Asamblea General de las Naciones Unidas (ONU) para promover la armonía con la naturaleza.

Junto al Sendero Unidad se dio la **creación de espacio para la práctica del yoga, por medio de la cual, se busca estimular en la comunidad universitaria la armonía y favorecer aspectos como la concentración, la memoria y la imaginación.**

El espacio consiste en una plataforma creada a partir de plástico reciclado que cuando se dañe podrá fundirse para que el material vuelva a ser utilizado y por tanto, favorece la consolidación de una economía circular.

La coordinadora de la Unidad de Gestión Ambiental (UGA) , Emilia Martén **celebró el compromiso adquirido por la institución con esta iniciativa**, implementada también en otros centros de educación superior de gran prestigio como la Universidad de Cambridge en Reino Unido y la Universidad de Stanford en Estados Unidos.

“Instamos para que la gestión ambiental sea una línea transversal en el quehacer de toda la universidad y por medio de iniciativas como esta fortalezcamos nuestra conexión con la madre tierra” concluyó la jerarca de la UGA, unidad promotora de la iniciativa.



El instructor de balance integral de la Fundación Gaia, Javier Francisco Ortíz e impulsor en el país del "Programa Armonía con la Naturaleza" de la ONU guió una clase de yoga en el nuevo espacio de la Sede del Atlántico.

Laura Rodríguez Rodríguez





[Andrea Méndez Montero](#)

Periodista, Oficina de Divulgación e Información
Área de cobertura: ciencias sociales

andrea.mendezmontero@ucr.ac.cr

Etiquetas: [sendero inspiracion](#), [unidad](#), [meditacion](#), [yoga](#), [sede del atlantico](#).