



## El sendero Serenidad: un oasis para la meditación en medio del campus

El viento, el sonido de los bambúes, el trinar de los pájaros y la temperatura templada que ofrece la sombra de los árboles complementan este escenario ideal para la relajación y meditación en medio del campus universitario. Laura Rodríguez Rodríguez

El espacio está ubicado junto a la Casa de Idiomas de la UCR

15 MAR 2019

Sociedad

En el corazón de la Ciudad Universitaria Rodrigo Facio, en San Pedro de Montes de Oca, se esconde un oasis de bienestar adonde cualquier persona puede disfrutar de los beneficios de la meditación activa.

Se trata del sendero Serenidad, un laberinto para la meditación, ubicado junto a la Casa de Idiomas de la UCR, el cual fue diseñado por el arquitecto Ronald Esquivel, de la Fundación Gaia, inspirado en la geometría que evocan las gotas de lluvia cayendo en el agua.

Este sendero fluye a través de las ondas concéntricas que se forman alrededor de algunos árboles de especies nativas plantados por la Universidad para compensar los impactos de las construcciones de los nuevos edificios. El recorrido se caracteriza por una cadencia suave y gentil que brinda sosiego a las personas.

Los laberintos o senderos de meditación que promueve la Fundación Gaia son instrumentos para que las personas se reconecten con la madre tierra y con un nuevo

paradigma que entiende al planeta como una unidad viviente, que debe ser amada y cuidada, según explicó el presidente de dicha asociación, Javier Francisco Ortiz.

Esta iniciativa cuenta con el apoyo del Programa Armonía con la Naturaleza de la Organización de las Naciones Unidas (ONU) y fue avalada por el Gobierno anterior mediante el decreto Madre Tierra, que insta a todas las instituciones del Estado a realizar actividades en torno a esta nueva consciencia y a que todos los costarricenses desde sus primeros años de vida conozcan que la tierra es una unidad viviente.

## Senderos en la UCR

Las universidades públicas del país han adoptado los senderos dentro de sus campus así como la *Declaración de los principios para la evolución consciente de la madre tierra* como marco conceptual e instrumento para la reflexión y compromiso de los estudiantes universitarios en la creación de una nueva conciencia planetaria, mediante un acuerdo del Consejo Nacional de Rectores (Conare) del 2016.

Carlos Araya Leandro, vicerrector de Administración de la UCR, aseguró que los senderos se complementan con los objetivos y políticas de la Institución de compromiso con el ambiente y otras iniciativas que ha implementado la UCR, para hacer de los campus universitarios lugares saludables, agradables y sostenibles para el disfrute de las personas, en especial peatones y ciclistas.



La inauguración del sendero se realizó el 14 de marzo del 2019, contó con la presencia de Marianela Abarca y Emilia Martén, de la Unidad de Gestión Ambiental (UGA); Javier Ortiz, de la Fundación Gaia; Carlos Araya, vicerrector de Administración; Ronald Esquivel, de la Fundación Gaia, y Melissa Navarrete de la UGA.

“El sendero Serenidad representa un espacio de respiro para la comunidad universitaria y aledaña a este campus universitario, y una oportunidad de conexión con los otros elementos del ambiente que nos rodea. Se convierte en un aula abierta para la educación ambiental, la reflexión sobre nuestro quehacer y el impacto que ejercemos en el ambiente y en la sociedad”, agregó el vicerrector.

La Unidad de Gestión Ambiental (UGA) será la encargada de gestionar este espacio que está dedicado, principalmente, a funcionarios universitarios, pero es abierto a todas las personas que deseen utilizarlo. El sendero además será un punto estratégico para desarrollar actividades dirigidas con estudiantes para despertar la conciencia ambiental.

El sendero Serenidad se suma a los seis senderos de inspiración de la Sede de Occidente, denominados Expansión, Creatividad, Compasión e Integración, los cuales están ubicados en diferentes espacios del campus en San Ramón y en el Recinto de Grecia, donde están los senderos Esencia, Persona y Espirales de vida.

Al respecto, el vicerrector Carlos Araya, manifestó a los representantes de la Fundación Gaia el interés de la Institución por crear senderos en cada una de las sedes y recintos universitarios ubicados a lo largo del país.

## Instrucciones

Hago el recorrido hasta el centro, donde puedo hacer una elección, un pedido o un agradecimiento.

Camino de regreso confiando en que “eso” ya es.

Acallo mi ruido mental, suelto el estrés y calmo mis emociones, enfoco la atención en mi respiración.

Recibo la paz y la serenidad que me brindan el silencio y la conexión con mi esencia.

## Beneficios

Los senderos o laberintos de meditación son herramientas valiosas para la salud mental que ayudan como una alternativa para tratar la depresión y la ansiedad, padecimientos que cada día son más frecuentes en la población costarricense y a nivel mundial.

Entre sus beneficios se mencionan que facilitan la reducción del estrés, inducen el estado de meditación, permiten generar presencia, facilitan la relajación, ayudan en el manejo del dolor crónico, favorecen la disminución del insomnio, entrenan la concentración, favorecen la claridad mental y enriquecen las celebraciones colectivas.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la depresión es un trastorno mental frecuente, que afecta a más de 300 millones de personas en el mundo, y es la principal causa mundial de discapacidad. En Costa Rica, está entre las primeras diez causas de consulta en la Caja Costarricense de Seguro Social (CCSS) y ocupa cerca del quinto puesto de las incapacidades que se otorgan.

Su ubicación en espacios verdes también aporta beneficios para la salud física y mental, tales como la reducción del estrés, la sensación de bienestar y la relajación.



[Katzy O'Neal Coto](#)

Periodista, Oficina de Divulgación e Información

Destacada en ciencias agroalimentarias y medio ambiente

[katzy.oneal@ucr.ac.cr](mailto:katzy.oneal@ucr.ac.cr)

**Etiquetas:** [ambiente](#), [salud mental](#), [meditacion](#), [campus saludable](#).