UNIVERSIDAD DE COSTA RICA
FACULTAD DE INGENIERÍA
ESCUELA DE ARQUITECTURA

Eco-Respiraderos

BIOLÓGICOS

RE-HUMANIZACIÓN DE LAS ZONAS TROPICALES
Y CONEXIÓN CON EL MEDIO AMBIENTE

• Modalidad Proyecto de Graduación •

para optar por el grado de Licenciatura en Arquitectura

Doris Rodríguez Arias

b15501

-2018-

UNIVERSIDAD DE COSTA RICA

FACULTAD DE INGENIERÍA

ESCUELA DE ARQUITECTURA

Eco-Respiraderos

BIOLÓGICOS

RE-HUMANIZACIÓN DE LAS ZONAS TROPICALES
Y CONEXIÓN CON EL MEDIO AMBIENTE

• Modalidad Proyecto de Graduación •
para optar por el grado de Licenciatura en Arquitectura

Doris Rodríguez Arias
b15501

-2018-

0.2 Fotografia obtenida de www.outdoorphotographer.com

0.3 Fotografía obtenida de www.gertiepretorius.co.za

comité asesor -

Arq. Rolando Barahona Sotela
DIRECTOR

Arq. Alejandra Brenes Ramírez
LECTORA ASESORA

Arq. Ronald Esquivel Sotela
LECTOR ASESOR

Arq. Max Terán González
LECTOR INVITADO

Dr. Arq. José Enrique Garnier Zamora
LECTOR INVITADO

0.4 Fotografía elaboración propia

agradecimientos -

A Dios, por permitirme estudiar y guiarme hacia el camino correcto durante mis años en la universidad,
a Rolando Barahona por su confianza, entusiasmo y su valiosa amistad,
a los profesores lectores, con los que compartí momentos y conversaciones enricedoras que siempre atesoraré,
a mi familia y amigos, ya que todos son y siempre serán parte de mi,
a mis hermanas, Caro y Cata, que siempre me apoyan y me complementan,
a Luis, quien le dio sentido a este esfuerzo,
a mis papás, Doris y Miguel, gracias por implusar mis sueños y darme la oportunidad de estudiar, a ellos les dedico este trabajo.

Finalmente le dedico este trabajo a dos personas que sin duda alguna durante este periodo han estado más cerca de mi que nunca, mis abuelos Mario y Roberto, dos seres luchadores, que siempre buscaron conseguir sus anhelos sin rendirse y salieron adelante a pesar de las adversidades, ellos, dos grandes amigos, son mi mayor ejemplo de fortaleza y superación, siempre los amaré.

TABLA DE CONTENIDOS

00

5 | 0.1 Comité asesor
7 | 0.2 Agradecimientos
8 | 0.3 Tabla de contenidos
9 | 0.4 Índice de planos
10 | 0.5 Índice de imágenes
12 | 0.6 Índice de diagramas y mapas
15 | 0.7 Resumen- abstract

01 SELECCIÓN DEL TEMA

18 | 1.1 Introducción
20 | 1.2 Justificación
22 | 1.3 Viabilidad
23 | 1.4 Alcances

02 PROBLEMA Y OBJETIVOS DE INVESTIGACIÓN

26 | 2.1 Delimitación
27 | 2.1.1 Físico espacial
28 | 2.1.2 Social
30 | 2.2 Objetivo General
31 | 2.3 Objetivos Específicos

03 MARCO TEÓRICO

34 | 3.1 Marco teórico
47 | 3.2 Marco referencial

04 ESTRATÉGIA METODOLÓGICA

66 | 4.1 Paradigma y tipo de investigación
71 | 4.2 Biomimética como modelo metodológico
74 | 4.3 Estrategia metodológica

05 PROPUESTA CONCEPTUAL

78 | 5.1 Propuesta conceptual

06 PROYECTO

86 | 6.1 Lectura entorno
110 | 6.2 Diseño arquitectónico
112 | 6.3 Programa arquitectónico
119 | 6.4 Concepto
122 | 6.5 Plan maestro conceptual
127 | 6.6 Plan maestro
128 | 6.7 Propuesta arquitectónica

07 CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

212 | 7.1 Conclusiones y recomendaciones
214 | 7.2 Referencias

ÍNDICE DE PLANOS Y DIAGRAMAS DE PLANOS

PÁGINA	
129	6.21 Planta de conjunto Edificio A
130	6.22 Diagrama de relaciones Edificio A
131	6.23 Planta de ubicación Edificio A en Plan Maestro
132	6.24 Planta Estancias individuales
133	6.25 Planta Estancias dobles
134	6.26 Sección A-A, Edificio A
134	6.27 Sección B-B, Edificio A
135	6.28 Sección C-C, Edificio A
135	6.29 Detalles Constructivos de estancias
141	6.30 Planta de conjunto Edificio B
142	6.31 Diagrama de relaciones Edificio B
143	6.32 Planta de ubicación Edificio A en Plan Maestro
144	6.33 Planta Baja B1
145	6.34 Planta Alta B1
146	6.35 Sección A-A, B1
149	6.36 Planta Baja B2
150	6.37 Planta Alta B2
151	6.38 Sección A-A, B2
154	6.39 Planta B3
155	6.40 Sección A-A, B3
157	6.41 Planta Baja B4
158	6.42 Planta Alta B4
159	6.43 Sección A-A, B4
162	6.44 Planta B5
163	6.45 Sección A-A, B5
167	6.46 Planta de conjunto Edificio C
168	6.47 Diagrama de relaciones Edificio C
169	6.48 Planta de ubicación Edificio C en Plan Maestro
170	6.49 Planta Baja C1
171	6.50 Planta Alta C1
172	6.51 Sección A-A, C1
173	6.52 Planta C2
174	6.53 Sección A-A, C2
175	6.54 Planta C3
176	6.55 Sección A-A, C3
183	6.56 Planta de conjunto Edificio D
184	6.57 Diagrama de relaciones Edificio D
185	6.58 Planta de ubicación Edificio D en plan maestro
186	6.59 Planta D1
187	6.60 Sección A-A, D1
188	6.61 Planta D2
189	6.62 Sección A-A, D2
190	6.63 Planta D3
191	6.64 Sección A-A, D3

PÁGINA	
197	6.65 Planta de conjunto Edificio E
198	6.66 Diagrama de relaciones Edificio E
199	6.67 Planta de ubicación Edificio E
200	6.68 Planta de Baja E
201	6.69 Planta Alta E
202	6.70 Sección A-A, E

ÍNDICE DE IMÁGENES

PÁGINA

1 0.1 Imagen obtenida de www.outdoorphotographer.com, Corn lilies, Yosemite National Park, CA, elaborada por William Neill.
2 0.2 Imagen obtenida de www.wallpapermania.eu, Zacate Bokeh.
4 0.3 Imagen obtenida de www.gertiepretorius.co.za
6 0.4 Fotografía elaboración propia. Diente de León
14 0.5 Fotografía elaboración propia. Hojas secas, fincas Sarapiquí.

SELECCIÓN DEL TEMA

16 1.1 Imagen obtenida de www.1zoom.me/en/wallpaper/509668/z3743.5/2560x1600, Imagen de pasto zoom
18 1.2 Imagen obtenida de , https://www.woroni.com.au, Imagen de manos con flor.
19 1.3 Fotografía elaboración propia. Tucas de madera, fincas Sarapiquí.
20 1.4 Fotografía elaboración propia. Siembras de mamón chino, fincas Sarapiquí.
22

PROBLEMA Y OBJETIVOS DE INVESTIGACIÓN

24 2.1 Fotografía elaboración propia. Río San José, fincas Sarapiquí.
27 2.2 Fotografía aérea, elaboración propia. Fincas de Sarapiquí.
29 2.3 Imagen obtenida de www.yogam.co.uk. Imagen de público meta.
31 2.4 Fotografia elaboración propia, Vegetación de la zona de Sarapiquí.

MARCO TEÓRICO

32 3.1 Fotografía elaboración propia, Helechos fincas de Sarapiquí.
33 3.2 Fotografía elaboración propia, Helechos fincas de Sarapiquí.
36 3.3 Fotografía elaboración propia, Guaria blanca, fincas de Sarapiquí.
37 3.4 Fotografía elaboración propia, Vegetación, fincas de Sarapiquí.
39 3.5 Fotografía elaboración propia, Apiario de miel de abejas Mariolas.
40 3.6 Fotografía elaboración propia. Hojas secas.
41 3.7 Fotografía elaboración propia. Hojas secas.
46 3.8 Imagen obtenida de www.outdoorphotographer.com
48 3.9 Imagen obtenida de www.pemawellness.com, lobby del espacio de retiro.
48 3.10 Imagen obtenida de www.pemawellness.com, espacios de relajación con agua.
49 3.11 Imagen obtenida de www.pemawellness.com, práctica del yoga
50 3.12 Imagen obtenida de www.pemawellness.com, senderos con texturas para la meditación
51 3.13 Imagen obtenida de www.pemawellness.com, spa con masajes de diferentes técnicas
52 3.14 Imagen obtenida de www.samasati.com, vista al bosque de Puerto Viejo.
52 3.15 Imagen obtenida de www.samasati.com, práctica del yoga
53 3.16 Imagen obtenida de www.samasati.com, espacios de descanso al aire libre
54 3.17 Imagen obtenida de www.samasati.com, habitación tipo casa huéspedes
55 3.18 Imagen obtenida de www.samasati.com, habitación tipo casita
56 3.19 Imagen obtenida de www.puravidaspa.com, cuencos para meditación y yoga
56 3.20 Imagen obtenida de www.puravidaspa.com, práctica de meditación individual
57 3.21 Imagen obtenida de www.puravidaspa.com, alimentación natural

PÁGINA

58 3.22 Imagen obtenida de www.puravidaspa.com, habitaciones
59 3.23 Imagen obtenida de www.puravidaspa.com, práctica de yoga grupal
60 3.24 Imagen obtenida de www. sukhavatibali.com, práctica de meditación en medios naturales
60 3.25 Imagen obtenida de www. sukhavatibali.com, técnicas alternativas de bienestar
61 3.26 Imagen obtenida de www. sukhavatibali.co, Esculturas en jardines de meditación
62 3.27 Imagen obtenida de www. sukhavatibali.com, espacios integrados con la naturaleza
63 3.28 Imagen obtenida de www. sukhavatibali.com, espacios integrados con la naturaleza

ESTRATEGIA METODOLÓGICA

64 4.1 Imagen obtenida de www.alqueria.es, panal de abejas estructura interna
66 4.2 Imagen obtenida de www.tmall.com, textura anillos de madera
67 4.3 Imagen obtenida de www.picturelights.club, acercamiento a una hoja
67 4.4 Imagen obtenida de www.fotolia.com, textura acercamiento de parte inferior de hongos
67 4.5 Imagen obtenida de www.gramunion.com, textura madera con hongos
68 4.6 Imagen obtenida de www.oukas.info, textura de madera
69 4.7 Imagen obtenida de www.fanrto.com, textura de arena
69 4.8 Imagen obtenida de www.xray-art.com, hojas secas a contraluz
70 4.9 Imagen obtenida de www.spoonflower.com, raices de árboles
72 4.10 Imagen obtenida de www.patternskid.com, textura de arena formada por agua

PROPUESTA CONCEPTUAL

76 5.1 Fotografía elaboración propia, vegetación carretera Braulio Carrillo
78 5.2 Imagen obtenida de www. artesanatonarede.com.br, rayos x de hojas secas

PROYECTO

84 6.1 Imagen obtenida de www.urbanoutfitters.com, monstera
86 6.2 Imagen obtenida de www.flickr.com/photos/horticultural_art, textura de palitos amarillos
89 6.3 Fotografía elaboración propia, túnel del Zurquí, Braulio Carrillo, ruta 32.
92 6.4 Fotografía elaboración propia
92 6.5 Fotografía elaboración propia
93 6.7 Fotografía elaboración propia
94 6.8 Fotografía elaboración propia
94 6.9 Fotografía elaboración propia
95 6.10 Fotografía elaboración propia
95 6.11 Fotografía elaboración propia
96 6.12 Fotografía elaboración propia
100 6.13 Fotografía elaboración propia
105 6.14 Fotografía elaboración propia
107 6.15 Fotografía elaboración propia
111 6.16 Imagen obtenida de www. yogathaison.com, práctica de yoga individual.
113 6.17 Fotografia elaboración propia, secado de semillas de cacao

PÁGINA

114 | 6.18 Imagen obtenida de www.itpandme.com, rocas zen
116 | 6.19 Imagen obtenida de www.nevsepic.com.ua, práctica de yoga en lago
118 | 6.20 Imagen obtenida de www.unsed.org, piedras y arena zen
136 | 6.21 Vista exterior edificio A
137 | 6.22 Vista exterior edificio A
138 | 6.23 Vista interior edificio A
139 | 6.24 Vista interior edificio A
147 | 6.25 Vista interior edificio B
148 | 6.26 Vista exterior edificio B
152 | 6.27 Vista interior edificio B
153 | 6.28 Vista interior edificio B
156 | 6.29 Vista exterior edificio B
160 | 6.30 Vista interior edificio B
161 | 6.31 Vista interior edificio B
164 | 6.32 Vista exterior edificio B
165 | 6.33 Vista exterior edificio B
177 | 6.34 Vista exterior edificio C
178 | 6.35 Vista exterior edificio C
179 | 6.36 Vista exterior edificio C
180 | 6.37 Vista interior edificio C
181 | 6.38 Vista interior edificio C
192 | 6.39 Vista exterior edificio D
193 | 6.40 Vista interior edificio D
194 | 6.41 Vista interior edificio D
195 | 6.42 Vista exterior edificio D
203 | 6.43 Vista exterior edificio E
204 | 6.44 Vista interior edificio E
205 | 6.45 Vista interior edificio E
206 | 6.46 Vista exterior edificio E
207 | 6.47 Vista exterior Conjunto
208 | 6.48 Vista exterior Conjunto
209 | 6.49 Vista exterior Conjunto

ÍNDICE DE DIAGRAMAS Y MAPAS

PROBLEMA Y OBJETIVOS DE INVESTIGACIÓN

26 | 2.1 Mapas recuperados de Google Earth, diagramas elaboración propia
26 | 2.2 Mapas recuperados de Google Earth, diagramas elaboración propia
26 | 2.3 Mapas recuperados de Google Earth, diagramas elaboración propia

PÁGINA

MARCO TEÓRICO

43 3.1 Diagrama elaboración propia, salutogénesis

ESTRATEGIA METODOLÓGICA

70 4.1 Diagrama elaboración propia, biomimética como vía hacia el diseño
74 4.2 Diagrama elaboración propia, planteamiento del cronograma

PROPUESTA CONCEPTUAL

78 5.1 Diagrama elaboración propia, propuesta conceptual

PROYECTO

86 6.1 Diagrama elaboración propia, contexto territorial, mapa regenerado a partir de información google earth
88 6.2 Diagrama elaboración propia, estuctura urbana de Sarapiquí
90 6.3 Diagrama elaboración propia, mapa de zonas de riesgo, recuperado de los mapas de la CNE, mapas de riesgos
90 6.4 Diagrama elaboración propia, geomorfología
91 6.5 Diagrama elaboración propia, perfiles de la topografía desde San José y desde Heredia
97 6.6 Diagrama elaboración propia, plano del terreno elegido con las curvas de nivel a cada 2mts de altura
98 6.7 Diagrama elaboración propia, planta de sitio con las curvas de nivel sobrepuestas
99 6.8 Diagrama elaboración propia, perfiles del terreno con las curvas de nivel
100 6.9 Diagrama elaboración propia, estructura demográfica
104 6.10 Diagrama elaboración propia, elementos principales de sector agrícola
104 6.11 Diagrama elaboración propia, servicios básicos
106 6.12 Diagrama elaboración propia, caracterización del clima
107 6.13 Diagrama elaboración propia, mapa de zonas de vida recuperado de la mapoteca UNA
108 6.14 Diagrama elaboración propia, matriz identificadora de los tipos de vida según la zona
119 6.15 Diagrama elaboración propia, concepto de la propuesta
120 6.16 Diagrama elaboración propia, concepto de la propuesta
121 6.17 Diagrama elaboración propia,concepto de la propuesta
123 6.18 Diagrama elaboración propia, plan maestro conceptual
124 6.19 Diagrama elaboración propia, plan maestro, ubicación de las actividades
127 6.20 Diagrama elaboración propia, planta de conjuntro propuesta

ABSTRACT

RESUMEN

0.5 Fotografia elaboración propia

abstract -

El desarrollo mundial, los avances tecnológicos, la alta productividad, la especialización profesional, el consumismo entre otros aspectos de la cotidianidad, han provocado un impacto negativo sobre la capacidad de contacto consciente del ser humano con la esencia más básica de su entorno natural. Mediante la difusión de conocimiento, desintoxicación, retiro y práctica constante, la tarea de detener e invertir esta condición se ve diariamente promovida.

Bajo esta premisa se pretende plantear en el cantón de Sarapiquí, en las Fincas de Santa Clara, un espacio donde por medio de la naturaleza los seres humanos se reconecten con ellos mismos, con sus semejantes y con su entorno natural a través de actividades que le ayuden a reconocerse en el medio natural y pueda desarrollar su vida en mejor armonía con los elementos que el dicho medio le brinda.

Los eco - respiradores biológicos, se proponen como pequeñas intervenciones que buscan evidenciar y revertir las problemáticas que producen las altas cargas de estrés, violencia, indiferencia y enfermedades como dolores crónicos, depresión y ansiedad; además de suplir las necesidades de la sociedad sobre la información de tendencias holísticas, como el puente entre prácticas milenarias, los seres humanos y la madre naturaleza.

La intensión de plantear estas intervenciones, es poder dotar un espacio físico que pondrá a disposición de los visitantes la enseñanza y práctica de técnicas, para aumentar su comunicación de ser vivo (ser humano) a ser vivo (entorno), partiendo de la esencia de nutrir de manera integral y holística los desafíos de la vida actual. A través del diseño participativo, diferentes poblaciones y profesionales aportarán sus expectativas, necesidades, experiencias y conocimientos para la propuesta, que por medio de la arquitectura provocará la rehumanización tropical y conexión con el medio ambiente.

PALABRAS CLAVE: *contacto consciente, entorno natural, tendencias holísticas, diseño participativo, rehumanización.*

"Miles de personas cansadas, nerviosas y sobre civilizadas

están comenzando a darse cuenta de que ir a las montañas es volver a casa; ese salvajismo es una necesidad; y que los parques y reservas de montaña son útiles no solo como fuentes de madera y ríos de irrigación, sino también como fuentes de la vida" (John Muir,1900)

1.1 Fotografia obtenida de www.1zoom.me

CAPÍTULO 1

selección del tema

1.1 INTRODUCCIÓN
1.2 JUSTIFICACIÓN
1.3 VIABILIDAD
1.4 ALCANCES

INTRODUCCIÓN

TEMÁTICA

La región tropical está caracterizada por sus amplios hábitats biológicos. En nuestro contexto podemos identificar que la variedad de vida que encontraremos dentro de estos, corresponde a los trópicos del "nuevo mundo "por la temprana edad de nuestras tierras. Independientemente de las definiciones y métricas, la región tropical nos ofrece un ambiente único y estimulante; y más allá de eso, un paisaje mental. (Huettmann & Schmid, 2015)

Esta propuesta se desarrolla dentro de uno de los umbrales de los bosques lluviosos costarricenses, el cual se considera uno de los ecosistemas más equilibrados y conservados dentro del territorio nacional, brindando al país múltiples recursos naturales vitales para los seres humanos. La Madre Tierra es un ser vivo por tanto es sujeto de derecho, por lo que es necesario estar en armonía con ella, en función de lograr el Vivir Bien colectivo. (Causas Estructurales, 2010) Este bienestar depende también de la satisfacción de cada ser individualmente, en este caso que sea saludable en tres condiciones, mente, cuerpo y espíritu, en conjunto con los elementos naturales y sus propiedades.

De esta manera, el proyecto promueve la inserción de espacios que permitan el diálogo entre las diferentes partes (seres humanos-flora y fauna) con un enfoque sanador, reconstructivo y consciente, mediante experiencias que transformen la visión sobre la posición del ser humano en el medio, inmerso en el contexto de trópico costarricense.

1.2 Fotografía obtenida de www.woroni.com.au

La finalidad primordial es dotar de herramientas adecuadas a los visitantes para lograr un cambio de mentalidad y un cambio en las formas de vida consumistas e indiferentes del ser humano actual, además de la construcción del constante autoconocimiento crítico. Por medio de un espacio físico que reúna las cualidades específicas para estimular la sintonía consigo mismo, las personas que lo rodean y su entorno.

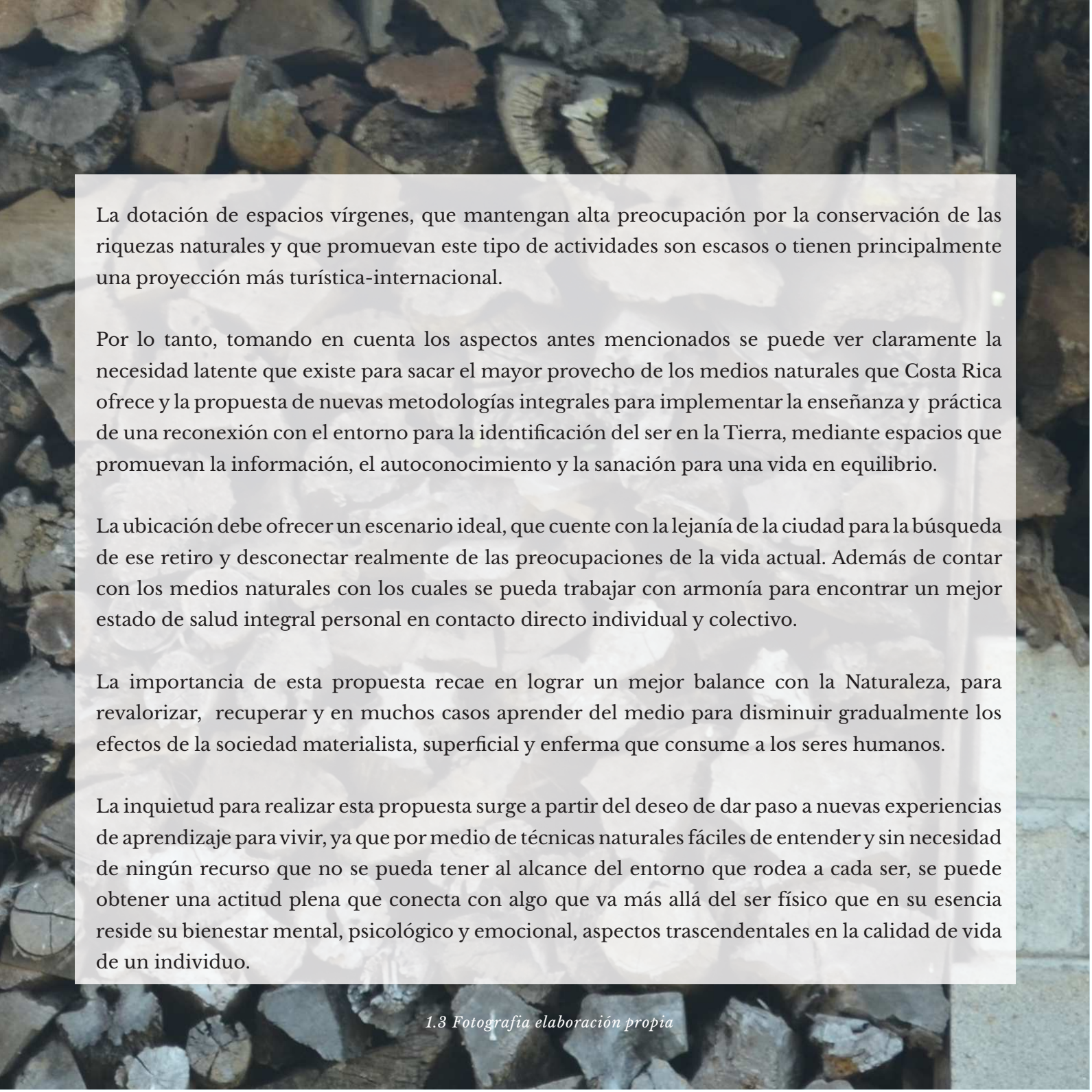
La felicidad y la paz solo pueden ser logradas cuando hay un equilibrio dentro de uno mismo, la comunidad y la naturaleza, a través de un continuo desarrollo holístico y su ejercicio diario. Con la ayuda del diseño participativo, diferentes poblaciones y profesionales aportarán sus expectativas, experiencias y conocimientos para la propuesta, que por medio de la arquitectura provocará la reconexión de los seres humanos (población meta) con el medio natural.

JUSTIFICACIÓN

La humanidad contemporánea enfrenta una profunda crisis estructural como consecuencia de haber llevado a los límites el planeta en que se habita. Es el resultado de un modelo civilizatorio basado en la explotación y destrucción de seres humanos, seres vivos y el medio natural. La crisis ambiental no es sólo un problema de elevación de temperatura atmosférica, sino de desaparición global de las condiciones que hacen posible la vida en el planeta y la relación armónica del ser humano con la Madre Tierra. (Causas Estructurales, 2010)
La globalización bombardea a los seres humanos alienándolos de sí mismos, de sus raíces y de su esencia, los reduce a una pieza más dentro del sistema, totalmente reemplazable por otra, es decir la anulación inevitable del valor real del ser humano, pensante, autentico y singular.

Retomar a las costumbres y prácticas que solidarizan el paso de los seres por la Tierra, con el fin de llevar una vida pacífica y armoniosa se puede lograr cuando hay coherencia en nuestra mente, cuerpo y espíritu. La comunicación entre ser vivo (ser humano) y ser vivo (entorno) facilita regresar a la esencia natural, salvaje y particular de cada persona, sin juicios, expectativas o ganancias. La naturaleza proporciona beneficios vitales e indispensables a los cuales no se les ha correspondido por las patologías ya desarrolladas como sociedad. (consumismo, indiferencia, entre otros.)

En el contexto costarricense existen grupos de personas que han buscado reconectar sus vidas, actividades y demás de una manera consciente en mente, cuerpo y espíritu en colaboración y equilibro con el medio que los rodea. El bienestar energético, emocional, sentimental y físico permite reconocer que los seres humanos son parte de la naturaleza y que esta no le pertenece a nadie. La articulación del ser inmerso y presente en el medio a través de prácticas holísticas está en gran auge como respuesta a los hechos antes mencionados.



La dotación de espacios vírgenes, que mantengan alta preocupación por la conservación de las riquezas naturales y que promuevan este tipo de actividades son escasos o tienen principalmente una proyección más turística-internacional.

Por lo tanto, tomando en cuenta los aspectos antes mencionados se puede ver claramente la necesidad latente que existe para sacar el mayor provecho de los medios naturales que Costa Rica ofrece y la propuesta de nuevas metodologías integrales para implementar la enseñanza y práctica de una reconexión con el entorno para la identificación del ser en la Tierra, mediante espacios que promuevan la información, el autoconocimiento y la sanación para una vida en equilibrio.

La ubicación debe ofrecer un escenario ideal, que cuente con la lejanía de la ciudad para la búsqueda de ese retiro y desconectar realmente de las preocupaciones de la vida actual. Además de contar con los medios naturales con los cuales se pueda trabajar con armonía para encontrar un mejor estado de salud integral personal en contacto directo individual y colectivo.

La importancia de esta propuesta recae en lograr un mejor balance con la Naturaleza, para revalorizar, recuperar y en muchos casos aprender del medio para disminuir gradualmente los efectos de la sociedad materialista, superficial y enferma que consume a los seres humanos.

La inquietud para realizar esta propuesta surge a partir del deseo de dar paso a nuevas experiencias de aprendizaje para vivir, ya que por medio de técnicas naturales fáciles de entender y sin necesidad de ningún recurso que no se pueda tener al alcance del entorno que rodea a cada ser, se puede obtener una actitud plena que conecta con algo que va más allá del ser físico que en su esencia reside su bienestar mental, psicológico y emocional, aspectos trascendentales en la calidad de vida de un individuo.

1.3 Fotografía elaboración propia

Viabilidad

Para llevar a cabo la propuesta de este proyecto se hará uso de varios insumos, los cuales evaluarán la factibilidad del desarrollo de la investigación. Los mismos han sido clasificados según su orientación para facilitar su verificación.

Los insumos de clasifican en:

Metodológicos: estos insumos se generarán a partir de las consultas a fuentes secundarias que en contraste con las fuentes primarias tomadas directamente del objeto de estudio como consultas personales a los usuarios y trabajadores del objeto de estudio, así como a profesionales dedicados a las técnicas y prácticas holísticas, arrojarán las necesidades vitales que sean necesarias para tomar en cuenta en el desarrollo de la propuesta.

Contextuales: estos serán obtenidos a partir de las visitas a la comunidad y posteriormente de las visitas directas a las fincas estudiadas. El material ya documentado como levantamientos y mediciones también contarán como variables contextuales.

Técnicos: el intercambio de información transdicipilinar agilizará las posibles dudas de como aprovechar los recursos de manera eficiente y equilibrada de la región.

Temporales: Se necesitará de 4 meses para llevar a cabo la investigación y 2 meses para la producción de las pautas en conjunto con la guía de los profesionales dedicados a las técnicas y prácticas holísticas y finalmente 6 meses para la elaboración de la posible propuesta de proyecto y su plan estratégico.

1.4 Fotografía elaboración propia

Alcances

Con esta investigación se espera poder desarrollar una indagación práctica de las variables que le competen a esta propuesta tales como:

Bienestar (Wellness): para estar en forma y llenar de energía a los visitantes. Además, aumentar la capacidad para tomar decisiones, concentración y asi soportar mejor el estrés diario. A largo plazo, la práctica constante promueve una mejor calidad de vida.

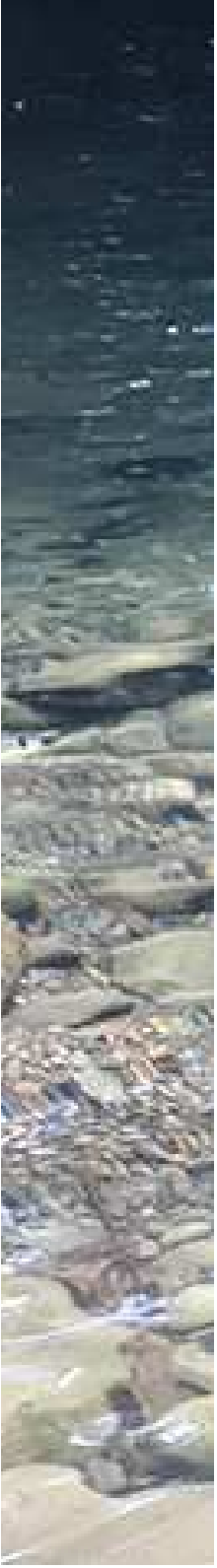
Salud integral: estimular y trabajar cada una de las saludes que componen la salud del ser humano desde la individualidad hasta la colectividad, en este caso, la salud física, emocional, mental, ambiental, social, entre otras.

Terapias Holísticas : técnicas naturales, que por medio de los elementos que brinda el entorno se pueden utilizar para una sanación del cuerpo, la mente y el espíritu, algunas con trascendencia milenaria y cultural.

Detox (desintoxicación): limpiar el organismo a través de una alimentación sana y equilibrada que ayuda a eliminar las toxinas asimismo como la separación de los ambientes tensos de la ciudad y la tecnología.

Alimentación consciente: motivar la relación sana con los alimentos, su procedencia, su manipulación, nutrición e ingesta.

Atención Plena (Mindfulness) : por medio de las estrategias los visitantes toman consciencia sobre su posición en el presente tanto individualmente y en comunidad asimismo como con su entorno vivo y natural inmediato.



"Una vasija puede ser muy bella,

bien ornamentada, grande o pequeña,
pero su real y verdadera utilidad reside y
radica en su... vacío"(Lao Tsé, siglo II a.c.)

2.1 Fotografía elaboración propia

CAPÍTULO 2

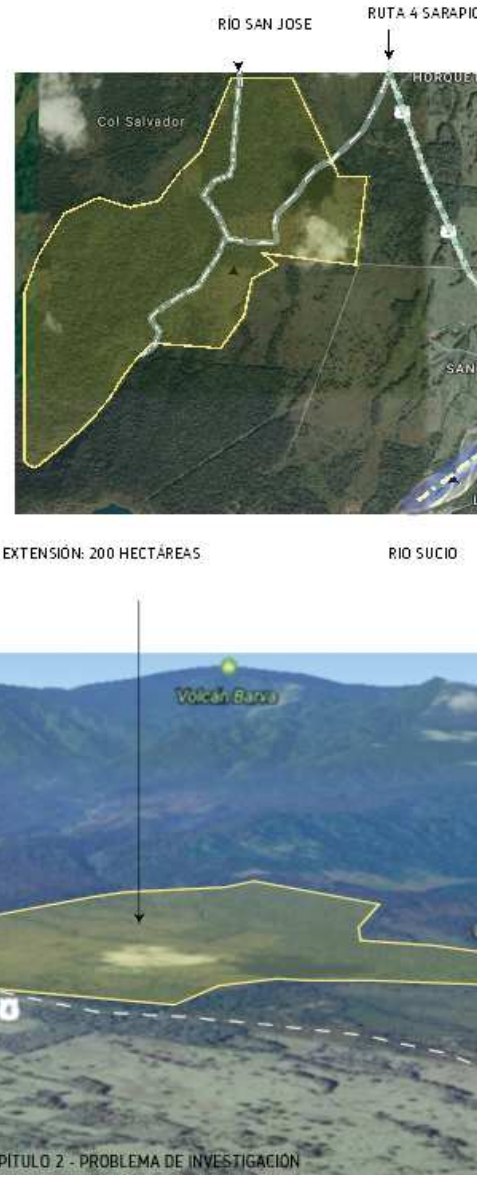
problema de investigación y objetivos de investigación

2.1 DELIMITACIÓN
2.1.1 FÍSCO-ESPACIAL
2.1.2 SOCIAL
2.2 OBJETIVO GENERAL
2.3 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

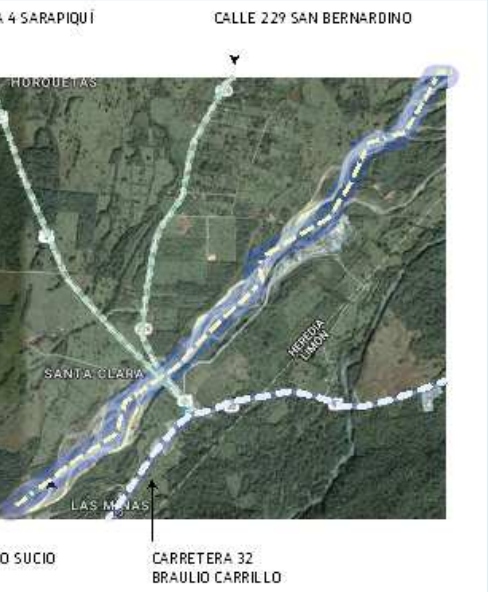
DELIMITACIÓN’

El desarrollo de esta propuesta se plantea en el contexto físico-político del distrito de Horquetas, número 3 del cantón de Sarapiquí. Pertenece a la región de la Cordillera Volcánica Central y contiene el Parque Nacional Braulio Carrillo lo que para el estudio tiene gran relevancia, ya que las zonas circundantes a este presentan condiciones de alejamiento y separación de la civilización, además de ser un medio natural virgen que representa uno de los elementos principales para la investigación y planteamiento de ideas.

2.1 Mapas recuperados de Google Earth, diagramas elaboración propia



2.3 Mapas recup



2.2 Mapas recuperados de Google Earth, diagramas elaboración propia

apas recuperados de Google Earth, diagramas elaboración propia

2.1.1 FÍSICO-ESPACIAL

La propuesta está dirigida al sector ubicado al Oeste del Río Sucio, en el barrio Santa Clara. La delimitación del lote que se propone, se compone de 3 fincas que han sido unificadas y están divididas físicamente por elementos naturales que en este caso son una quebrada (La Herediana) y un Río (San José). Un factor determinante para la selección de esta ubicación es su gran extensión de bosque primario que comprende alrededor de 60 hectáreas y el área que resta son prácticamente tierras vírgenes. Además se propone como alternativa diferente ya que la mayoría de proyectos similares a este se presentan en escenarios también naturales pero más cercanos a las costas por su lejanía con la ciudad.

2.2 Fotografía aérea elaboración propia

2.1.2 SOCIAL

Los usuarios meta se dividen en tres grupos: estos abarcan tanto a personas nacionales como internacionales.

El primer grupo es el que estará enfocado en el sector de la enseñanza y puesta en práctica de nuevas alternativas para la comunicacion del ser humano con el medio y consigo mismo. Este albergará personas de todas las edades que busquen las técnicas, sanaciones o entrenamientos holísticos.

El segundo grupo es el de los visitantes que ya son practicantes y deseen reforzar sus conocimientos o necesiten un retiro de la civilización temporal.

El tercer grupo corresponde al de profesionales con carreras afines a los desarrollos de investigación y ejercicio de estas técnicas y posible apertura a prácticas experimentales.

2.3 Fotografía obtenidad de www.yogam.co.uk

OBJETIVO GENERAL

Proponer el diseño de los Eco-Respiraderos Biológicos, como espacios de reconexión entre el Ser humano y la madre naturaleza, con el fin de rescatar el contacto consciente y regenerador de la Tierra por medio de la vida en armonía, las terapías y prácticas holisticas.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

OBJETIVO ESPECÍFICO 1

Analizar los recursos naturales del contexto para definir las atmósferas, terápias, actividades y prácticas, con programas e instrumentos que sensibilicen en diferentes niveles la capacidad de comunicación del ser humano (ser vivo) y el entorno (ser vivo) para explorar y promover su ejercicio constante.

OBJETIVO ESPECÍFICO 2

Establecer parámetros que permitan utilizar el espacio como vehículo para desarrollar en el ser humano amor, compasión, consciencia, cuido, pertenencia, protección e identificación de su persona inmersa en un medio natural.

OBJETIVO ESPECÍFICO 3

Formular una propuesta arquitectónica en la que por medio de los Eco- Respiraderos Biológicos se replantee la posición de los seres humanos en el planeta y se aumente la vida consciente con los elementos naturales y sus propiedades a partir de un desarrollo holístico.

2.4 Fotografía elaboración propia

"La atención plena

se trata de estar completamente despiertos en nuestras vidas. Se trata de percibir la exquisita intensidad de cada momento. También de tener acceso inmediato a nuestros propios recursos para la transformación y recuperación. "(Jon Kabat-Zinn)

3.1 Fotografía elaboración propia

CAPÍTULO 3

marco teórico

3.1 MARCO TEÓRICO
3.2 MARCO REFERENCIAL

MARCO TEÓRICO

Esta investigación se basará en algunas vertientes teóricas, las cuales tienen como objetivo cubrir los temas principales a los cuales se hace referencia a lo largo de la investigación.

Estos términos expresados en teoría muchas veces responderán a la necesidad de entender los espacios que se abordarán bajo la perspectiva en común, además de alimentar está misma investigación con la producción de términos nuevos elaborados a partir de los aportes de otros autores, con el propósito de crear nuevas definiciones teóricas que sean propias de objeto de estudio en el caso.

El presente marco teórico además colaborará para comprensión integral de las técnicas, prácticas, corrientes de pensamiento, ejercicios y terápias que por medio de la naturaleza trabajan de forma holística, así como las perspectivas con las que se pretende solventar algunos vacíos en cuanto a las áreas temáticas definidas en los alcances.

Estos temas constituyen el punto de partida de la investigación, los cuales definirán una serie de caracterizaciones conceptuales y teóricos para la realización de los alcances de la misma.

Con estas premisas se podrá ir a construyendo o explicando poco a poco la base teórica de esta investigación siendo el inicio de la formulación de una teoría propia que permita definir una nueva lectura de los espacios para la conservación y la investigación que posibilite la conexión entre estos y los espacios naturales y los seres humanos.

3.2 Fotografía elaboración propia

3.1.1 SALUD INTEGRAL

Existe abundante literatura e investigación sobre el concepto de la salud integral, Considerando los alcances de esta propuesta se abarcarán las definiciones relevantes. Desde la perspectiva científica brindada por la Organización Mundial para la Salud (OMS) la salud es definida como:

> *"El estado de bienestar físico, emocional y social de un individuo y no solo la mera ausencia de una enfermedad." (ABC,2016)*

La salud integral se compone de varios elementos que generalmente son vistos de forma holística para considerar a una persona sana, estos son un cuerpo sano y una mente sana que logren que exista una adaptación de calidad y desenvolvimiento adecuado en armonía con su entorno.

Los factores que repercuten con mayor influencia en alcanzar o llevar una salud integral ideal son los factores de buen funcionamiento del organismo complementado con un estilo de vida que se ajuste para potenciar los factores genéticos.

La mayoria de investigaciones a nivel mundial concuerdan en que un estilo de vida que se oriente hacia una alimentación balanceada, el ejercicio físico, cantidad y calidad del sueño, los cuidados preventivos ante ciertos riesgos, los chequeos médicos periódicos y la incorporación de metodologías relajantes son las claves para un buen estado de salud actual y muy probablemente futuro también.

Algunas de las vías para mejorar la calidad de la salud integral son:

- **SALUD FÍSICA**

Mantener una nutrición adecuada según el tipo de cuerpo y con objetivos ideales para cada persona. Asimismo esta alimentación debe ser acompañada de actividad fisica la cual aumentara los niveles de sensación de vitalidad y satisfacción asi como también disminuirá dolencias o padecimientos por el sedentarismo.

- **SALUD MENTAL**

El equilibrio de nuestros pensamientos es de gran delicadeza y muy valioso al mismo tiempo, el cerebro es el motor de nuestro cuerpo, por lo que si hay algún motivo que este produciendo transtornos o enfermedades hay que prestar importante atención.

La depresión y la anciedad, son entre los transtornos actuales, los más comunes en las personas profesionales y adultas, ya que los niveles de insatisfacción personal, profesional y otros, a nivel mundial se ven reflejados en los pensamientos tóxicos de las personas que no práctican ningún tipo de eliminación de los mismos o que no son conscientes de la dimensión que pueden llegar a tener.

La velocidad del modo de vida puede llegar a desgastar la mente y es de amplio requerimiento que se le den descansos o cuidados más intensos cuando sea necesario.
La práctica de ejercicios que ayuden a liberar estas represiones o incomodidades facilita un buen estado de salud mental sobretodo en la autoaceptación.

- **SALUD ANÍMICA**

Esta salud es un poco sensible ya que tiene que ver con diferentes aspectos de la vida cotidiana, el entorno en el cual se desenvuelve, trabaja y se relaciona una persona. Los ambientes que no aportan elementos positivos, roban pedazos de salud anímica así como las personas que tampoco lo hacen alrededor del mismo.
Algunas de los factores recomendados generalmente son :

"...cortar relaciones tóxicas o apartar malas influencias de nuestra vida. Es importante rodearse únicamente de personas que amen de forma sincera, sin imposiciones ni chantajes emocionales; trabajar el amor propio y tener relaciones sanas mantendrá la salud anímica en plena forma." (Agua Edén, 2016)

3.3 Fotografía elaboración propia

3.1.2 MEDICINA HOLÍSTICA

Más conocida como la medicina alternativa y que considera al universo como parte de los métodos curativos ya que es parte de una unidad que funciona interelacionadamente. Siendo el ser humano parte de esa unidad, este debe su salud al funcionamiento en armoía de su ser (cuerpo-mente-espiritú) y las relaciones con el medio natural y social.

La OMS determinó que un gran porcentaje de la población mundial es atendida por especialistas que práctica técnicas milenarias y tradicionales como los acupunturistas, homeópatas y chamanes entre otros, tomando por otros caminos la solución a los problemas de salud tanto crónicos como temporales sin la necesidad de la medicina oficializada.

Ya que este porcentaje representa a un parte importante de la población se decidió nombrarla para que fuese reconocida como práctica, debido a esto se le conoce como Medicina Alternativa, aunque su correcto nombre debería ser Medicina Holística, ya que esta significa un trabajo más integral.

La Medicina Holística basa su implementación en el nuevo paradigama, en el cual la interconexión entre los seres vivos que conforman el universo es la forma de ver la solución a los problemas, dolencias y otros. Al igual que la medicina oficializada, la medicina holística busca el bienestar, equilibrio y el funcionamiento óptimo en la salud, solo que esta debe alcanzarse en los niveles de la salud integral.

Las bases de la medicina holística son:

- Equilibrio del cuerpo
- Tratamiento personalizado
- Despertar la autocuración
- Incentivar la singularidad

3.4 Fotografía elaboración propia

• Sanación Pránica

La Sanación Pránica es un arte antiguo y al mismo tiempo una ciencia moderna que utiliza el prana o energía vital para sanar dolencias físicas, emocionales y mentales. (Fundación Sanación Pránica Colombia)

Algunas modalidades más concidas de la sanación pránica son: el reiki, la sanación vital, el toque terapéutico, la sanación magnética, entre otros. Todas estas técnicas evitan el contacto corporal ya que trabajan con la energía corporal, logrando efectos físicos, emocionales y mentales.

El *Prana* es la energía vital que mantiene el cuerpo vivo y con un buen estado de salud. Este tipo de sanación también hace uso de los elementos presentes en el medio natural para lograr algunos de los efectos antes mencionados, por ejemplo para tratar las enfermedades físicas y emocionales, se emplea fundamentalmente, el prana (energía) del entorno: el sol, el aire y la tierra, con la finalidad de acelerar los procesos de autosanación de manera natural del cuerpo.

La enseñanza para la práctica de la sanación pránica es sencilla y rápida pero requiere de algunas sesiones y de mucha dedicación y ejercicio para lograr aplicarla con habilidad.

• REIKI

Es una terapia alternativa para la sanación del cuerpo y dolores f{isicos, ya que su enfoque considera a la persona integralmente (cuerpo-mente-espíritu) logra no solo curar la patología sino que recupera el estado natural de equilibrio entre el bienestar y la felicidad.

La técnica del REIKI presenta las siguientes ventajas sobre el ser humano:

- Reduce el estrés
- Armoniza, energiza, estabiliza y relaja en los tres estados globales de ser humano
- Acelera el auto-sanar natural de cuerpo
- Mejora el funcionamiento y el rendimiento fisiológico de células y órganos
- Aumenta la claridad mental y la concentración para las tareas diarias.
- Mejora la autoestima
- Prepara mental y emocionalmente para los procedimientos quirúrjicos
- Se puede utilizar como auxiliar en transtornos como la depresión, bulimia y anorexia
- Se puede utilizar en otros seres vivios, como los animales y las plantas.

Las iniciaciones REIKI, son procesos mediante los cuales se abren los chakras y los conecta con la fuente de energía. El especialista que aplica esta técnica de curación siente, canaliza y transmite la energía mediante sus manos funcionando como canal energético. (Cano, 2017)

3.1.3 ATENCIÓN PLENA (MINDFULNESS)

Es un estado mental alcanzado cuando se focaliza la consciencia en el momento presente y al mismo tiempo con calma se conocen y se aceptan los sentimientos, pensamientos y sensaciones.

Estando presente en este sentido, sin forzar las cosas o esconderse de ellas, es decir, realmente estando con ellas, se crea el espacio en el que se responde de manera innovadora a las situaciones y se toman decisiones más sabias para resolverlas. No en todos los casos se tiene pleno control de la vida, pero con la mentalidad consiente, se puede trabajar desde el pensamiento hasta el cuerpo, aprendiendo como vivir con más apreciación y menos ansiedad.

"En el entorno occidental, la práctica de mindfulness está ganando seguidores con una progresión vertiginosa porque, no sólo es algo inherente la naturaleza humana, sino que sirve para reducir la reactividad ante el estrés, así como los síntomas de ansiedad y depresión. También incrementa la capacidad para regular el estado de ánimo, favoreciendo el afecto positivo. En síntesis, en el momento histórico actual, la práctica de mindfulness funciona como un antídoto ante el sinsentido que la vida moderna (o post-moderna) acaba por generar." (Rozas,2016)

Los principios del Mindfulness son:

- Ecuanimidad
- Atención
- Concentración
- Paciencia
- Calma
- Determinación
- Alegría
- Amabilidad

3.5 Fotografía elaboración propia

Algunos de los beneficios de practicar el mindfulness, descritos por la Sociedad Mindfulness y Salud son:

• Estar plenamente en el presente, en el aquí y ahora.
• Observar pensamientos y sensaciones desagradables tal cual son.
• Conciencia de aquello que se está evitando
• Conexión con uno mismo, con los demás y con el mundo que lo rodea.
• Mayor conciencia de los juicios.
• Aumento de la consciencia de si mismo.
• Menor reacción frente a experiencias desagradables.
• Menor identificación con los pensamientos (no ser lo que se piensa).
• Reconocimiento del cambio constante (pensamientos, emociones y sensaciones).
• Mayor equilibro, menor reactividad emocional.
• Mayor calma y paz.
• Mayor aceptación y compasión de si mismo.

3.1.4 MEDITACIÓN

La meditación es un concepto abstracto que dependiendo de quien lo experimenta, se puede definir. Para algunas personas puede tener connotaciones, religiosas o espirituales, mientras que para otros puede ser un método únicamente para acallar la intensidad de la vida interna y conseguir diferentes estados de pensamiento y energías más positivas.

La meditación es en pocas palabras un ejercicio intelectual. También se puede relacionar con la práctica de naturaleza intelectual a través del cual se potencia la atención y la consciencia en el momento presente.

Los objetivos más comunes para prácticar la meditación son:

• Misticismo: desarrollar la consciencia de unidad con el todo.
• Descanso mental: acallar la mente y liberarla de las preocupaciones diarias.
• Creatividad: limpiar la mente para hacerla más creativa.
• Felicidad: estimular las zonas del cerebro asignadas a la felicidad.

3.6 Fotografía elaboración propia

• Salud: estimular el sistema inmune y los mecanismos de auto curación.
• Relax: liberar el estrés y la ansiedad y permanecer en un estado de bienestar.
• Concentración: potenciar el estado de concentración y memoria.
• Intelecto: incrementar las capacidades intelectuales.

Los principales puntos de la meditación tienen como fin lograr un estado mental y físico de paz, tranquilidad, concentración y creatividad. Primeramente se busca enfocar la mente a través de estímulos o algún elemento (respiración, sonidos, vibraciones, etc), luego entrar en un estado de concentración absoluta donde el ruido interior de la mente se detiene y por último llegar al estado de paz, en el que la mente se libera de los pensamientos.

Los beneficios que presenta el ejercicio constante de este estado mental tiene efectos fisiológicos que han sido demostrados científicamente como efectivos y algunos de ellos son potenciar la salud mental y física, aumentar el coeficiente intelectual, desarrollar la inteligencia emocional y la empatía, mejorar la memoria, aliviar el estrés, la ansiedad y la depresión, reducir la presión sanguínea y aumentar la felicidad.

Aunque las mejores prácticas de la meditación son por en el amanecer y el atardecer, la meditación se puede desarrollar a cualquier hora del día. En cuanto a espacialidad, se necesita que la atmósfera proporciones amplitud e intimidad, debe además ser un espacio limpio y con pocas cosas alrededor, asimismo es importante que el aire fluya dinámicamente para que inspire calma y serenidad. (Vida Naturalia, 2015)

Las posiciones para meditar pueden variar pero generalemtne se utiliza la postura de loto por la colocación de la columna vertebral que puede ser asistida por cojines y mantas para la correcta posición del cuerpo. No deben existir elementos que permitan la opresión del cuerpo ni del espacio, por lo que la ropa debe ser cómoda y ligera. Para notar los beneficios de la meditación es necesario un compromiso diario, una rutina, una disciplina, a través de los cuales, la meditación se convierta en una prioridad. Se aconseja que no se busque ningún resultado inmediato o físico y que la satisfacción sea, en sí, la propia práctica, el momento de calma, la voluntad de cambio y el compromiso con sigo mismo.

3.1.5 RETIROS

Un retiro puede definirse como un escape, una salida o un escondite. Un lugar para alcanzar la paz, el silencio, la privacidad o la seguridad. Se identifica como un periodo de reclusión, soledad o separación.
Aunque se practique en individual se puede estar en comunidad para el desarrollo de oraciones, meditaciones, estudio entre otros.

En en contexto actual los retiros se utilizan para promocionar festividades con finalidades recreativas. Para fines de esta propuesta retiro se utilizará con el significado que se acerca a dejar la vida cotidiana de trabajo por algunos días (fines de semanas o días planificados) hasta semanas de ser necesario. La meta es dejar ir el estrés diario provocado por las actividades apresuradas del mundo globalizado del día a día, asi como los problemas que obstaculizan una vida que fluye conscientemente.

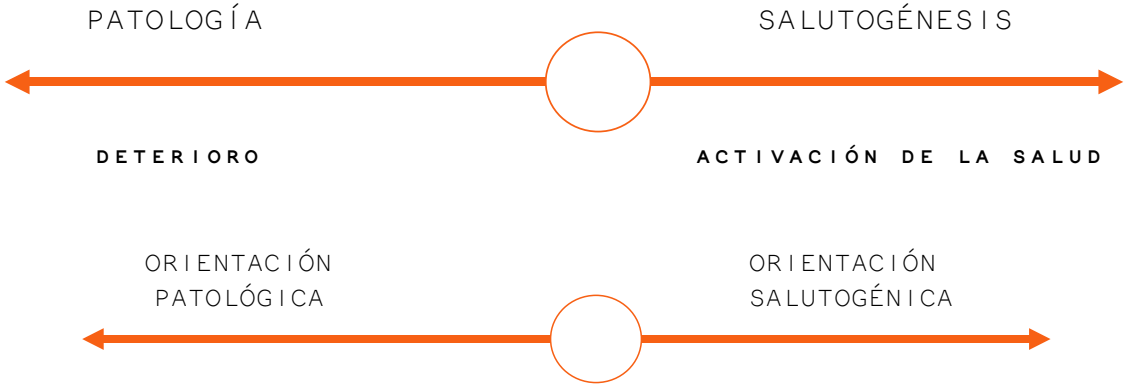
• TIPOS DE RETIROS

Existen varios tipos de retiros basados en la tipología o el objetivo del grupo o individuo. Los más populares y los más buscados por las personas son los retiros espirituales, de yoga y los wellness (bienestar). Aparte de estos existen otros que también serán utilizados para este proyecto como lo son los retiros de silencio, de naturaleza, personales y familiares.
Particularmente este tipo de retiros con los que se planea trabajar es necesario que se encuentren apartados de la ciudad y que el espacio natural sea el punto unificador entre las diferentes actividades. Estos retiros deben ser libres de tecnologías asociadas al ajetreo diario de las perosnas participantes como los celulares, redes sociales y otros. se debe tener atención plena en el cambio y el aprendizaje asi como de las técnicas que se implementen, estas deben ser lo más cercano a la naturalidad del cuerpo humano y su contacto con los elementos naturales como medios estimulantes.

3.1.6 DISEÑO SALUTOGÉNICO

Es un modelo iniciado por un médico-sociólogo Aaron Antonovsky a finales del siglo X. Este modelo se caracteriza por no basarse en la patología sino en la capacidad de curación, o causar cura. El término **SALUTOGÉNESIS** proviene del Latín, *salus,* que quiere decir salud y del Griego *génesis,* que quiere decir origen. Antonovsky desarrollo un serie de alternativas que

pueden ser compradas con las palabras *"en vez de"* u "*o*".



META	• MEJORES INTERVENCIONES MÉDICAS	• MEJOR CALIDAD DE VIDA
PUNTO FOCAL	• CURA DE LA ENFERMEDAD	• CAUSAR SALUD
NORMAS	• PATERNALISMO, DERECHO	• AUTOREALIZACIÓN, SALUD PÚBLICA
BASES	• REPARAR LAS PARTES DEL SISTEMA	• ACERCAMIENTO HOLÍSTICO

3.1 Diagrama elaboración propia

3.7 Fotografía elaboración propia

El diseño salutogénico se basa en el diseño para prosperar, y este tiene como regla llenar el espacio de elementos, elementos naturales y también vitales, en este caso los naturales son los que ya conocemos (aire-agua-tierra-fuego) y los vitales son la naturaleza, la autenticidad, la variedad, la vitalidad y el legado. (Farrow,2013)

• **Naturaleza**

Diseño que es inspirado por el medio natural.

• **Autenticidad**

Diseño que se dibuja en influencias locales significativas.

• **Variedad**

Rango de experiencias y sentido de descubrimiento.

• **Vitalidad**

Espacios regenerativos que facilitan el flujo de personas e ideas.

• **Legado**

Diseño que hace una contribución duradera en la salud.

.....

ORIENTACIÓN SALUTOGÉNICA

- HACER SU MEJOR TRABAJO
- CONSTRUIR LEGADO
- CONECTAR CON LA NATURALEZA
- DESARROLLAR CAPACIDADES
- COMUNICARSECON EL SENTIDO DE ABUNDANCIA
- FORTALECER LAS CONEXIONES SOCIALES
- BUSCAR SIGNIFICADOS COMPARTIDOS
- DESCUBRIR LAS FORTALEZAS

(Farrow,2013)

3.1.7 DISEÑO CURATIVO

Los espacios con diseños curativos son aquellos que por medio de sus características permiten que las personas encuentren su propio método hacia la curación o mejoría.
Estos espacios tienden a propiciar ambientes de silencio, autoencuentro e introversión.
La materialidad es vital para que este tipo de arquitectura surja efecto , ya que los acabados son los que más transmiten la sensación que se busca.
Para estos efectos es necesario no saturar el espacio con mobiliario y actividades, ya que debe predominar la sencillez para otorgar mayor calidad espacial y que esta transmita sentimientos de mejoría para la salud.
Asimismo, se recomienda el contacto directo con la naturaleza, pues la conexión con elementos que también tiene vida en muchas ocaciones ayuda a canalizar ciertas dolencias personales e internas que no se pueden solucionar mediante otro ser humano.
Algunas de las características en materiales que se sugieren para estos espacios son:
• Colores cálidos y suaves
•Iluminación natural
•Formas y elementos que calmen la ansiedad
•Orientaciones geométricas

3.1.8 LABERINTOS

Debido a las múltiples definiciones encontradas para el término laberintos, se ha definido a partir de una integración de los mismos el significado de estos para efectos de esta investigación.
Un laberinto con un solo curso, para el encuentro personal se propone como una figura geométrica que se utiliza para hacer recorridos en donde se práctican diferentes técnicas, algunas con fines personales así como la meditación y otras con fines como el juego. Según el experto Ronald Esquivel, normalmente se utilizan como medio para una meditación enfocada para conectar con *"lo mejor de mi". (Sotela, 2008)*
Las características de diseño son muy variadas ya que tienen diferentes usos, los que son en campos abiertos frecuentemente se construyen en el suelo directo del lugar con bordes definidos por piedras o en algunos casos con plantas medicinales para que sean recorridos en toda su extensión.

Los beneficios de este medio para la meditación tiene resultados que han sido estudiados por la Escuela de Medicina de Harvard.

Algunos de los beneficios reconocidos son:

• Reducción de la ansiedad

• Provocación de la "Respuesta de Relajación"

• Reducción de la presión sanguínea y ritmos respiratorios

• Reducción de las incidencias del dolor crónico

• Reducción del insomnio

• Mejora en la fertilidad

• Mayor enfoque para la concentración

• Sensación de control y eficiencia.

• Mayor actividad cerebral derecha

Los laberintos se determinan a través de los elementos geométricos, el número y la forma que lo componen.

Para el planteo correcto de un laberinto se debe definir:

• La cantidad de centros

• Las particiones

• Las capas

• La forma

Esto para dar la energía y fluides de los mismos, acorde con el diseño del espacio donde se plantea y asimismo el fin con el cuál se desea utilizar el laberinto.

MARCO REFERENCIAL

A continuación se presentará el análisis de proyectos implementados en diferentes países, que vienen a complementar el desarrollo que se ha planteado anteriormente; se tratará de comprender como estos proyectos se han implementado, el porqué, cuándo y para quienes, como puntos esenciales que pueden ayudar a dar cuerpo a los planteamientos que se tienen para esta investigación.

Idealmente se busca delimitar el campo de acción de la propuesta conceptual siendo un punto de partida para la metodología que se implementará. Dentro de la limitación de cada caso se buscan los que logran cumplir los principios que se expusieron en el marco teórico ya que en conjunto con el marco referencial estos serán las bases para definir las áreas temáticas por desarrollar.

3.8 Fotografía obtenida de www.outdoorphotographer.com

Pema Wellness

Visakhapatnam, India

Arquitecto: Popo Danes

3.9 Fotografía obtenida de www.pemawellness.com

3.10 Fotografía obtenida de www.pemawellness.com

PROYECTO 1

descripción

Adoptando una visión naturopática, Pema Wellness, es impulsado por el ritmo y el flujo de la naturaleza para revivir la sinergia entre las expresiones físicas, mentales, emocionales, espirituales y ambientales en su interior. Un programa hecho a la medida y adaptado a los objetivos respectivos de cada huésped, la intervención terapéutica, meditación guiada tranquila, yoga y prácticas curativas se unen para crear una experiencia holística de bienestar con la naturopatía en el centro. Fomentando un ambiente que promueva un estilo de vida saludable con sostenibilidad a partir de entonces, cada aspecto se traduce en una experiencia exquisita

3.11 Fotografía obtenida de www.pemawellness.com

El proyecto está compuesto por vistas panorámicas de las montañas. Además de espectaculares espacios para apreciar el amanecer y el atardecer acompañados de brisas marinas frescas, que hacen de este destino un escenario único para la sanación, rejuvenecmiento y la experiencia.
La arquitectura con tendencia minimalistaes exalta las piezas de de colecciones ZEN, recolectadas por el mundo. Asimismo, se utilizaron muchas técnicas manuales para la elaboración de las paredes y revestimientos para dar cuerpo a un espacio más conectado con la naturaleza y menos genérico.
La mayoria de facilidades ofrecidas por Pema Wellness, están conectadas directamente con alguna terápia ya sea desde las habitaciones asisladas cada una por separado para promover el encuentro interno personal y el silencio asi como los senderos exteriores con caminos de reflexologia que reestablece el balance y el equilibrio esencial del cuerpo y la mente, activando puntos de reflexión.

3.12 Fotografía obtenida de www.pemawellness.com

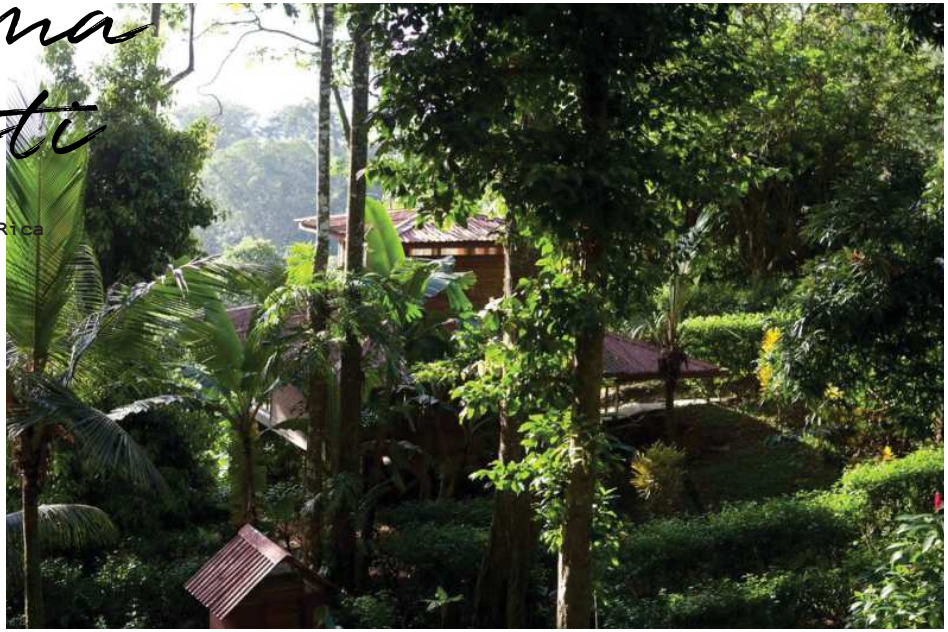
La fuente de cualquier enfermedad es la acumulación de toxinas en el cuerpo. Las terápias aplicadas en estos espacios se basan en la naturaleza para tratar las enfermedades y problemas con la raíz más simple y orgánica posible para eliminar las toxinas y restaurar el equilibrio corporal. En este caso se inicia con una sesión de diagnóstico y consulta con los guías para elegir el tipo de práctica necesaria para cada caso y se acompaña con dietas adecuadas para la curación de manera integral y holistica. Algunas de las terápias que se ofrece Pema Wellness son: masajes con piedras calientes, terapia de vibración, reflexología de tacto, yoga, meditación y alimentanción detox.

Dejar de lado los disturbios que interrumpen el ritmo de la naturaleza y buscar un estado lleno de paz mental es logrado con las sesiones de meditación y yoga con escenarios variados, en la playa, montaña o desde cada habitación, individual o en comunidad, es posible alcanzar estos objetivos.

3.13 Fotografía obtenida de www.pemawellness.com

Sama Sati

Puerto Viejo, Costa Rica



3.14 Fotografía obtenida de www.samasati.com

3.15 Fotografía obtenida de www.samasati.com

PROYECTO 2

descripción

Una estancia ubicada 1400 pies sobre el nivel del mar en una reserva ecológica tropical sumergida en uno de los ecosistemas con mayor biodiversidad de la Tierra.
Los sonidos relajantes del bosque lluvioso acompañan a los visitantes en las habitaciones y asimismo las llamadas de los monos aulladores; El descanso en una hamaca en las terrazas con vistas a una exuberante vegetación y el mar Caribe.
Permite disfrutar de comida local fresca y espacios de relajación. También cuenta con clases diarias de yoga y excursiones ecológicas o de aventura en la zona.

3.16 Fotografía obtenida de www.samasati.com

• **Casa de huéspedes** La casa de huéspedes está situada a pocos pasos de la zona de restaurante y recepción. Consta de 5 habitaciones privadas colindantes con dos baños compartidos, uno para hombres y otro para mujeres. Podrá elegir entre habitaciones con dos camas individuales o una cama doble. Esta casa de huéspedes es una gran opción para los viajeros en solitario o grupos de amigos en busca de un alojamiento acogedor y de bajo costo.

• **Casitas:** Diez cabañas de madera construidas con madera recuperada de la zona a poca distancia de la zona principal de la recepción y el restaurante. Todas tienen amplias terrazas con vistas al selva tropical o en el Mar Caribe. Algunas tienen un dormitorio adicional en la segunda planta. Las Casitas tiene capacidad para dos a cuatro personas. Las camas son o tamaño king, matrimoniales o de tamaño individual.

3.17 Fotografía obtenida de www.samasati.com

El santuario está situado en 250 acres de selva tropical de costarricense. Se compone de un restaurante, un salón, un spa, tres tipos de alojamientos, así como un mirador y un jacuzzi.
Cada uno de estos elementos se integra perfectamente en la selva tropical y está diseñado para reforzar su conexión con la naturaleza.
No hay aire acondicionado aquí, pero la selva regula la temperatura de forma natural; la ventilación que ingresa por medio del cedazo en el alojamiento le permite respirar aire limpio y natural del bosque; no hay televisores en la propiedad, así que puede conectarse verdaderamente con la naturaleza. Algunas de las actividades que se pueden encontrar en este espacio son: yoga, terapia de movimiento, tai chi, chi gong, trabajo corporal, trabajo de energía y artes marciales.

3.18 Fotografía obtenida de www.samasati.com

Pura Vida

Alajuela, Costa Rica

3.19 Fotografía obtenida de www.puravidaspa.com

3.20 Fotografía obtenida de www.puravidaspa.com

PROYECTO 3

descripción

El enfoque de este proyecto es la salud y la curación. Así que, naturalmente, han cultivado un jardín holístico en su extensa propiedad. Muchas de las hierbas culinarias y medicinales que se usan para dar sabor a las comidas tienen sus raíces en el pacífico y hermoso Jardín Holístico.

Los amplios terrenos contienen docenas de especies de orquídeas y han sido certificados como propiedad de conservación por el Ministerio Nacional de Ecología Ambiental.

3.21 Fotografía obtenida de www.puravidaspa.com

Desde el principio de los tiempos, los seres humanos se han sentido atraídos por las regiones volcánicas activas de la tierra en busca de salud, curación y bienestar.
Vivos, con energía transferible y algunos de los suelos más ricos de la tierra, las montañas volcánicas que rodean el Wellness Center Pura Vida , son una fuente de poderosa curación natural.
Los terapeutas de Pura Vida son algunos de los profesionales más dotados y mejor valorados en Centroamérica, cada uno comprometido con la curación del corazón y con el regalo esencial de estar presente y amar con su toque.
Algunas de las prácticas y terapias ofrecidas son: trabajo corporal acuático, trabajo de cuerpo asiático, tratamientos ayurvedicos, yoga, sanación bioenergética (reiki), cuidado de la piel, terapias holisticas (rocas calientes, masajes) y curación con sonido.

3.22 Fotografía obtenida de www.puravidaspa.com

Las habitaciones para los visitantes presentan techos altos, materiales naturales ricos, maderas rústicas y telas naturales que dan un aire fresco y moderno.

También cuentan con algunas terrazas que prometen vistas panorámicas a la cordillera entre otros espacios naturales circundantes a la propiedad.
Sorprendentes aves tropicales y vida silvestre, deslumbrante flora y fauna, majestuosos bosques cubiertos de nubes, ríos que fluyen, cascadas, aguas termales, bosques tropicales y plantaciones de café son algunas de las ofertas naturales con las cuales Pura Vida Wellness practica y ejerce sus tratamientos con los visitantes de maneras holísticas.

3.23 Fotografía obtenida de www.puravidaspa.com

Sukhavati

Bali, Indonesia

Arquitecto: Tom Weinbrenner

3.24 Fotografía obtenida de www.sukhavati.com

3.25 Fotografía obtenida de www.sukhavati.com

PROYECTO 4

descripción

Este proyecto se enfoca en realizar retiros boutique que se especializan en bienestar a través del conocimiento tradicional, la enseñanza y la curación en lugares únicos y hermosos. Para cumplir esta meta de dar una experiencia directa de la verdadera naturaleza interna del yo, las antiguas artes curativas del Ayurveda y la sabiduría védica de la vida, se utilizan para restaurar la verdadera naturaleza del bienestar personal: dicha y larga vida en la iluminación.

Con una cultura de servicio amoroso y estándares de cuidado que van más allá del ambiente, el estilo y el aspecto de los edificios materiales, la experiencia es ingresar a una antigua casa familiar rodeada de naturaleza, donde se comienza a sanar desde el momento en que se ingresa.

3.26 Fotografía obtenida de www.sukhavati.com

Sukhavati es uno de los pocos retiros que ofrecen check-in / check-out cualquier día de la semana para los programas de rejuvenecimiento. Esto permite quedarse en el momento que mejor se adapte a las necesidades. También se personalizan todas las comidas y tratamientos de spa que están incluidos en el paquete a las necesidades individuales.

Al participar en un programa de rejuvenecimiento en Sukhavati, el visitante se aloja en una de de las ocho villas naturales. Estas disfrutan de un moderno entorno balinés, suelos de mármol, techos de paja y relajantes baños. Artesanalmente amueblado cada villa alberga una cama y un balcón privado que ofrece vistas tranquilas de la finca circundante con desayuno detox a la medida.

3.27 Fotografía obtenida de www.sukhavati.com

Sukhavati alberga una amplia gama de instalaciones naturales, algunas de ellas son:

• **Pabellón de Yoga y Meditación:** Se comienza y se termina el día con sesiones de yoga de curación en el Pabellón de Yoga. Mirando hacia la finca, la vista realmente prepara el escenario para el rejuvenecimiento. Si el yoga no es la actividad ideal, entonces existe la oportunidad de unirse al personal para una sesión de meditación grupal antes del almuerzo.

• **Cubierta del río:** cama de día con un jugo fresco y disfrute de las vistas panorámicas de la jungla tropical desde el River Deck y se disfruta de la hermosa sensación de relajación.

• **El césped:** es el escenario de la presentación y cena de gala balinés tradicional que se brinda a los huéspedes una vez al mes.

3.28 Fotografía obtenida de www.sukhavati.com

"No hay mejor
diseñador que la naturaleza"
(Alexander McQueen)

4.1 Fotografía obtenida de www.alqueria.es

CAPÍTULO 4

estrategia metodológica

4.1 PARADIGMA Y TIPO DE INVESTIGACIÓN
4.2 BIOMIMÉTICA COMO MODELO METODOLÓGICO
4.3 ESTRATEGIA METODOLÓGICA

PARADIGMA Y TIPO DE INVESTIGACIÓN

Esta investigación pretende generar insumos teórico – prácticos para el encuentro natural por medio de la zona de Sarapiquí. Para poder proporcionar dichos insumos se necesita un enfoque interdisciplinario y participativo estos conceptos están altamente relacionados con el paradigma de la Biomimética, que define el término "diseñador" como cualquier persona responsable de concebir, crear e implementar ideas que influyen la cultura, la tecnología, lo social, lo científico o los sistemas financieros a cualquier escala, es decir cualquiera que cree algo que antes no estaba, es diseñador, y la idea de tomar esta posición dentro de la investigación se debe a que es necesario el conocimiento de otras disciplinas que también tienen propuestas que intervienen el espacio por lo que es necesario contar con muchos "diseñadores".

Biomímesis es la emulación consciente de la genialidad de la naturaleza aproximación interdisciplinaria que junta dos mundos a menudo desconectados: la naturaleza y la tecnología, la biología y la innovación, la vida y el diseño. La práctica de la biomímesis busca traer la sabiduría de la vida, probada por el tiempo, a la mesa de diseño, para informar las soluciones humanas y así crear condiciones que conduzcan a la vida.

En su fase más práctica, la biomímesis es una manera de buscar soluciones sostenibles tomando prestado de la vida sus patrones, sus recetas químicas y sus estrategias ecosistémicas. En su fase más transformadora, la biomímesis conecta a los seres humanos con los procesos naturales de manera que puedan ocupar su lugar, alinearse e integrarse a los procesos naturales de la tierra. (Biomimicry 3.8, 2016)

4.2 Fotografía obtenida de www.tmall.com

4.3 Fotografía obtenida de www.picturelights.club

4.4 Fotografía obtenida de www.fotolia.com

Este paradigma se manifiesta claramente en los principios de vida como perspectiva del diseño, donde se requiere la práctica de tres únicos ingredientes interconectados; estos tres elementos esenciales representan el fundamento del meme de la biomímesis.

Al combinar estos elementos esenciales, el diseño bio-inspirado se convierte en biomímesis.

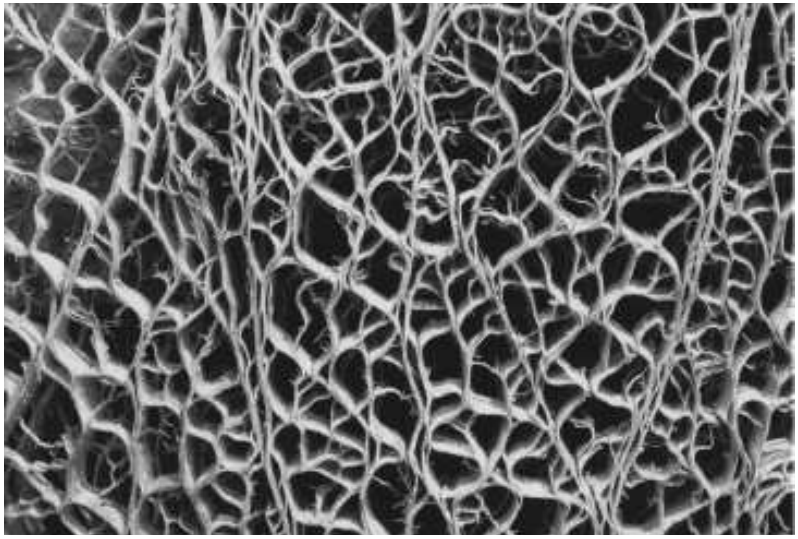
4.5 Fotografía obtenida de www.gramunion.com

Estos elementos son:

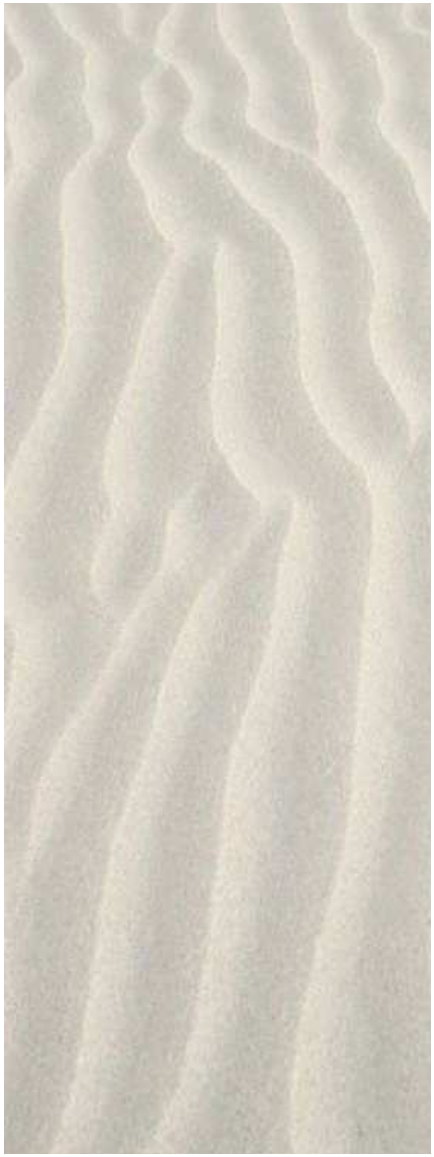
• El elemento de ethos forma la esencia de la ética, las intenciones y la filosofía de base sobre el por qué se practica la biomímesis. Ethos representa el respeto, la responsabilidad y la gratitud por las especies que acompañan a los seres y por ende su hogar.

• El elemento de (re)conectar refuerza la comprensión de que, aunque aparenten estar "separados", la gente y la naturaleza están profundamente interconectados. Los seres son naturaleza. Reconectar es una práctica y una manera de pensar que explora y profundiza la relación entre los humanos y el resto de la naturaleza.

• El elemento emular trae los principios, patrones, estrategias y funciones encontrados en la naturaleza para informar un diseño. La emulación trata de ser proactiva en alcanzar la visión de que los humanos prosperen sostenibleme nte en la tierra. (Biomimicry 3.8, 2016)



4.6 Fotografía obtenida de www.oukas.info



4.7 Fotografía obtenida de www.fanrto.com

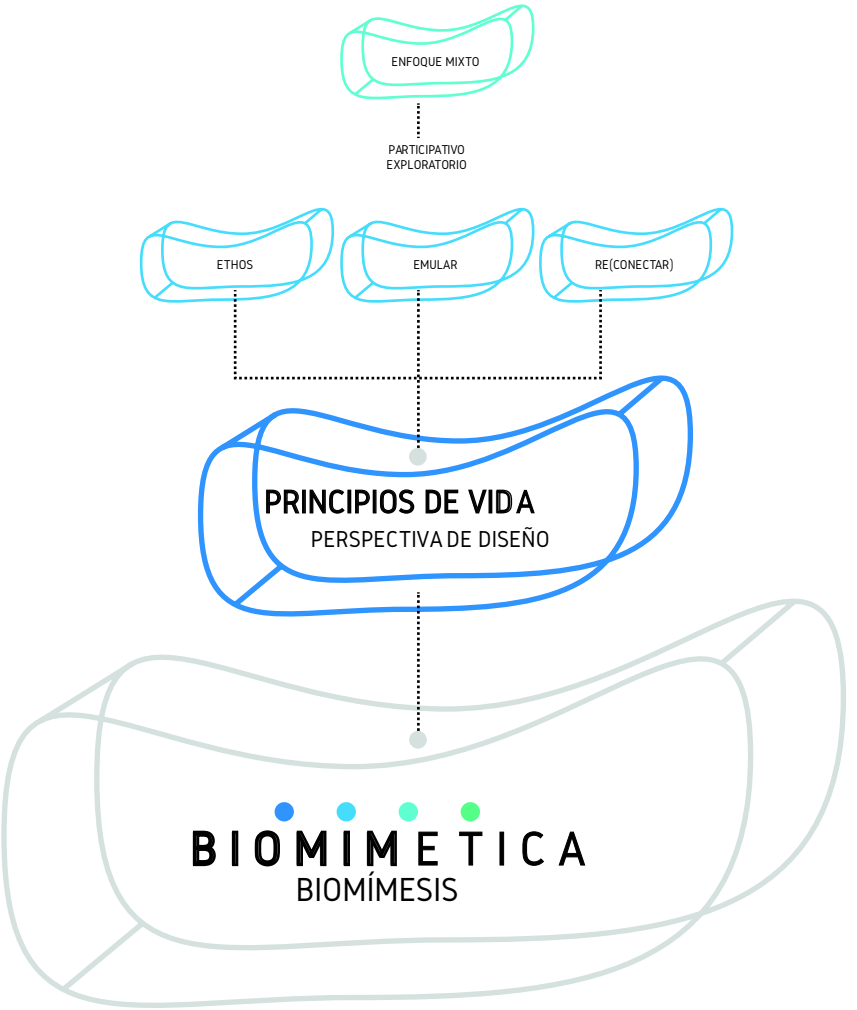
Estos tres elementos son básicos para la investigación que se realiza ya que interconectan no solo los conceptos que se estudian en el capítulo 3, sino que también se relacionan directamente con el fin proyectual.

El tipo de investigación que se realizará tendrá un enfoque mixto, ya que se intentará implementar el enfoque participativo como eje central para la aplicación de instrumentos de recolección de información, problematización y conceptualización, todo esto a través de una estrategia que permita hacer uso de la naturaleza y la tecnología, la biología y la innovación, la vida y el diseño como plantea la biomimesis. Para lo cual se necesita el involucramiento interdisciplinario en el proceso de investigación.

Este proyecto de investigación no se enfocará solamente en los datos, índices o indicadores que pueden ser proporcionados por instituciones públicas o privadas. Por lo tanto tampoco se quedará en las posibles conceptualizaciones generadas por otros investigadores ni por el investigador en este caso, que pueda aportar únicamente elementos teóricos.

Se pretende tomar algunos espacios para incluir las discusiones sobre las áreas temáticas para integrar a la colectividad sea o no ignorante de los temas tratados, ya que se requiere saber los intereses de las poblaciones a las cuales el proyecto estará dirigido.

4.8 Fotografía obtenida de www.xray-art.com



4.1 Diagrama elaboración propia

4.9 Fotografía obtenida de www.spoonflower.com

PRINCIPIOS DE VIDA COMO MODELO METODOLÓGICO

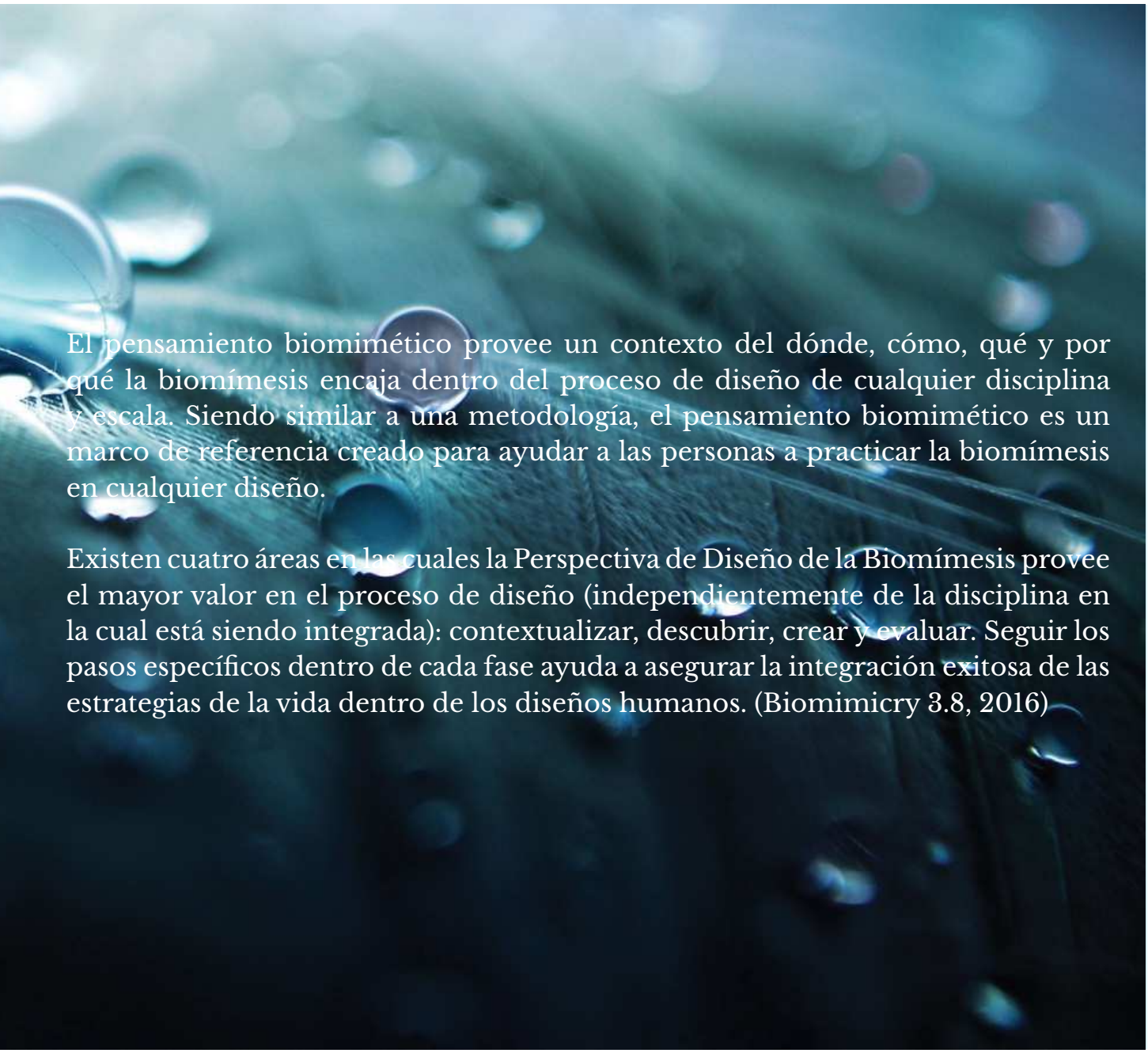
Los principios de vida son lecciones de diseño de la naturaleza. Basados en el reconocimiento de que la vida en la Tierra está interconectada, es interdependiente y está sujeta a las mismas condiciones de operación, la vida a evolucionado un conjunto de estrategias que han perdurado por más de 3.8 mil millones de años.

Estos son grandes patrones encontrados en la mayoría de las especies que sobreviven y prosperan en la tierra. La vida integra y optimiza esas estrategias para crear condiciones que conducen a la vida.

Aprender de estas profundas lecciones de diseño permite modelar estrategias innovadoras, evaluar los diseños contra sus estándares de sostenibilidad, y le permite a los seres humanos tener como mentora la genialidad de la naturaleza. Los principios de vida son ideales a los cuales aspiramos como humanos.

4.10 Fotografía obtenida de www.patternskid.com

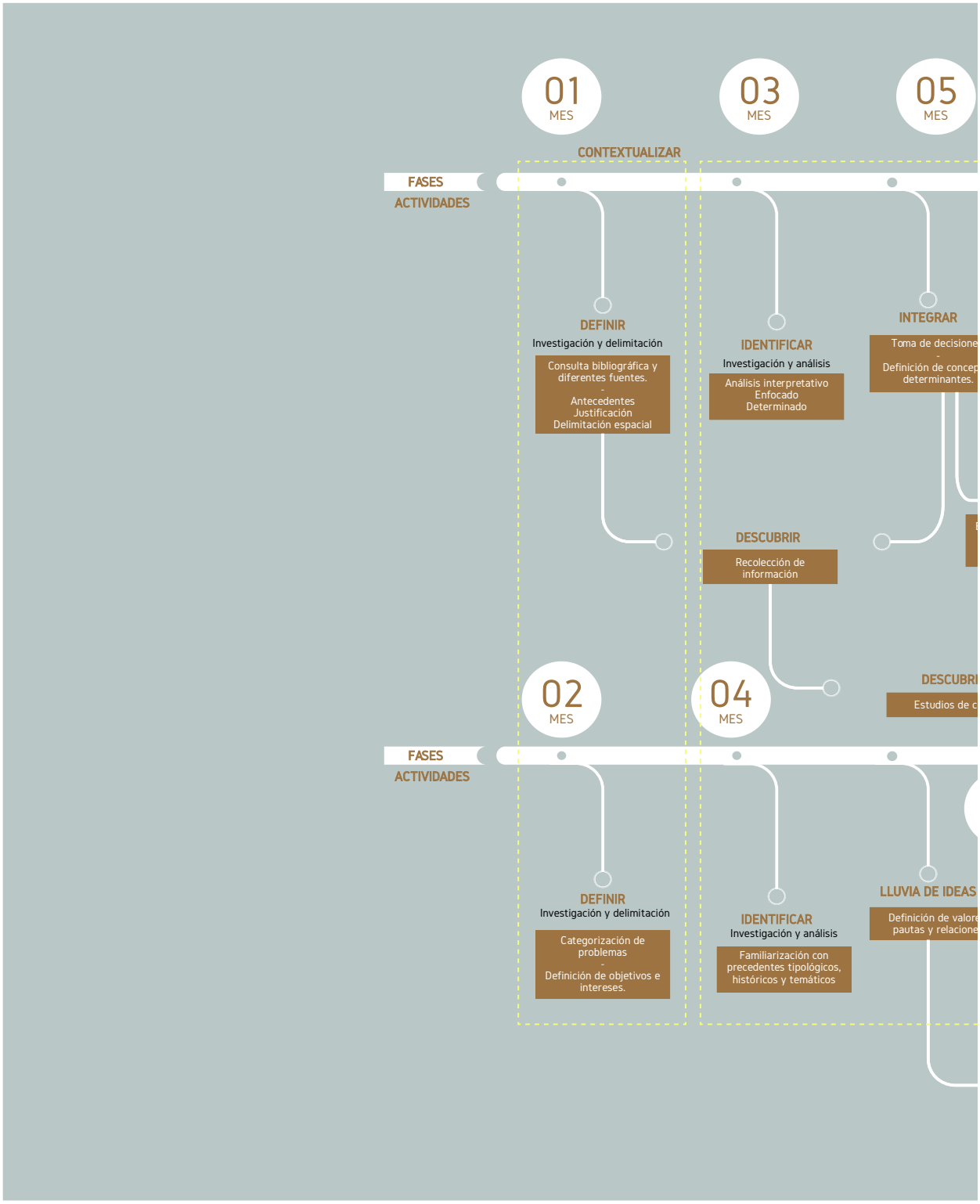
PENSAMIENTO
BIOMIMÉTICO

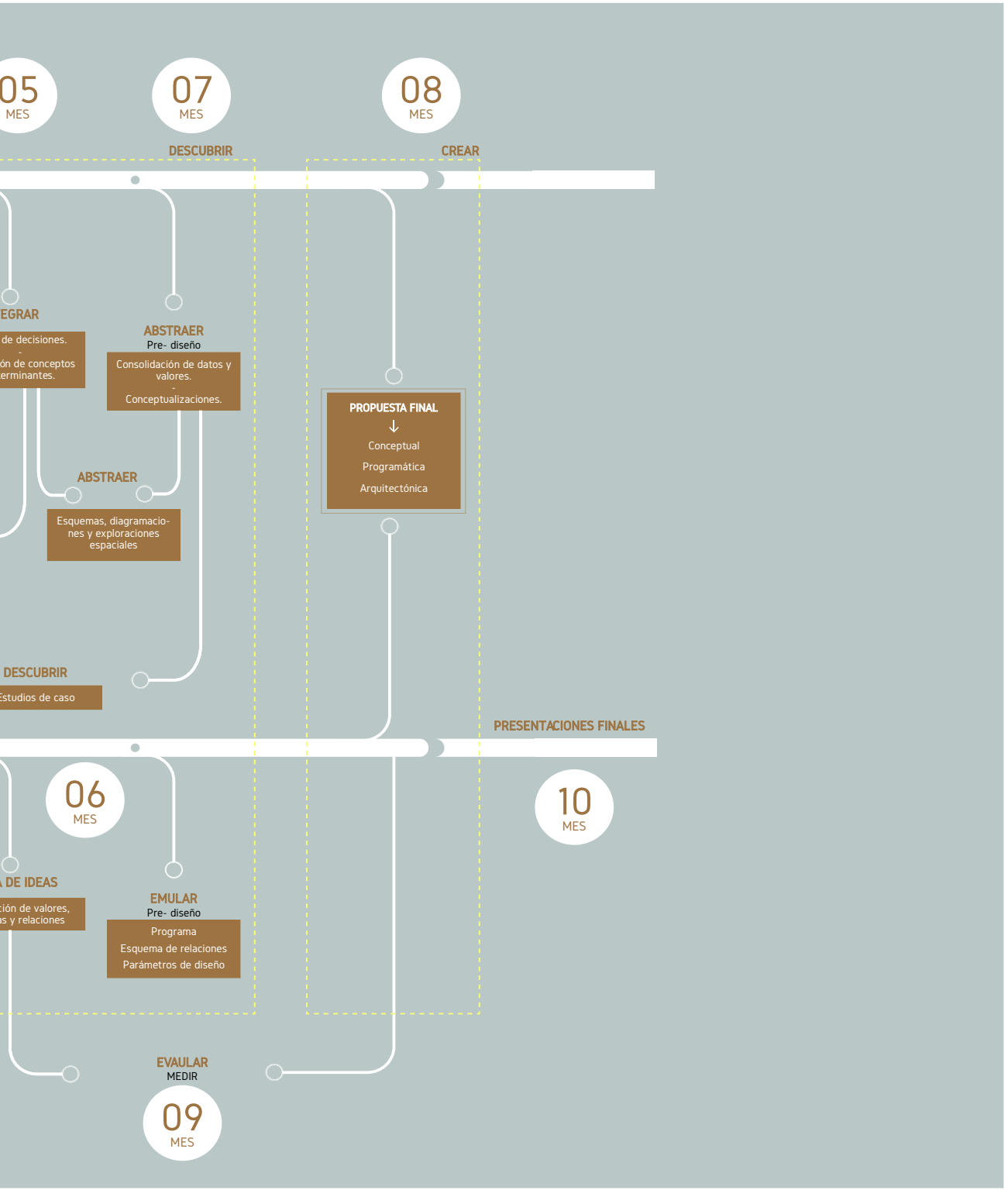


El pensamiento biomimético provee un contexto del dónde, cómo, qué y por qué la biomímesis encaja dentro del proceso de diseño de cualquier disciplina y escala. Siendo similar a una metodología, el pensamiento biomimético es un marco de referencia creado para ayudar a las personas a practicar la biomímesis en cualquier diseño.

Existen cuatro áreas en las cuales la Perspectiva de Diseño de la Biomímesis provee el mayor valor en el proceso de diseño (independientemente de la disciplina en la cual está siendo integrada): contextualizar, descubrir, crear y evaluar. Seguir los pasos específicos dentro de cada fase ayuda a asegurar la integración exitosa de las estrategias de la vida dentro de los diseños humanos. (Biomimicry 3.8, 2016)

4.10 Fotografía obtenida de www.tmall.com


01
MES
03
MES
05
MES
CONTEXTUALIZAR
FASES
ACTIVIDADES
DEFINIR
Investigación y delimitación
Consulta bibliográfica y diferentes fuentes.
-
Antecedentes
Justificación
Delimitación espacial
IDENTIFICAR
Investigación y análisis
Análisis interpretativo
Enfocado
Determinado
INTEGRAR
Toma de decisione
-
Definición de concep
determinantes.
DESCUBRIR
Recolección de información
02
MES
04
MES
DESCUBRI
Estudios de c
FASES
ACTIVIDADES
DEFINIR
Investigación y delimitación
Categorización de problemas
-
Definición de objetivos e intereses.
IDENTIFICAR
Investigación y análisis
Familiarización con precedentes tipológicos, históricos y temáticos
LLUVIA DE IDEAS
Definición de valore
pautas y relacione



4.2 Diagrama elaboración propia

"Ser consciente significa abandonar los juicios durante un tiempo, dejar de lado nuestros objetivos inmediatos para el futuro y tomar el momento presente como es y no como nos gustaría que fuera"

(Mark Williams)

5.1 Fotografía elaboración propia

CAPÍTULO 5

propuesta conceptual

5.1 PROPUESTA CONCEPTUAL

PROPUESTA CONCEPTUAL

5.1 Diagrama elaboración propia

SERES HUMANOS

Visitantes alienados de sí mismos, de sus raíces y de su esencia, reducidos a una pieza más dentro del sistema, provocando en ellos la anulación inevitable del valor real del ser pensante, autentico y singular.

Conexión interrumpida por la falta de espacios de comunicación entre ser vivo (ser humano) y ser vivo (entorno)

causando desafíos

ENTORNO NATURAL

Medios naturales que permiten un vida en armonía para encontrar un mejor estado de salud integral personal en contacto directo individual y colectivo a través de los elementos y sus riquezas.

- Menor identificación con los pensamientos (no se piensa).
- Estar plenamente en el presente, en el aquí y aho
- Obeservar pensamientos y sensaciones desagra tal cual son.
- Conciencia de aquello que se está evit reconocimiento del cambio constante (pensa emociones y sensaciones)
- Conexión con uno mismo, con los demás y con que nos rodea.
- Mayor conciencia de los juicios, aumento de la c paz y equilibrio, disminuir la reactividad emocion
- Fortalecer la consciencia, compasión, aceptació de si mismo.
- Menor reacción frente a experiencias desagradal

5.2 Fotografiaobtenida de www.artesanatonarede.com.br
5.1 Diagrama elaboración propia

Los cuales pueden ser abordados con las estrategias , prácticas y técnicas naturales y holísticas que tratan de manera integral los siguientes puntos vitales para una vida armoniosa:
• Atención • Concentración • Paciencia • Calma • Determinación • Alegría • Amabilidad

MEDICINA HOLÍSTICA

RETIROS

SALUD INTEGRAL

MEDITACIÓN

MINDFULNESS

SANACIÓN PRÁNICA

REIKI

YOGA

tos (no ser lo que

quí y ahora.

s desagradables

stá evitando y
(pensamientos,

s y con el mundo

to de la calma,
emocional.

ceptación y amor

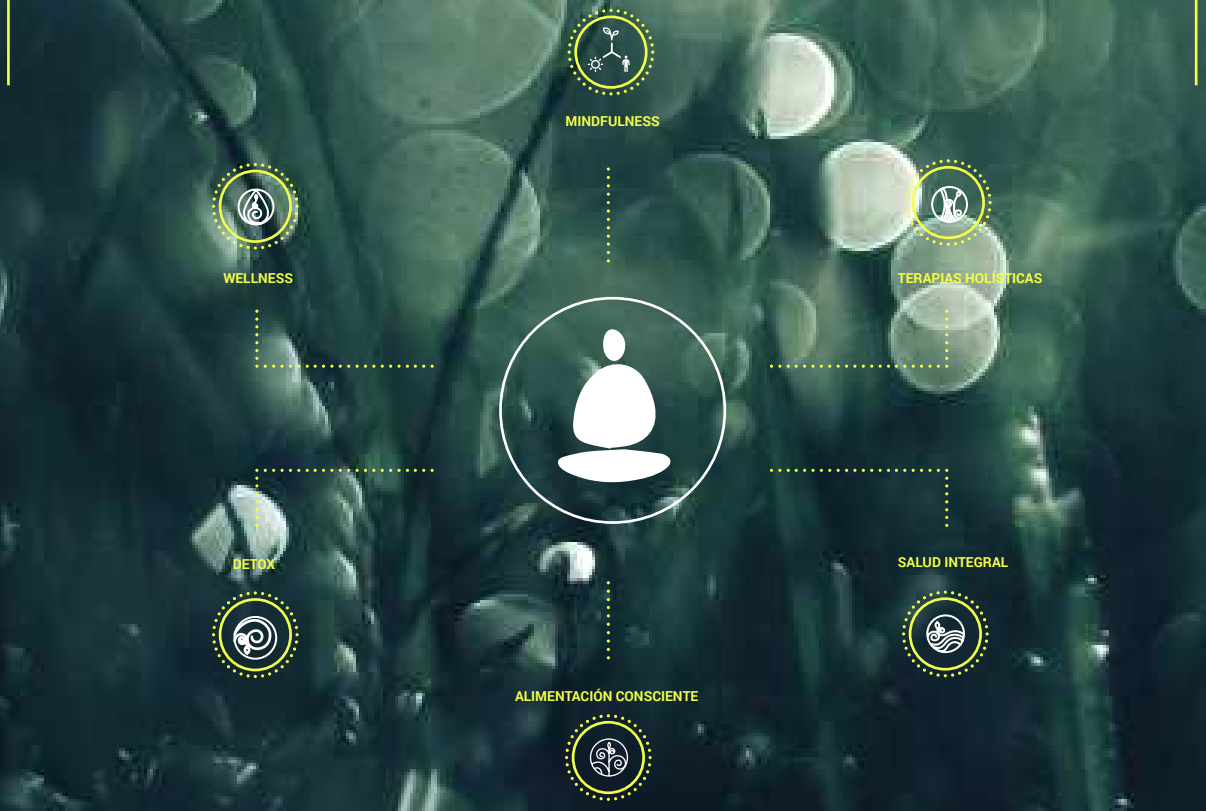
sagradables.

LA PROPUESTA

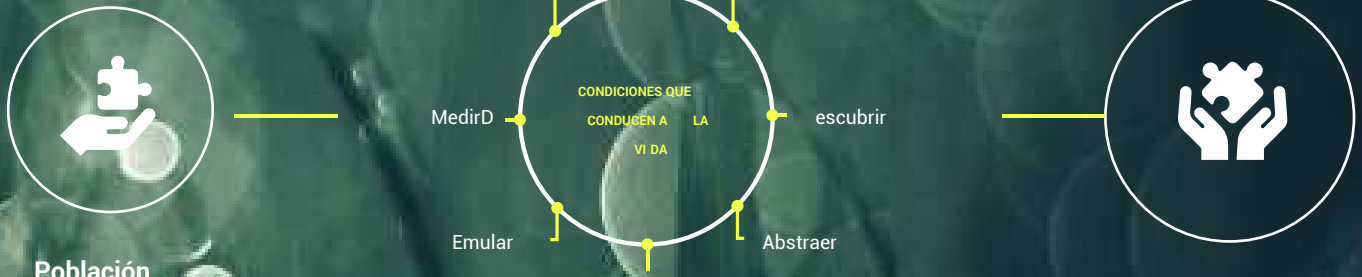
Eco-Respiraderos

BIOLÓGICOS

RE-HUMANIZACIÓN DE LAS ZONAS TROPICALES
Y CONEXIÓN CON EL MEDIO AMBIENTE



A PARTIR DE UN ENFOQUE BIOMIMÉTICO



Población meta

Profesionales - Guías capacitados

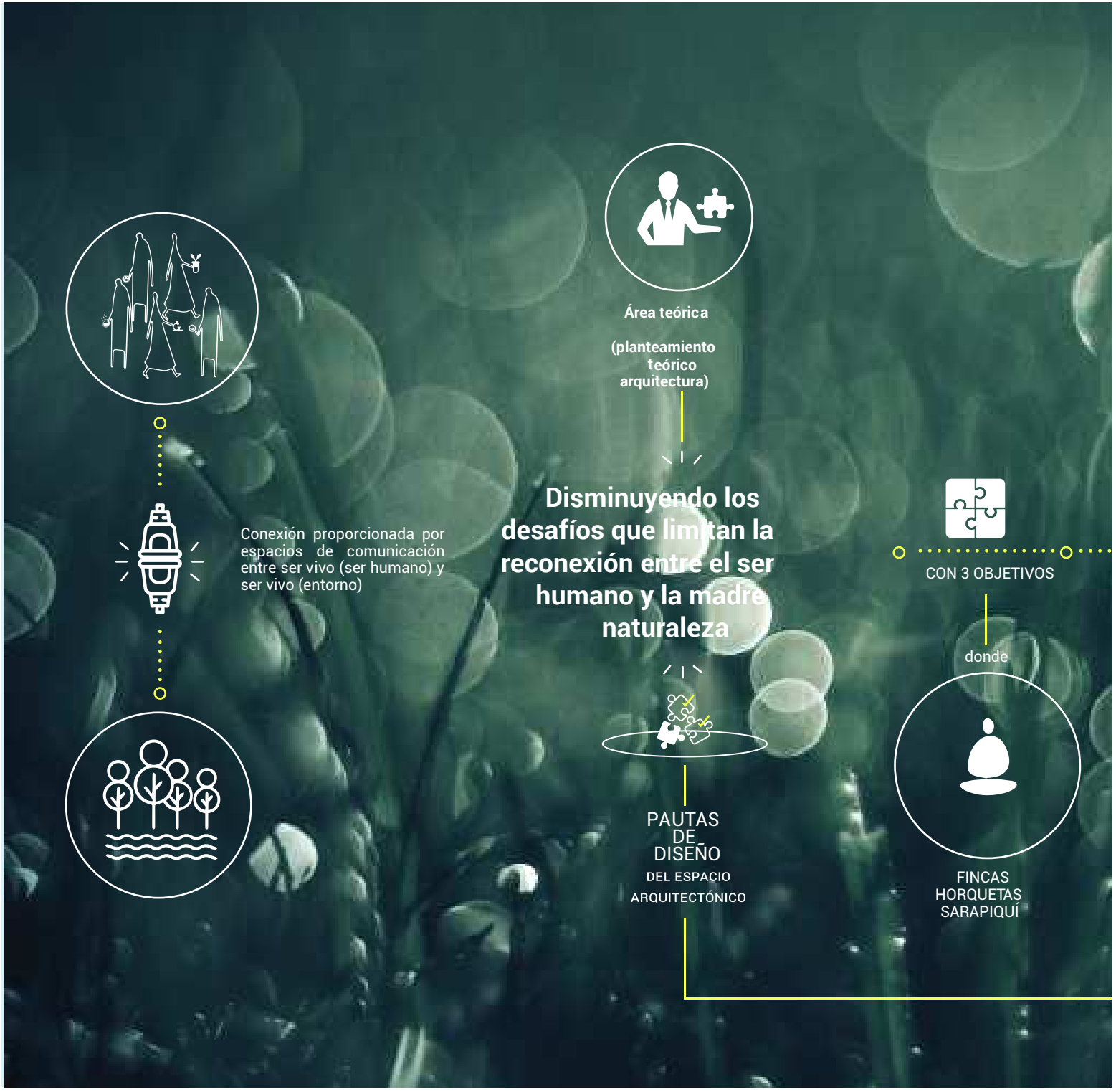
Se traduce la información obtenida hacia la arquitectura por medio de las siguientes fases:

CONTEXTUALIZAR

DESCUBRIR

CREAR

EMULAR


Área teórica
(planteamiento teórico arquitectura)
Disminuyendo los desafíos que limitan la reconexión entre el ser humano y la madre naturaleza
CON 3 OBJETIVOS
donde
Conexión proporcionada por espacios de comunicación entre ser vivo (ser humano) y ser vivo (entorno)
PAUTAS DE DISEÑO
DEL ESPACIO ARQUITECTÓNICO
FINCAS HORQUETAS SARAPIQUÍ

Eco-Respiraderos BIOLÓGICOS

RE–HUMANIZACIÓN DE LAS ZONAS TROPICALES Y CONEXIÓN CON EL MEDIO AMBIENTE

• Analizar los recursos naturales del contexto para definir las atmósferas, terápias, actividades y prácticas, con programas e instrumentos que sensibilicen en diferentes niveles la capacidad de comunicación el ser humano (ser vivo) y el entorno (ser vivo) para explorar y promover su ejercicio constante.

• Establecer parámetros que permitan utilizar el espacio como vehículo para desarrollar en el ser humano amor, compasión, consciencia, cuido, pertenencia, protección e identificación de su persona inmersa en un medio natural.

• Formular una propuesta arquitectónica en la que por medio de los Eco- Respiraderos Biológicos se replantee la posición de los seres humanos en el planeta y se aumente la vida consciente con los elementos naturales y sus propiedades a partir de un desarrollo holístico.

- -Adaptarse a condiciones cambiantes.
- -Sintonizarse y responder contextualmente.
- -Utilizar la elementos amigables con la vida.
- -Ser eficiente en el uso de recursos (materia y energía).
- -Integrar desarrollo con cremiento.
- -Evolucionar para estar siempre vigente.

"El universo
está lleno de elementos mágicos,
pacientemente esperando que
tus sentidos se agudicen"
(Eden Phillpotts)

6.1 Fotografía obtenida de www.urbanoutfitters.com

CAPÍTULO 6

proyecto

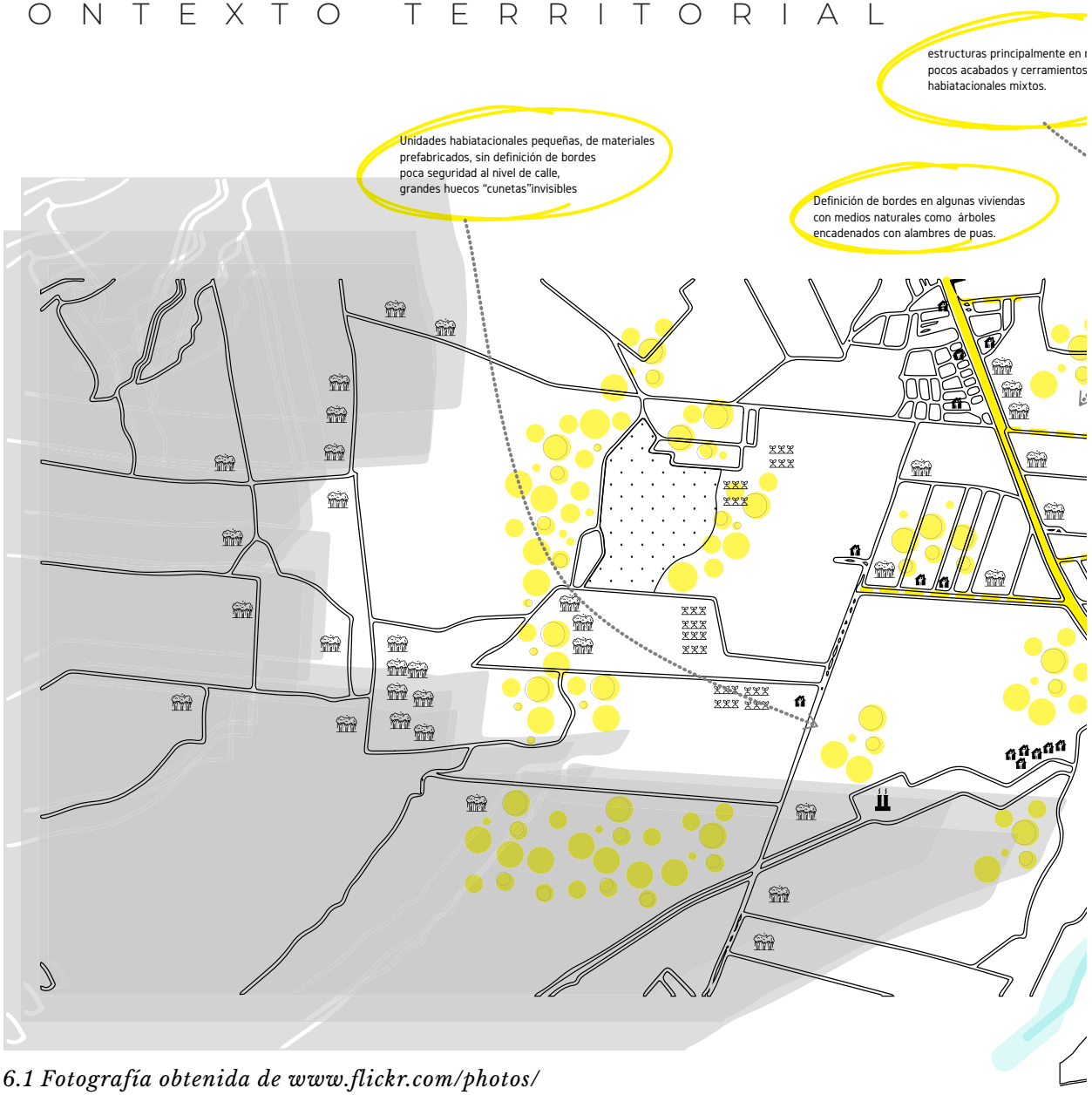
6.1 LECTURA ENTORNO

6.1.1 CONTEXTO TERRITORIAL
6.1.2 ESTRUCTURA SOCIAL
6.1.3 CONSIDERACIONES CLIMÁTICAS Y AMBIENTALES

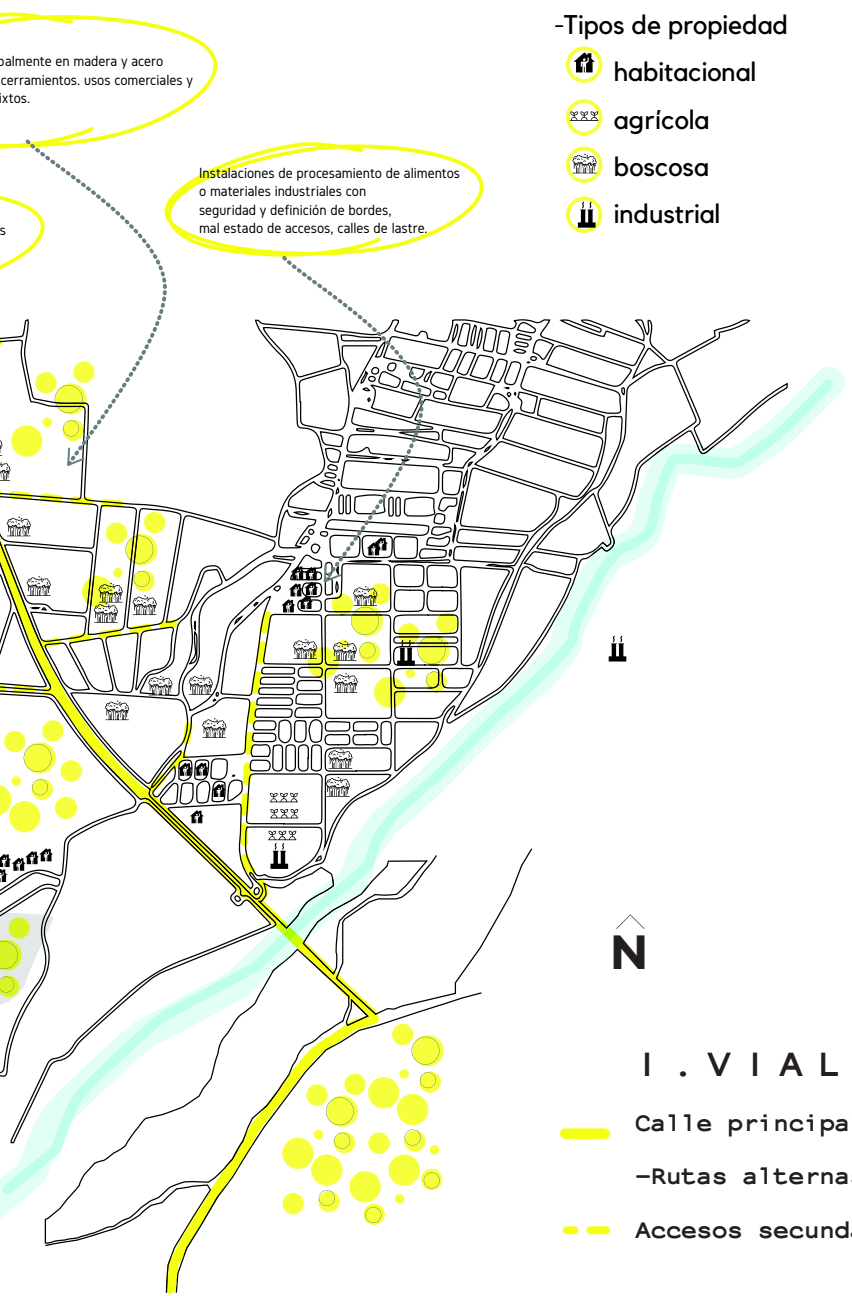
6.2 DISEÑO ARQUITECTÓNICO
6.3 PROGRAMA ARQUITECTÓNICO
6.4 CONCEPTO
6.5 PLAN MAESTRO CONCEPTUAL
6.6 PLAN MAESTRO
6.7 PROPUESTA ARQUITECTÓNICA

LECTURA ENTORNO SARAPIQUÍ

CONTEXTO TERRITORIAL



6.1 Fotografía obtenida de www.flickr.com/photos/horticultural_art/6324744834/in/photostream/



Las fincas de Santa Clara se encuentran ubicadas en el distrito de Horquetas, al Norte de la provincia de Heredia. Sus límites son al norte con el distrito de Puerto Viejo, al oeste con el distrito de La Virgen, al este con el cantón de Pococí y al sur con el cantón de Heredia.

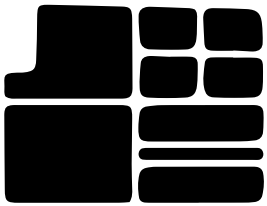
Las coordenadas geográficas medias del cantón de Sarapiquí están dadas por 10 grados 29’23” latitud norte y 83 grados 56’15” longitud oeste.

En cuanto a la hidrografía la cuenca del rio Chirripó es drenada por el rio del mismo nombre que se origina en el cantón en la confluencia de los ríos General y Sucio. Esta presenta un rumbo de sur a norte, de la cual nacen los ríos y quebradas que delimitan el lote en el cual se realizará el proyecto.

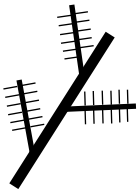
-Río San José

-Quebrada La Herediana

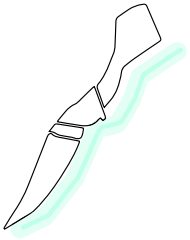
6.1 Diagrama elaboración propia



FINCAS DE DIFERENTES TAMAÑOS



ESTRUCTURA RAMIFICADA



CONFIGURACIONES DEFENIDAS POR LA TOPOGRAFÍA O CUENCAS DE RÍO

6.2 Diagrama elaboración propia

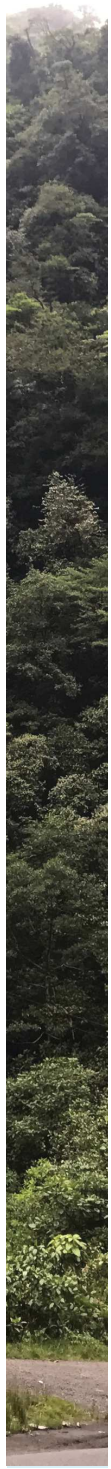
I. VIALIDAD

Las vías principales son dos, la primera es la ruta 32, que es una ruta nacional que conecta el cantón de Sarapiquí con las Provincias de Limón y Heredia, la segunda es la Ruta a San Carlos y a Vara Blanca que son las rutas alternas ya que su estado y su longitud hacen que el uso sea limitado sobre todo en época lluviosa.

Las viás principales son las que se encuentran en estado de construcción formal, las demás comunicaciones con lotes y fincas que se desprenden de las vías principales, están en muchos casos en lastre, pero son completamente accesibles.

II. ESTRUCTURA URBANA

Las fincas de la zona se caracterizan por tener diferentes tamaños que en conjunto conforman las cuadras (diagrama 6.1) , algunas de las propiedades, siguen la configuración topográfica (diagrama 6.2) para definir sus bordes. La estructura urbana parte de un elemento ordenador central y luego se ramifica (diagrama 6.2)



III. PAISAJES

Paisaje natural

En esta ubicación se presentan dos tipos de paisajes que se fusionan según su acercamietno a los espacios más urbanizados.

• *Paisaje natural*

Áreas de protección, cubiertas boscosas primarias y secundarias, causes de ríos, bosques de galería, relieve suave, zonas de inundación y humedales.

• *Paisaje rural*

Áreas de monocultivo (piña, banano, cacao, mamón chino, cítricos, ornamentales), instalaciones de procesamiento (empacadoras) actividad ganadera y áreas de producción de pequeña escala.

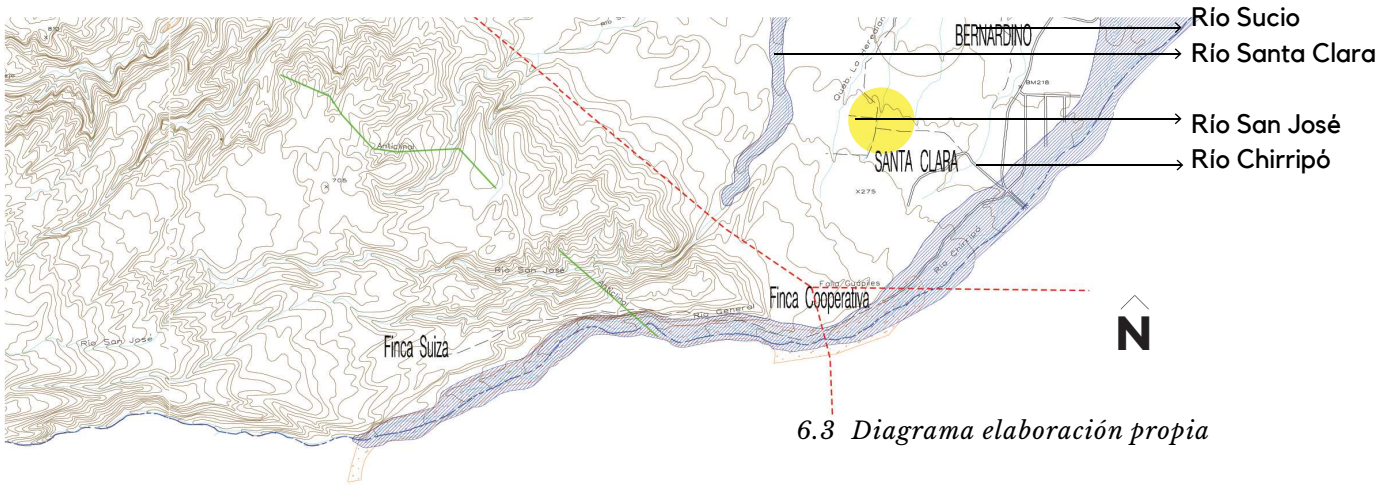
• *Paisaje urbano*

Poblados pequeños de baja densidad, con ocupaciones en pequeños núcleos y dispersos a lo largo de las principales vías de comunicación, que no abarcan la totalidad del territorio.

6.3 Fotografia elaboración propia

IV. ZONAS DE RIESGO

Las zonas de riesgo que acompañan la topografía que afectan a la zona son: una falla cercana y las cuencas de los riós y quebradas, las cuales tienden a duplicar el tamaño normal de la cuenca. (diagrama 6.3)

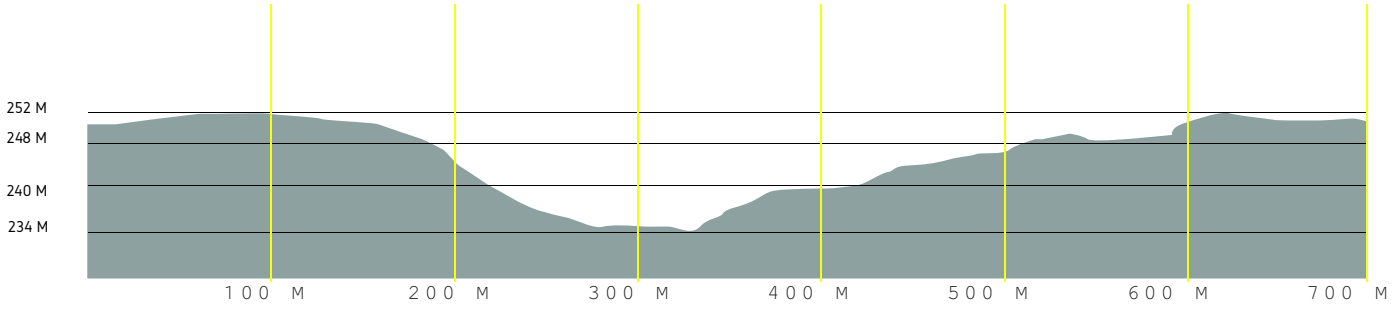


6.3 Diagrama elaboración propia

V. GEOMORFOLOGÍA

Las zonas de riesgo que acompañan la topografía que afectan a la zona son: una falla cercana y las cuencas de los riós y quebradas, las cuales tienden a duplicar el tamaño normal de la cuenca. (diagrama 6.4)

6.4 Diagrama elaboración propia



VI. CAMBIOS TOPOGRÁFICOS

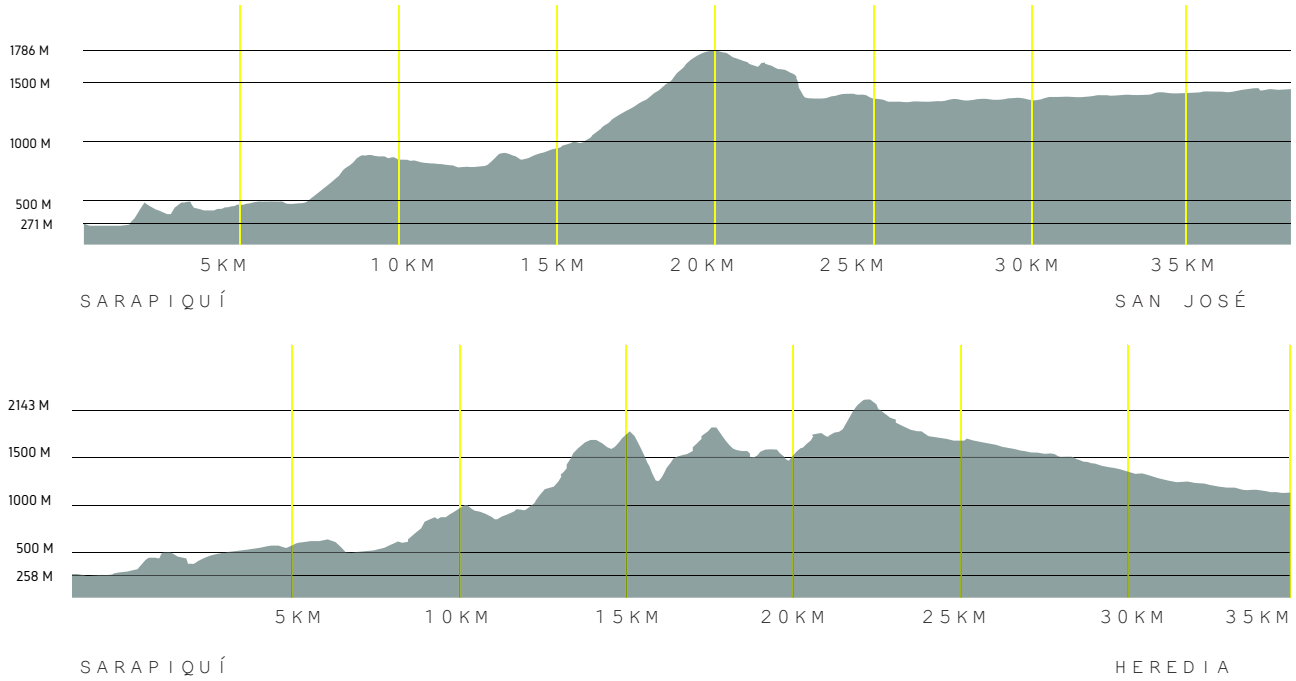
La trayectoria que sigue la topografía desde ciertos puntos definidos que son de carácter importante ya que definen elementos que pueden ayudar en el diseño y que deben ser contemplados para un mejor acercamiento a la realidad.

En este caso se tomaron dos puntos estratégicos, los cuales son referidos a la provincia de Heredia y el otro a la capital y provincia de San José.

Los cambios generados por parte de la configuración topográfica desde la zona de San José se presentan más que todo a nivel de elevaciones, que van decrecimiendo y una vez atravesada la cordillera regresa a espacios mucho más llanos y bajos hasta llegar al nivel de las costas por la parte norte.

Por parte del punto definido desde Heredia, las alturas y las longitudes entre ellas son mucho más altas y pequeñas correspondientemente, haciendo que la topografía sea más pronunciada.

6.5 Diagrama elaboración propia



VII. TIPOLOGÍAS

En el inicio del recorrido hacia la propiedad es muy común observar instalaciones de procesamiento de materias prima, quebradores con amplios parqueos, bordes defindos con mallas y estructuras en madera para resguardar maquinaria. (imagen 6.4)

Seguidamente se pueden encontrar estaciones de servicios públicos y privados, con estructuras en acero y concreto, en mejores condiciones y con construcciones más formales. Estas instalaciones cuentan con grandes parqueos, zonas de viraje y amplios accesos. (imagen 6.5)

Otra de las infraestructuras que se encuentran constantemente en las cercanías son talleres mecánicos, los cuales usualmente son de doble altura para el mantenimiento de maquinaria y furgones y contenedores. Los metriales que más se utilizan en estos espacios son cerramientos livianos de acero y madera.

6.4 Fotografia elaboración propia

6.5 Fotografia elaboración propia

6.6 Fotografia elaboración propia

6.7 Fotografia elaboración propia

En cuanto a las demás construcciones que circundan las fincas del proyecto la mayoria cuentan con estructuras principalmente en madera y acero, pocos acabados y cerramientos livianos. Los usos son en gran parte comerciales y habitacionales mixtos. (imagen 6.8)
Las propiedades que contienen viviendas son ubicadas al pie de la calle, no hay presencia de barreras de seguridad, ni aceras que permitan la circulación de peatones.

Las alturas de las viviendas son de un solo nivel y los materiales se utilizan combinados entre madera, concreto y acero. La definición de bordes en algunas viviendas existen gracias a elementos naturales como árboles encadenados con alambres de puas. (imagen 6.9-6.10-6.11)

6.8 Fotografia elaboración propia

6.9 Fotografia elaboración propia

6.10 Fotografia elaboración propia

6.11 Fotografia elaboración propia

VIII. TERRENO DEL PROYECTO

• Área total: 68.953 m^2
• Altura mínima: 248 msnm
• Altura máxima: 260 msnm
• Límites: Al Norte y al Oeste, Río San José; al Sur, bosque primario privado; al Este, Quebrada La Herediana.

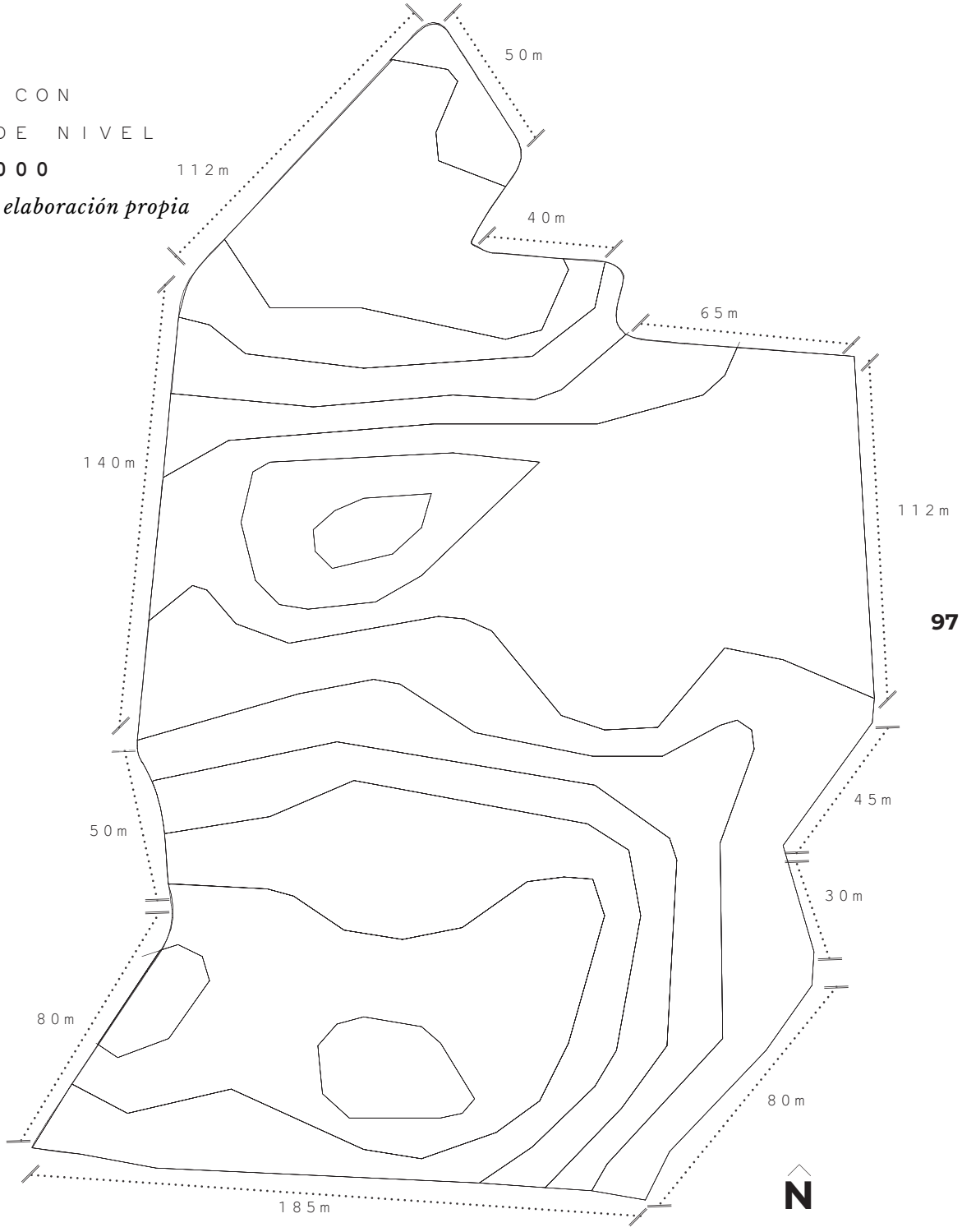
Todos los bordes presentes son naturales por lo que no obstruciones visuales de cercados u otros elementos de cerramiento.

No existen construcciones cercanas, radio de 500m aprox.

6.12 Fotografía elaboración propia

TERRENO CON
CURVAS DE NIVEL
ESC_1:2000

6.6 Diagrama elaboración propia

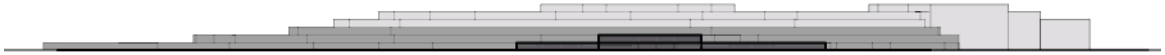


PLANTA DE SITIO

COBERTURA VEGETAL

N

6.7 Diagrama elaboración propia



E L E V A C I Ó N N O R T E

E S C _ 1 : 2 0 0 0

E L E V A C I Ó N S U R

E S C _ 1 : 2 0 0 0

E L E V A C I Ó N O E S T E

E S C _ 1 : 2 0 0 0

E L E V A C I Ó N E S T E

E S C _ 1 : 2 0 0 0

6.8 Diagrama elaboración propia

LECTURA ENTORNO SARAPIQUÍ

ESTRUCTURA SOCIAL

DEMOGRAFÍA

Total población	**24 331**
Total Hombres	**12 264**
Total Mujeres	**12 067**
Porcentaje niños	**25.2%**
Porcentaje adultos	**69.1%**
Porcentaje adultos mayores	**5.7%**

1. ESTRUCTURA DEMOGRÁFICA

La lectura de la estructura social en la zona donde se hace el planteo del proyecto determina puntos importantes para el desarrollo que se propone. Tomando en cuenta los criterios relevantes, se puede concluir que la ubicación no solo es ideal por contexto sino que además proporciona a la comunidad beneficios en diferentes sectores (turismo, comercio, empleo, entre otros).

En el diagrama 6.9 se puede observar como la población con mayor porcentaje es la de adultos, los cuales son activamente participativos en las actividades económicas y productivas de la comunidad.

Asismismo, se puede hacer énfasis en la cantidad de personas, ya que esto implica que al ser un número bajo, la cantidad de personas por metro cuadrado es bajo también, por lo que el uso del territorio seleccionado no obstaculiza ni evita el uso del espacio para los habitantes de la zona.

6.9 Diagrama elaboración propia
6.13 Fotografia elaboración propia

II. ACTIVIDADES PRODUCTIVAS

Se puede decir que el perfil social es tan amplio como la cantidad de individuos que actúan y son autores de la zona y tan reducido como los grupos, organizaciones y actividades que se desarrollan. A continuación se analizaron los datos de condición de actividades productivas para el cantón de Sarapiquí, espeficiamente para el distrito de Horquetas.

En el cuadro de condición de actividad presentado abajo, se puede apreciar como las categorias con situaciones mayoritarias son que el 44% de la población es empleada y activa, un 25% es inactiva pero se dedica a labores domésticos y un 18% son estudiantes. De estos datos se puede concluir que la población que es activamente productiva es baja y que un proyecto que identifique cuales son las actividades en las que se desempeñan las personas activa o inactivamente, se pueden integrar para aumentar el porcentaje de personas activas al sistema productivo y económico de la ubicación.

CONDICIÓN DE ACTIVIDAD

Sarapiquí	Puerto Viejo		La Virgen		Las Horquetas		Llanuras del Gaspar		Cureña		Total	
Categorías	Casos	%	Casos	%	Casos	%	Casos	%	Casos	%	Casos	%
Ocupados	6911	47	3513	44	8145	44	427	49	313	43	19309	45
Desocupado, buscó había trabajado antes	249	2	127	2	207	1	4	1	7	1	594	1
Desocupado buscó primera vez	25	0	22	0	27	0	2	0	5	1	81	0
Inactivo pensionado(a) o jubilado(a)	265	2	298	4	842	5	12	1	10	1	1427	3
Inactivo vive de rentas o alquileres	30	0	22	0	35	0	1	0	1	0	89	0
Inactivo sólo estudia	2605	18	1208	15	3430	18	137	16	131	18	7511	17
Inactivo se dedica a oficios domésticos	3342	23	2094	26	4595	25	208	24	175	24	10414	24
Inactivo otra situación	1399	9	769	10	1456	8	74	9	82	11	3780	9
Total	14826	100	8053	100	18737	100	865	100	724	100	43205	100
NSA :	5358		2468		5594		295		227		13942	

Fuente: INEC, Censo de Población y Vivienda, 2011

Situación mayoritaria: 44% ocupados, 25% oficios domésticos, 18% estudiantes

CATEGORÍA OCUPACIONAL

Sarapiquí	Puerto Viejo		La Virgen		Las Horquetas		Llanuras del Gaspar		Cureña		Total	
Categorías	Casos	%	Casos	%	Casos	%	Casos	%	Casos	%	Casos	%
Patrono (tiene empleados fijos)	279	4	185	5	476	6	12	3	33	11	985	5
Trabajador(a) por cuenta propia	998	14	722	21	1821	22	157	37	109	35	3807	20
Empleado(a) de empresa privada	4787	69	2081	59	4588	56	209	49	133	43	11798	61
Empleado(a) del sector público	496	7	325	9	921	11	11	3	8	3	1761	9
Empleado(a) de casas particulares	252	4	124	4	239	3	6	1	6	2	627	3
Ayudante sin recibir pago	99	1	76	2	100	1	32	8	24	8	331	2
Total	6911	100	3513	100	8145	100	427	100	313	100	19309	100
NSA :	13273		7008		16186		733		638		37838	

Fuente: INEC, Censo de Población y Vivienda, 2011

Situación mayoritaria: 56% empleados privados, 22% trabajos cuenta propia

Como metodología integral se deben identificar las ocupaciones y su procedencia para determinar que tendencia tienen los habitantes de participar en proyectos privados, alternativos o que cumplan con algunas de las necesidades del proyecto como habilidades de guía, turismo, agricultura, comunicación entre otros.

En el cuadro de categoria ocupacional presentado anteriormente, se define que según en Censo de Poblacion y Vivienda del 2011, las categorías ocupacionales en su mayoría pertenecen al sector privado, seguidamente del empleo de forma ocacional y promovida personalmente, por lo que esta información permite identificar posibles trabajos ocacionales que puedan ser suplidos por habitantes cercanos a la comunidad y que además aporten a las actividades ocupacionales de Sarapiquí.

EMPLEO POR RAMA DE ACTIVIDAD

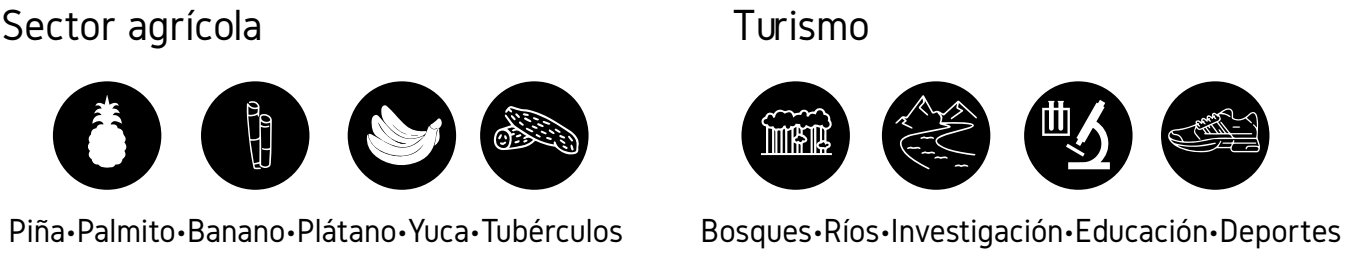
Sarapiquí	Puerto Viejo		La Virgen		Las Horquetas		Llanuras del Gaspar		La Cureña		Total	
Categorías	Casos	%	Casos	%	Casos	%	Casos	%	Casos	%	Casos	%
Agricultura, ganadería, silvicultura y pesca	3631	53	1626	46	3465	43	346	81	214	68	9282	48
Minas y canteras	283	4	3	0	15	0			56	18	18	0
Industrias manufactureras	0	0	156	4	607	8	28	7	6	2	1130	6
Suministro electricidad y gas	32	1	27	1	113	1					172	1
Suministro agua, evacuaciones residenciales	14	0	6	0	22	0	0	0	0	0	42	0
Construcción	212	3	117	3	420	5	1	0	15	5	756	4
Comercio por mayor y menor, repararación vehículos	1026	15	560	16	1158	14	17	4	3	1	2776	14
Transporte y almacenamiento	237	3	147	4	319	4	1	0			704	4
Alojamiento y servicios de comida	291	4	124	4	261	3	7	2	1	0	686	4
Información y comunicación	10	0	7	0	18	0	2	1			37	0
Actividades financieras y de seguros	32	1	13	0	52	1	0		0	0	97	1
Actividades inmobiliarias	5	0	12	0	12	0	4	1			29	0
Actividades profesionales, científicas y técnicas	73	1	32	1	85	1	0	0	0	0	190	1
Actividades administrativas y servicios de apoyo	139	2	116	3	214	3	0	0	7	2	474	3
Admin istración pública y defensa seguridad social	176	3	65	2	236	3	0	0	0	0	477	3
Enseñanza	241	4	204	6	504	6	12	3	2	1	968	5
Activ idad atención salud humana y asistencia social	101	2	52	2	168	2		0	1	0	323	2
Activ idad artísticas de entretenimiento y recreativas	38	1	61	2	76	1		0	2	1	176	1
Otras actividades de servicio	117	2	61	2	161	2	3	1	6	2	344	2
Activ idad de los hogares en calidad de empleadores	252	4	124	4	239	3	6	1		100	627	3
Total	6910	100	3513	100	8145	100	427	100	313		19308	100
NSA :	13274		7008		16186		337		638		37839	

Fuente: INEC, Censo de Población y Vivienda, 2011

Situación mayoritaria: 43% agricultura, ganadería, silvicultura y pesca, 14% comercio y reparacón de vehículos, 8% Industrias manufactura

Del cuadro de empleo por actividad presentado anteriormente, se puede observar que las actividades con mayor potencial económico o de mayor provecho son las actividades agropecuarias, comerciales e industriales; por lo que la zona en realidad ya presenta un sector mixto en relación al movimiento socio económico del cantón.

En el siguiente diagrama se describen los productos y actividades que impulsan estas actividades socio productivas en Sarapiquí.



6.10 Diagrama elaboración propia

alcantarillado, no se cuenta con plantas de tratamiento para aguas negras ni recolección de aguas servidas.

agua potable, solo disponible en varios sectores. **47.2%**

recolección de residuos sólidos, únicamente en las vías principales y centros de ciudad.

energía eléctrica **99%**

alumbrado público, sobre vías principales

seguridad pública

6.11 Diagrama elaboración propia

IV. SERVICIOS PÚBLICOS

Los servicios públicos son el conjunto de actividades y prestaciones permitidas, reservadas o exigidas a las administraciones públicas por la legislación en cada Estado, y que tienen como finalidad responder a diferentes imperativos del funcionamiento social, y, en última instancia, favorecer la realización efectiva de la igualdad y del bienestar social. Estos espacios de uso público, además de ofrecer servicios tienen la capacidad de reunir y propiciar encuentros entre los locales. Ayudan a ubicar los centros de las ciudades y tener una visión general de lo que se puede encontrar en el lugar. Se puede observar que los espacios de recreación, salud y educación parecen ser insuficientes ante la cantidad de zonas privadas, ya sea comerciales o habitacionales, que los rodean.

• Centros de Salud: Clínica de Río Frío.

• Educación: 75% de escolaridad por edad, 99 escuelas públicas y 2 privadas, 13 colegios para la educación secundaria.

• Seguridad Social: 80% de cobertura.

6.14 Fotografia elaboración propia

LECTURA ENTORNO SARAPIQUÍ

CONSIDERACIONES CLIMÁTICAS Y AMBIENTALES

6.12 Diagrama elaboración propia

1. CLIMA

HUMEDAD

80–90 % de humedad relativa promedio

PRECIPITACIÓN

3500–4000 mm anuales

TEMPERATURA

Máxima: 26–28°C

Mínima: 18–20°C

VIENTO

Brisas suaves de 1.6 a 2.3 km/h con ráfagas de hasta 10–15 km/h

RADIACIÓN SOLAR

3–5 horas diarias

CATEGORIZACIÓN DEL CLIMA

–Muy Húmedo, caliente

–Muy Húmedo, muy caliente

II. ZONAS DE VIDA

Las zonas de vida mayormente presentes en el entorno son:

• bmh-T12 : Bosque Muy Húmedo Tropical Transición a Premontano

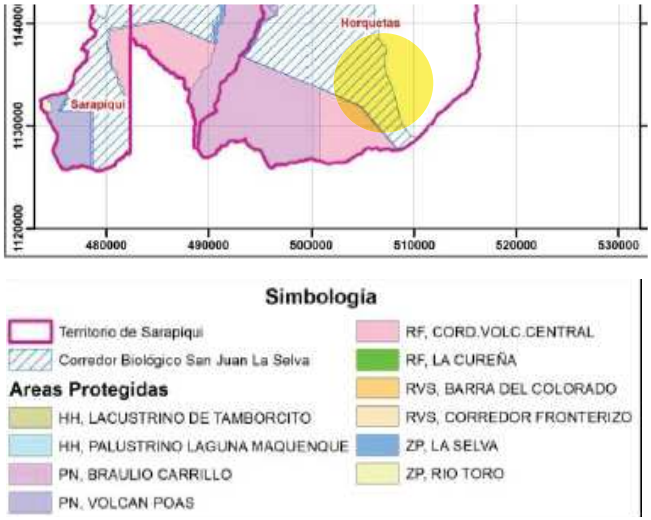
• bmh-T : Bosque Muy Húmedo Tropical

III. ÁREAS DE PROTECCIÓN

• La Selva (zona protegida) 19.675 (Has)

• Braulio Carrillo (Parque Nacional) 982.820 (Has)

• Cordillera Volcánica Central (Reserva forestal) 311.473 (Has)



6.15 Fotografia elaboración propia

6.13 Diagrama elaboración propia

IV. TIPOS DE VIDA

Fauna

En la zona se presentan diferentes tipos de animales, estos cambian según las condiciones vegetales y boscosas que le rodeen. En el lugar se han identificado especies generales de la vida animal

•Aves, patos, murcielagos y gallinas

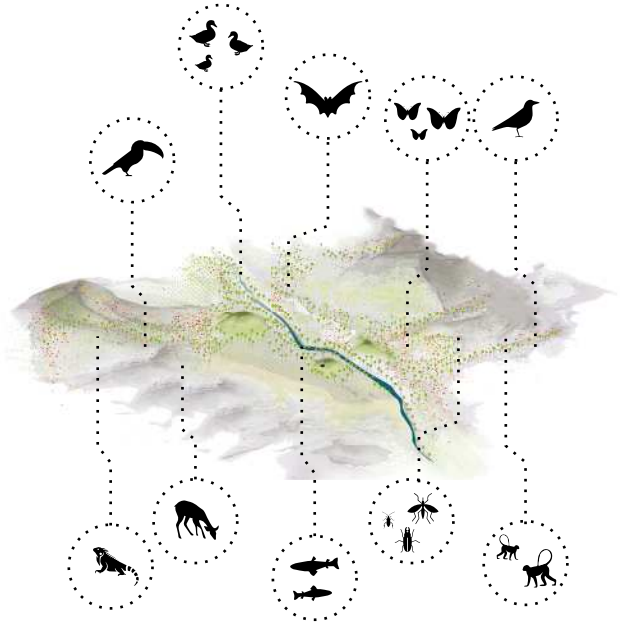
•Roedores

•Mosquitos, mariposas y escarabajos

•Peces

•Venados, Monos,

•Reptiles, Culebras e iguanas



Flora

Las especies presentes son muy variadas por lo que se presentan las especies generales predominantes que cubren el terreno.

•Helechos

•Palmas

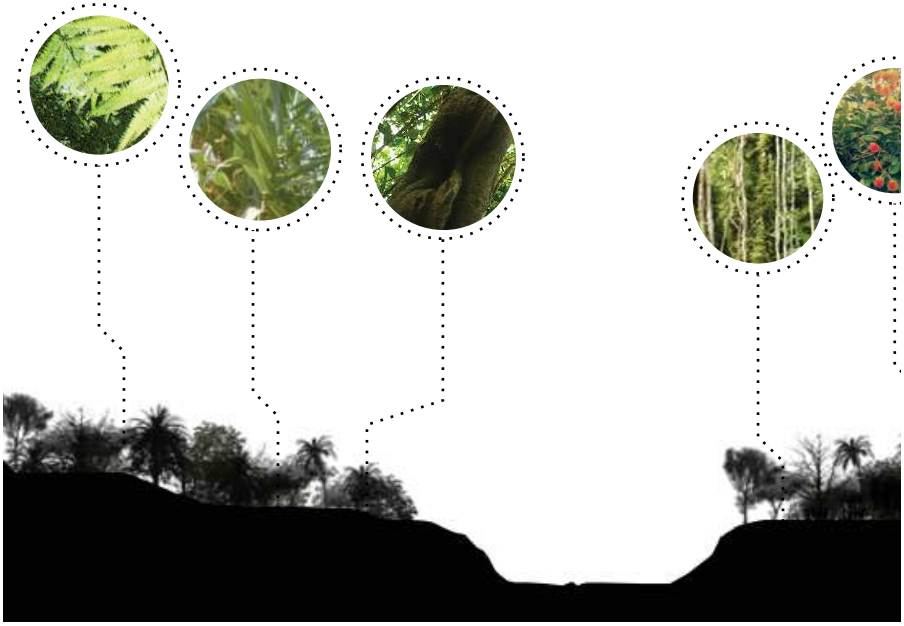
•Bejucos

•Lianas

•Árboles Frutales

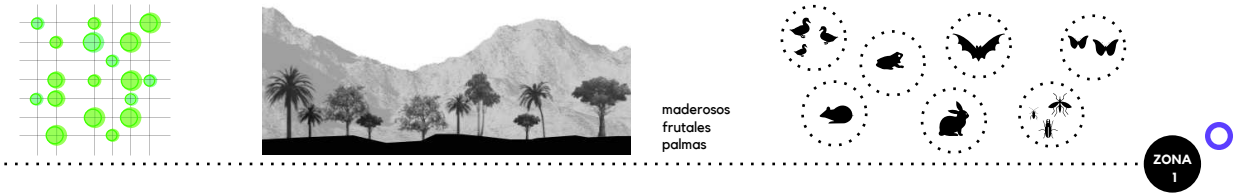
•Árboles Maderosos

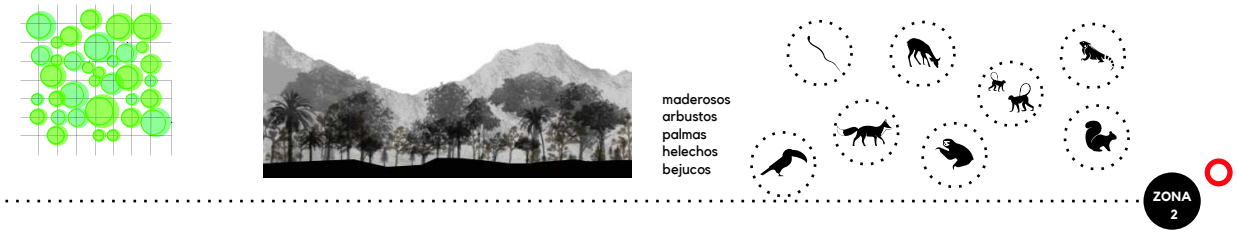
•Arbustos

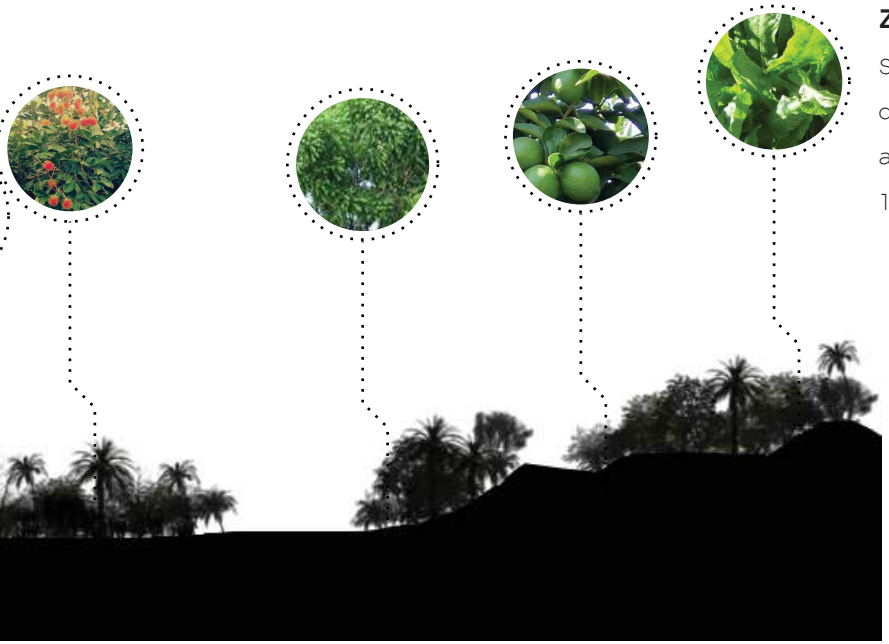


6.14 Diagrama elaboración propia

MATRIZ DE RELACIONES ENTRE LA FLORA Y LA FAUNA

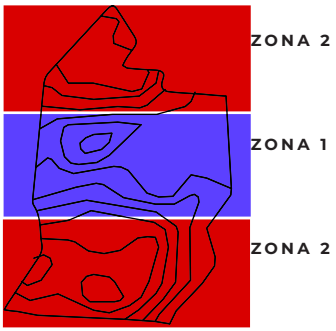






Zonificación

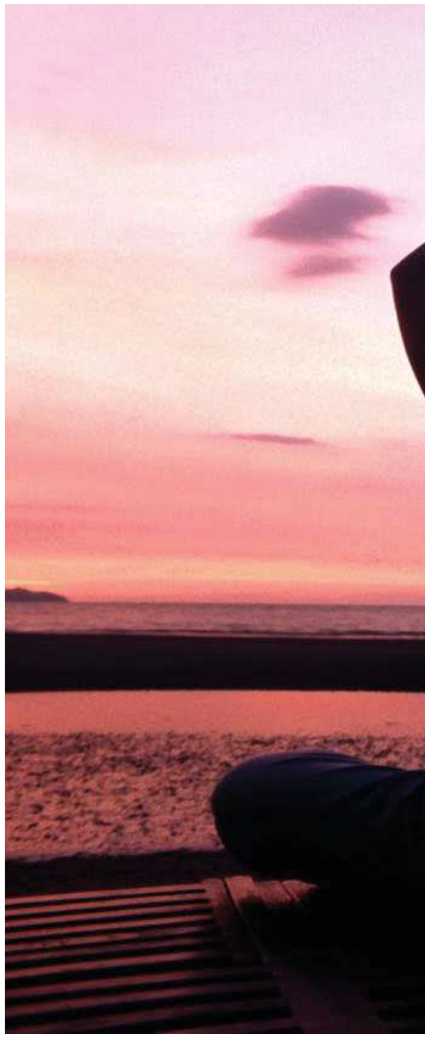
Se hace una matriz en donde se logra determinar la relación vegetación-vida animal y de este análisis se desprende la zonificación dentro del terreno.



DISEÑO ARQUITECTÓNICO

La intensión para el planteamiento de estas intervenciones tiene como eje principal la dotación de espacios físicos acondicionados para la enseñanza y práctica de técnicas que aumenten en el visitante la comuicación entre las diferentes formas de vida y así pueda y logre enfrentar los obstáculos de la vida cotidiana de una manera integral del ser humano con el medio a través de los elementos naturales.

Para la propuesta arquitectónica se tomarón encuenta los elementos circundantes del espacio tanto físicos como culturales, demográficos, entre los más relevantes. Esto unificado con la investigación y las recomendaciones y pautas planteadas en el diagrama 5.1 de la propuesta conceptual, dan como resultado los diferentes espacios, el programa y su distribución en el espacio elegido.



6.16 Fotografía obtenida de www.yogathaison.com

Programa arquitectónico

PROGRAMA GENERAL

A. ESTANCIAS

B. BIENESTAR Y SALUD INTEGRAL

C. ALIMENTACIÓN

D. ATENCIÓN PLENA

E. APOYO

CAPACIDAD DEL ESPACIO TOTAL

La capacidad del espacio total es de 55 personas que sean participantes del programa y de 10 guías. Estos datos se obtuvieron mediante la investigación de los proyectos analizados en el marco referencial así como conla recopilación de datos con fuentes donde se establece que para este tipo de actividades se debe contar con números pequeños por actividad para evitar la disipación de la concentración y la atención.

6.17 Fotografía elaboración propia

A. ESTANCIAS

HABITACIONES INDIVIDUALES

30 Habitaciones

HABITACIONES DOBLES

10 Habitaciones

HABITACIONES INVITADOS ESPECIALES

5 Habitaciones

HABITACIONES GUÍAS

10 Habitaciones

MÓDULOS DE LIMPIEZA

B. BIENESTAR Y SALUD INTEGRAL

TERAPIA FÍSICA

1 × 35 m²

SALA DE MASAJES

2 × 15 m²

SALÓN CORPORAL

2 × 7 m²

CONSULTA

2 × 13 m²

TERAPIA ESTIMULACIÓN SÓNICA

1 × 7 m²

SALA TEMPERADA

2 × 13 m²

BIOMAGNETISMO

1 × 15 m²

ACUPUNTURA

2 × 7 m²

REFLEXOLOGÍA

1 × 15 m²

PILATES

1 × 7 m²

TERAPIA ESTIMULACIÓN AROMÁTICA

1 × 7 m²

TERAPIA ESTIMULACIÓN HÍDRICA

1 × 12 m²

TERAPIA ESTIMULACIÓN MINERAL

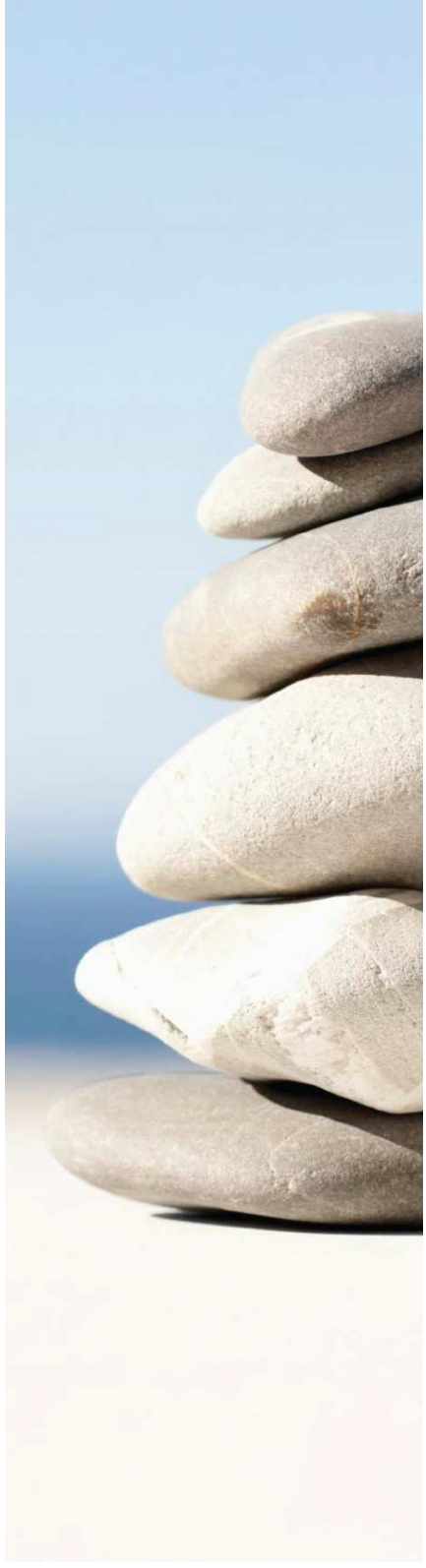
1 × 10 m²

GIMNASIO FUNCIONAL

1 × 15 m²

VESTIDORES Y BLOQUES HÚMEDOS

TOTAL : 260m²



C. ALIMENTACIÓN

HUERTA

• FRUTALES • MEDICINALES • LEGUMBRES • TUBERCULOS

LIMPIEZA DE ALIMENTOS

3 × 8 m²

ESPACIO DE PREPARACIÓN

3 × 8 m²

ALIMENTACIÓN

3 × 20 m²

ALIMENTACIÓN DETOX

2 × 5 m²

JUGOS Y BEBIDAS

2 × 4 m²

ALMACENAMIENTO

4 × 4 m²

TOTAL : 142m²

6.18 Fotografía obtenida de www.itpandme.com

D. ATENCIÓN PLENA

LABERINTOS

2 X DIFERENTES LONGITUDES

ESPACIOS DE YOGA

3 × 20 m²

ESPACIO DE MEDITACIÓN

2 X AIRE LIBRE, 2 INTERNAS CON ESTIMULACIONES 8m²

VESTIDORES Y BLOQUES HÚMEDOS

2 × 20 m²

ALMACENAMIENTO

2 × 8 m²

SALÓN MULTIUSO

2 × 25 m²

TOTAL : 160m²

E. APOYO

ADMINISTRACIÓN

4 m^2

RECEPCIÓN – REGISTRO

3 m^2

TIENDA DE ACCESORIOS E IMPLEMENTOS

10 m^2

ESPACIO DE REUNIÓN – DIÁLOGO

12 m^2

CARGA Y DESCARGA

1 ESPACIO DE PARQUEO

MANEJO DE DESECHOS

4 m^2

INVESTIGACIÓN

6 m^2

PARQUEO

20 BICICLETAS – 2 BUSES – 2 DISCAPACIDAD

TOTAL : 40m^2

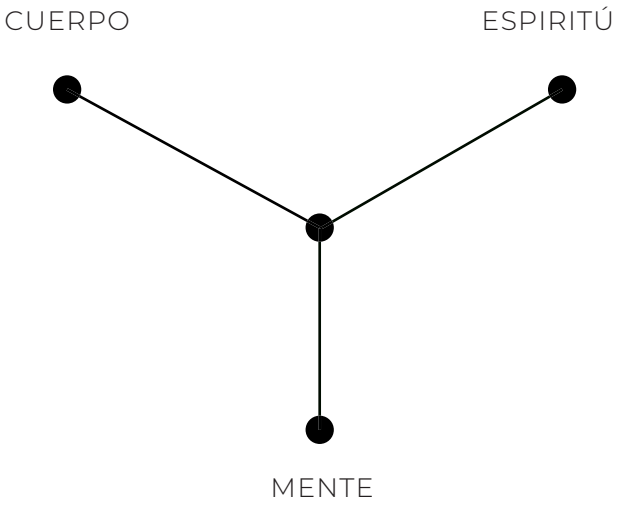
6.19 Fotografía obtenida de www.nevsepic.com.ua

6.20 Fotografía obtenida de www.unsed.org

CONCEPTO

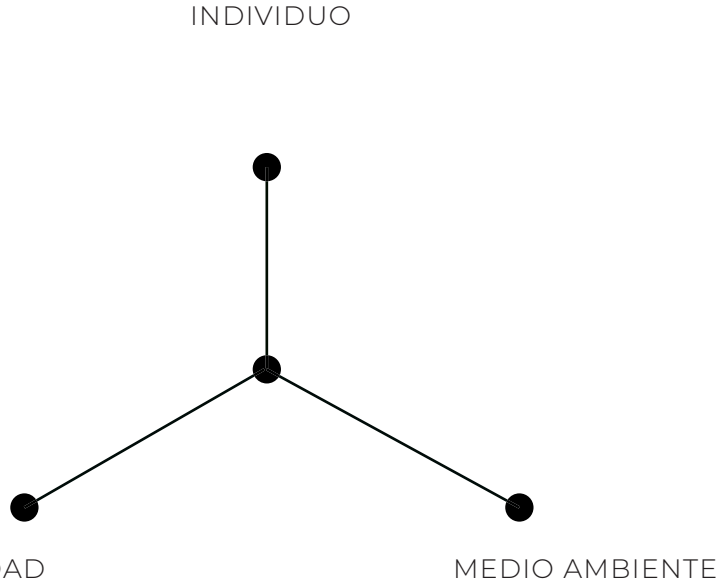
Integral -

EQUILIBRIO



Para alcanzar el equilibrio es necesario tener control sobre los tres ejes principales en los cuales se divide, se interpreta y se desenvuelve el ser humano.

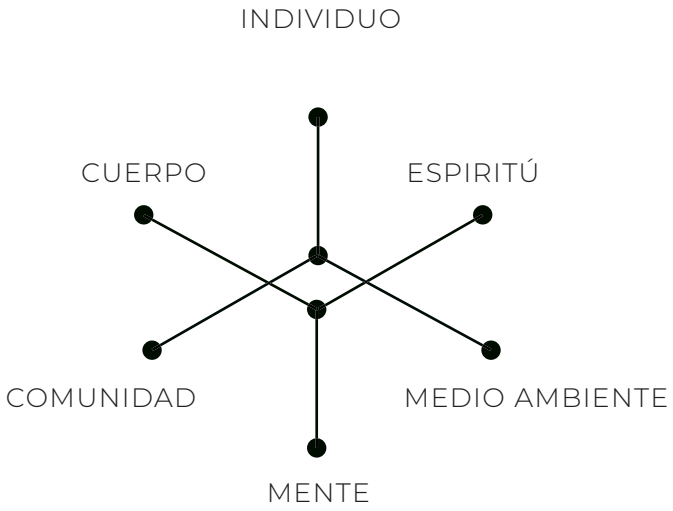
6.15 Diagrama elaboración propia

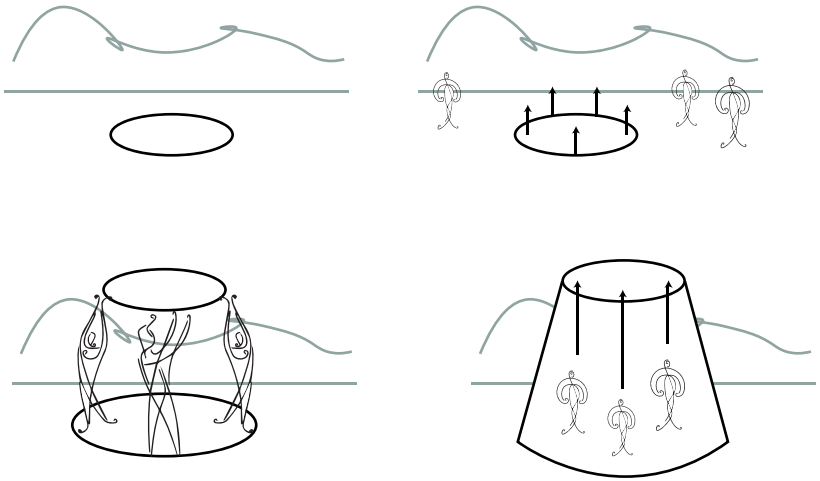


Ya que el ser humano no es completamente independiente y necesita de diferentes recursos para completar su crecimiento, es vital que ese equilibrio nazca de su entorno tanto personal, en comunidad y de la mano del medio ambiente.

6.16 Diagrama elaboración propia

EQUILIBRIO





6.17 Diagrama elaboración propia

MASTER PLAN

El planteamiento para el plan maestro parte del diagrama de concepto anterior y de la union de cada una de las partes de la triangulación, entonces cada actividad propuesta esta ligada en pares. En este caso las uniones que se intenta atacar son:

• Individuo - Comunidad

Las actividades que le competen son las del fortalecimiento y desarrollo del CUERPO.

• Comunidad - Medio Ambiente

Las actividades que le competen son las de la Sanación y reconocimiento de la MENTE.

• Medio Ambiente - Individuo

Las actividades que le competen son las del encuentro y control del ALMA.

Principalmente las actividades se plantearan en torno a una gran masa de agua que será la que de conexión a todo el proyecto.

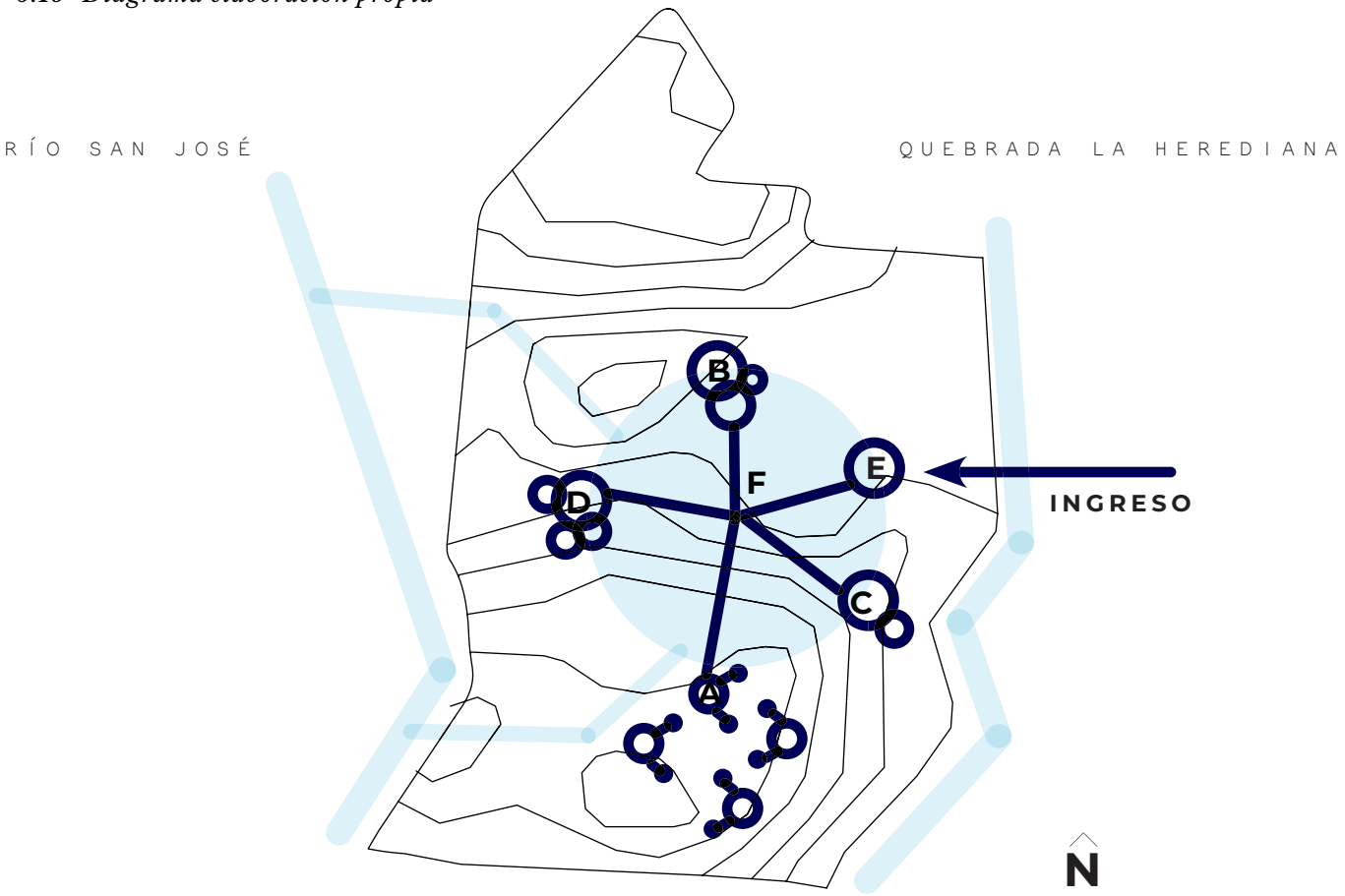
La distribución de las actividades responde al recorrido que debe tener la caracterización de poder iniciar y reiniciar libremente, con la idea de hacer de este espacio un lugar de retroalimentación, constancia y práctica pero manteniendo siempre la no imposición de actividades.

El punto de partida es el que abre el proyecto hacia las demás actividades. Este responde al punto E del programa, asi como crece la topografía, crece el proyecto para alcanzar el estado de equilibrio por etapas, ya que los participantes llegan en estados diferentes y tienen objetivos y metas diferentes.

El proyecto continua con el punto B-C-D y finalmente el punto A que responde a las habitaciones donde se descana cualquiera de las disciplinas que se practiquen a lo largo del día o sesión.

6.18 Diagrama elaboración propia

6.19 Diagrama elaboración propia



En el diagrama anterior se representan las ubicaciones de las actividades del programa general sin diseños para permitir la explicación de cada una de ellas.

E. Apoyo
Es el punto donde inicia el recorrido, a partir de este espacio no es permitido el acceso vehicular al área interior.

B. Bienestar y Salud Integral

Es la actividad sugerida para iniciar el programa aunque se tiene la libertad de inciar el cualquier punto. La ubicación de este espacio en esta zona del terreno se debe a que en esta parte el lote presenta una condición un poco más regular en cuanto a la topografía por lo que permite tener actividades necesarias de longitud al aire libre y con menor intervención en el paisaje.

C. Alimentación Consciente

Se ubica al este de la propiedad ya que en este programa es vital la conexión con varios elementos que se presentan en la zona 1 descrita en el diagrama 6.14. Los elementos son: la vegetacón controlada por metro cuadrado donde se puede realizar labores de huerta sin afectar la vegetación y vida animal existente, la cercanía con el cause del río por condición de riego y la topografía que comienza a ascender hacia el sur par utilizar las condiciones de terraza para el cultivo.

D. Atención Plena

Este espacio es concebido como uno de los que debe tener como principal escenario el contacto con la naturaleza por lo que se ubica dentro de la Zona 2 descrita en el diagrama 6.14 que permite una inmersión dentro de una vegetación menos controlada y que brinde más aporte natural que el que se puede encontrar en la zona 1. Además debe estar lo más alejado posible de las distracciones de otras actividades como las de apoyo-control y acceso, ya que en este punto es donde debe haber mayor flujo de concentración y atención interna.

A. Estancias

Los espacios de Estancias se ubican al Sur del lote ya que en este punto hay cualidades que permiten y potencial el descanso, la introspección y el silencio. El escenario frontal hacia el cual se han ubicado es un bosque de recuperación de oxígeno y además se cataloga como un bosque primario por lo que no hay peligro de perder esta atmósfera con el paso del tiempo.

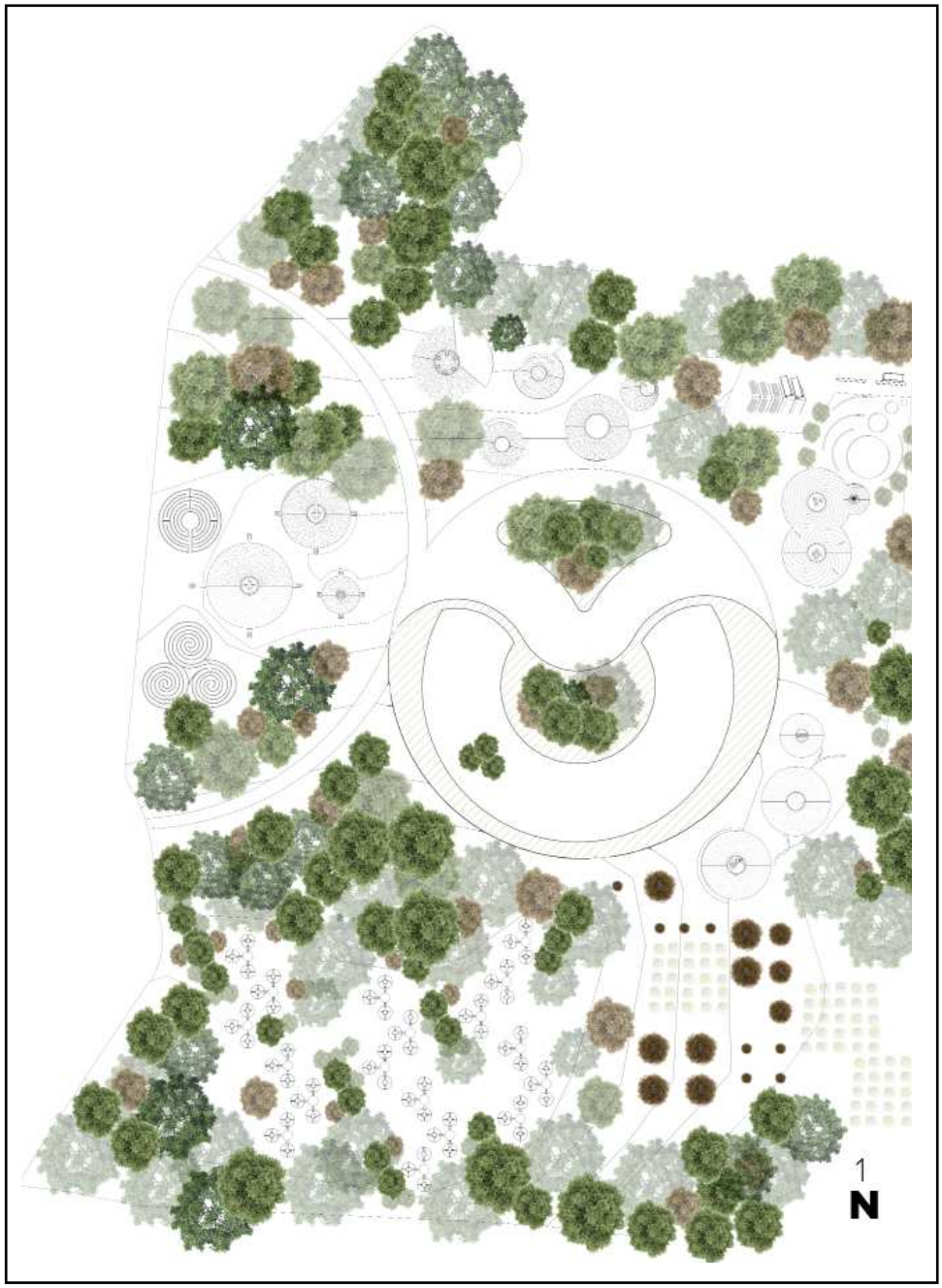
F. Senderos conectores
Estos espacios son los que van alrededor del gran cuerpo de agua que unifica el programa general, tiene la capacidad de unir cualquier punto con otro generando la libertad de uso de las instalaciones para un mejor desarrollo de las actividades. El cuerpo de agua es alimenta por el Río San José y se descarga en el nuevamente para habilitar el cuerpo de agua como un espacio dinámico y con flujo de agua constante.

PLANTA DE SITIO
PROPUESTA ARQUITECTÓNICA

En la planta de conjutno podemos observar los límites de la propiedad por elementos naturales asi lo son la quebrada La herediana que enmarca el ingreso al proyecto y el río San José que es el límite de la propiedad pero que permite fluidez en el ese borde por que es desapercibido por completo.

El recorrido de las actividades es completamente libre pero si existe un orden en caso de ser la primera vez como usuario de las instalaciones para evitar confusiones entre las terapias, técnicas y prácticas.

Se inicia con la llegada en donde se cuenta con espacios para parqueos generales, parqueos de bicicletas, motos y buses, donde todos los espacios son de alta accesibilidad para cualquier tipo de usuario. Seguidamente se encuentra una explanada de bienvenida que permite reunir al personal que recibe a los grupo y a las personas y los dirige hacia el registro.
El primer edificio que se encuentra es el E. Apoyo donde las personas se registran y luego de esto pueden hacer uso libre y sin restrcciones de las instalaciones.
Los edificios siguientes pueden ser utilizados de manera sugerente en este orden B. Bienestar y Salud Integral, C.Alimentación Consciente y D. Atención Plena.



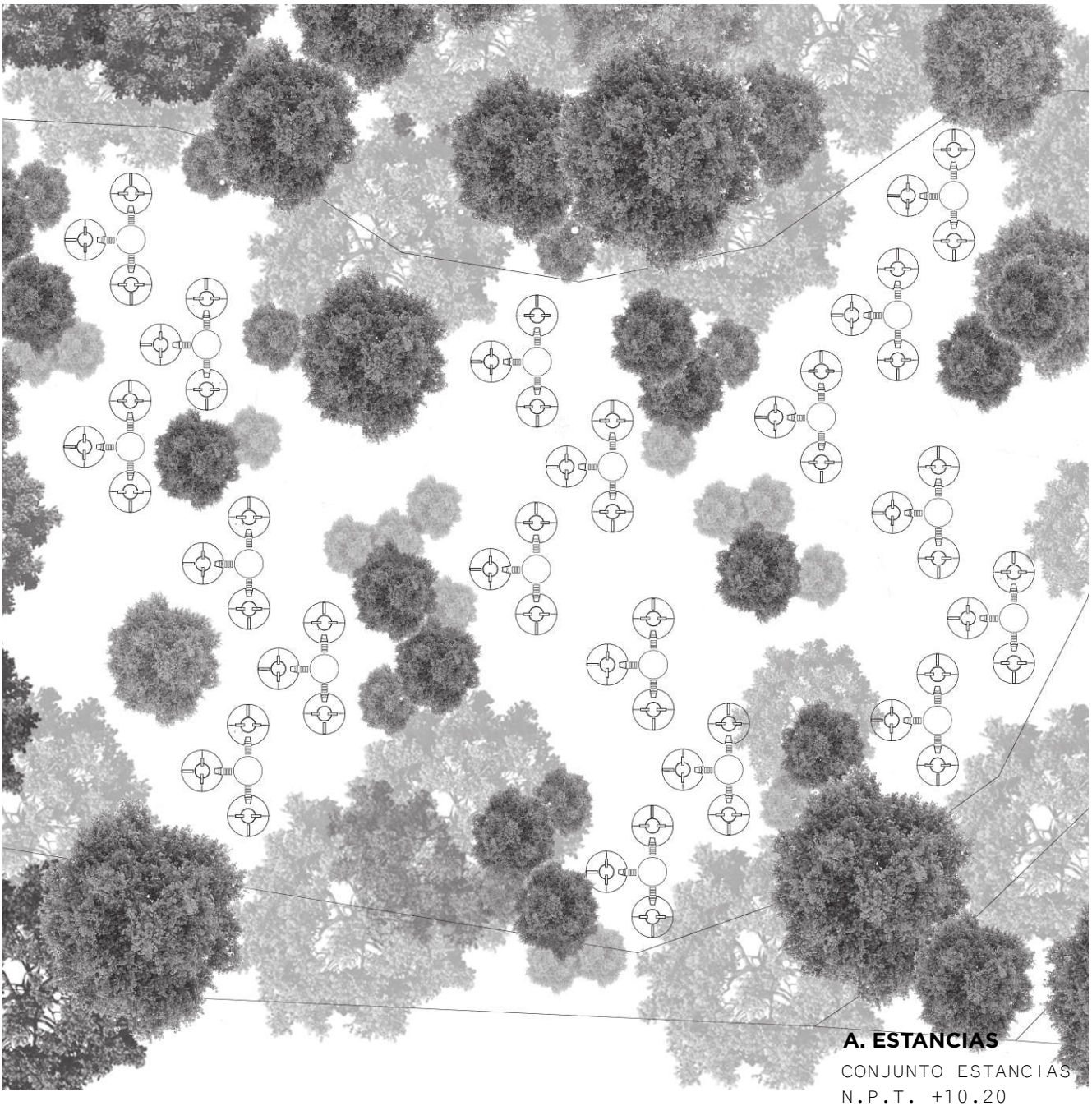
PLANTA DE SITIO

6.20 Diagrama elaboración propia

edificio A

ESTANCIAS

• *Planimetría* •



6.21 Diagrama elaboración propia

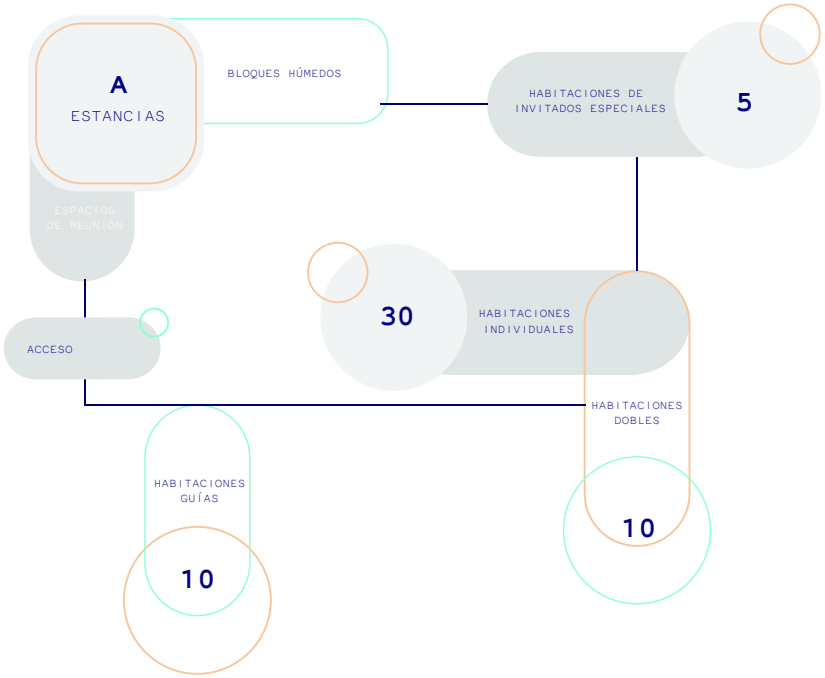
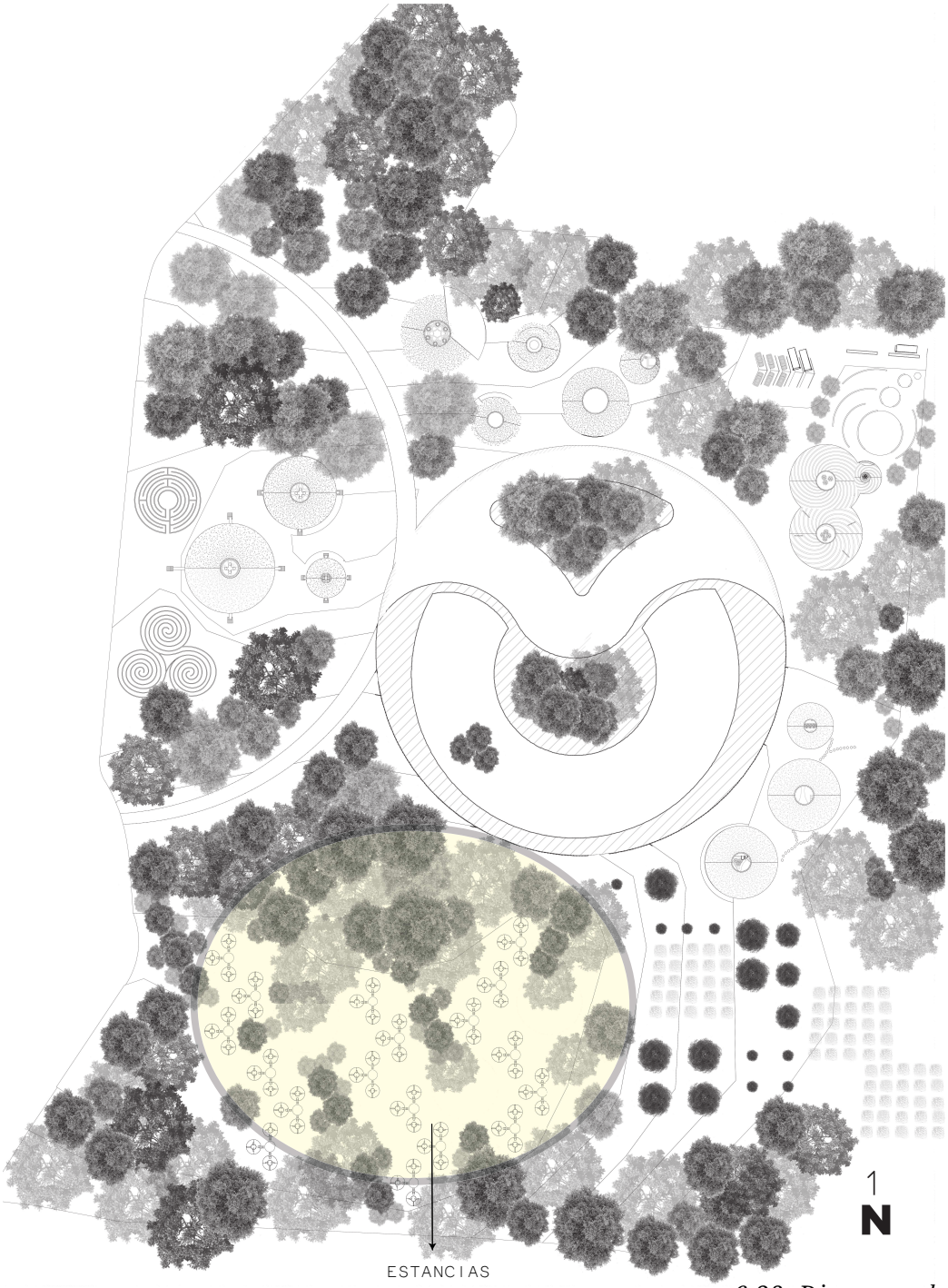
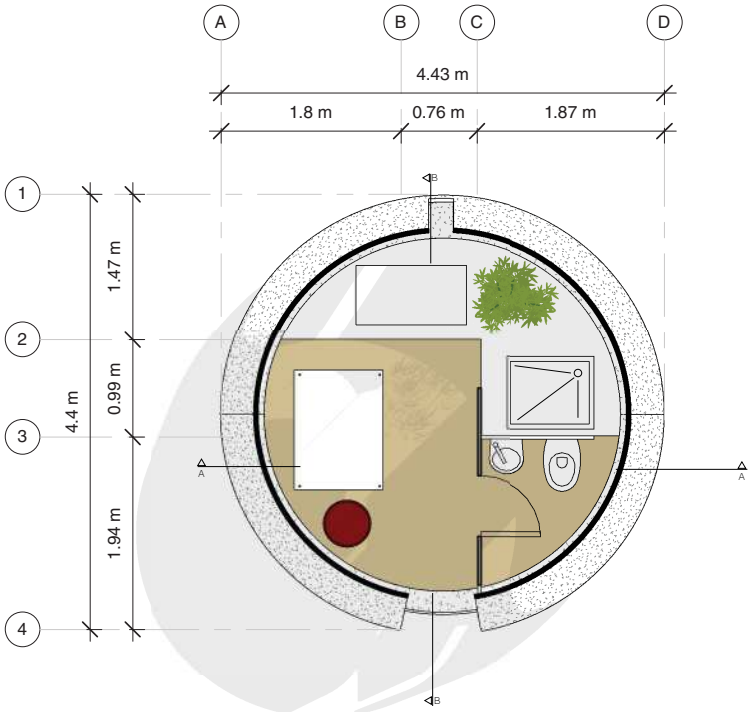


DIAGRAMA DE RELACIONES
Y UBICACIÓN DE EDIFICIO
A. ESTANCIAS

6.22 Diagrama elaboración propia



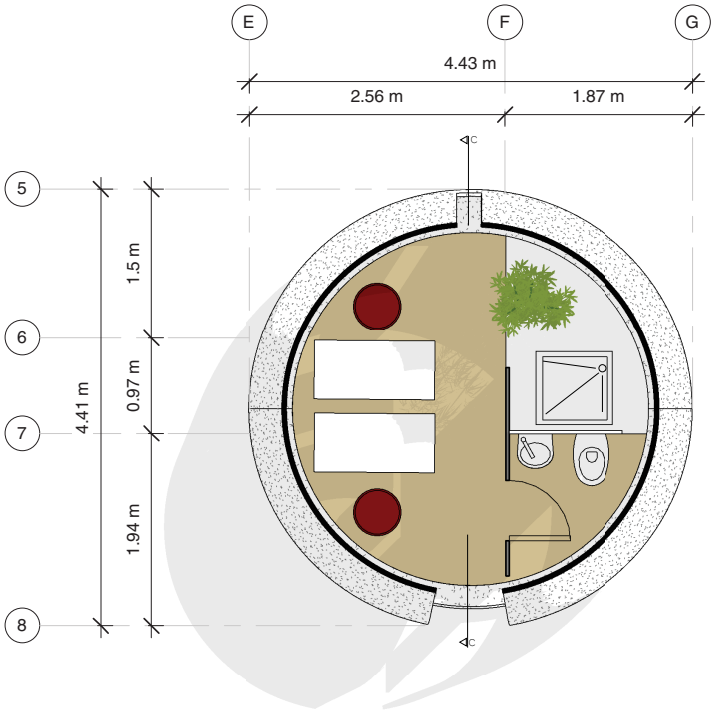
6.23 Diagrama elaboración propia



ESTANCIA OCUPACIÓN INDIVIDUAL
30 INVITADOS
4 INVITADOS ESPECIALES
10 GUÍAS

PLANTA EDIFICIO A
N.P.T. +10.20

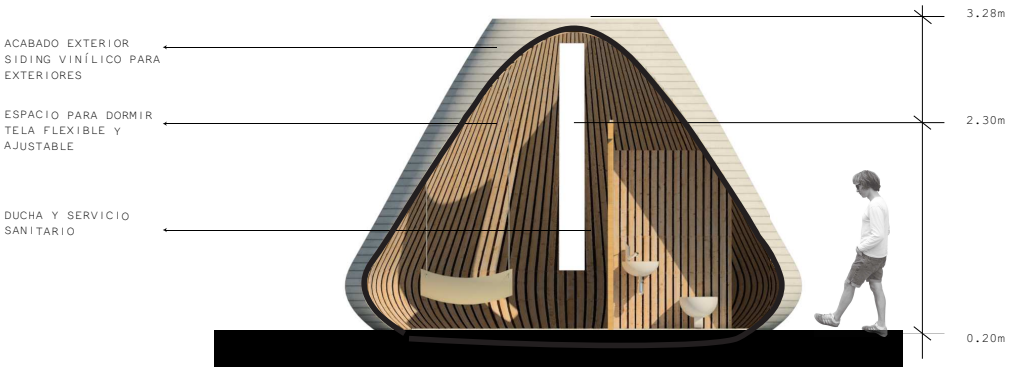
6.24 Diagrama elaboración propia



ESTANCIA DOBLE
10 HABITACIONES • 20 INVITADOS

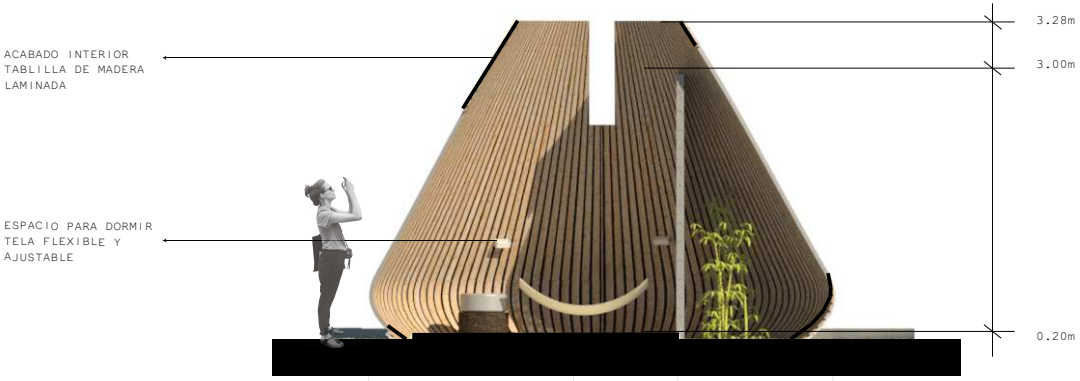
PLANTA EDIFICIO A
N.P.T. +10.20

6.25 Diagrama elaboración propia



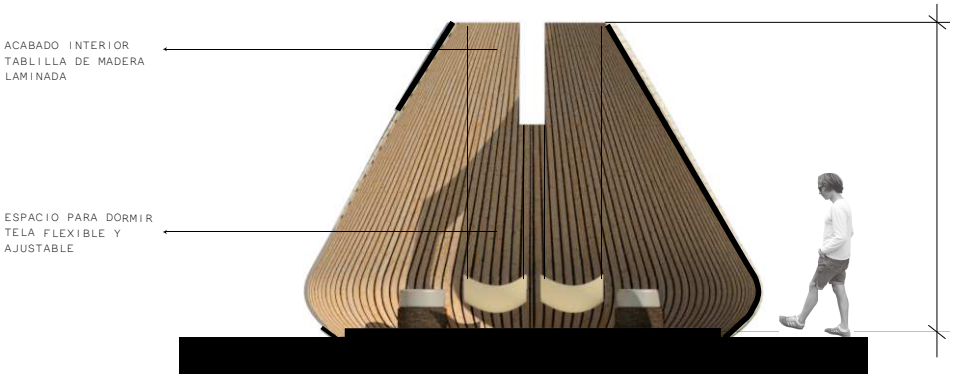
SECCION A–A

6.26 Diagrama elaboración propia



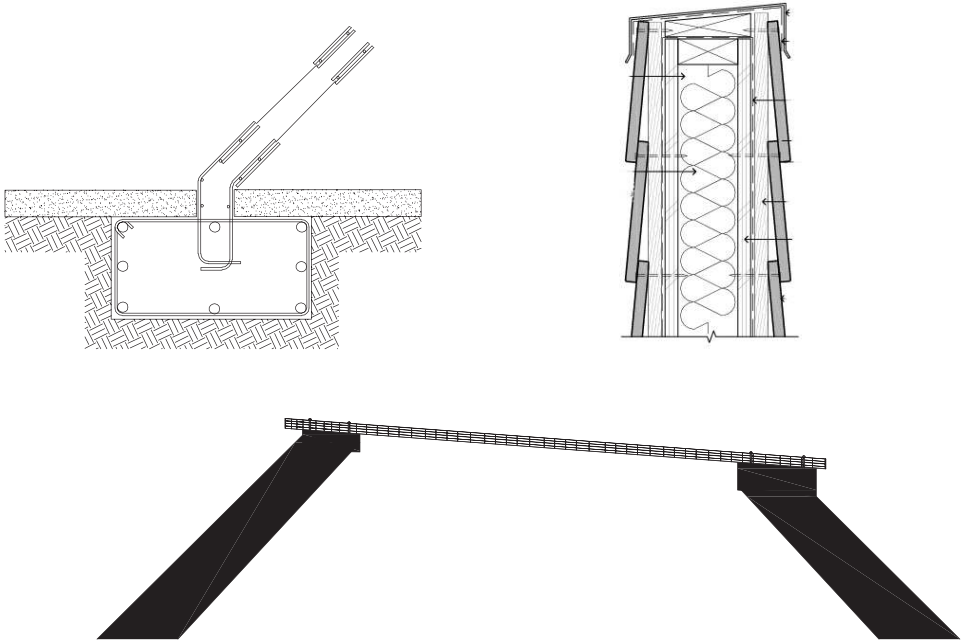
SECCION B–B

6.27 Diagrama elaboración propia



SECCION C–C

6.28 Diagrama elaboración propia



6.29 Diagrama obtenido de www.consulsteel.com y elaboraci{on propia

6.21 Vista externa elaboración propia

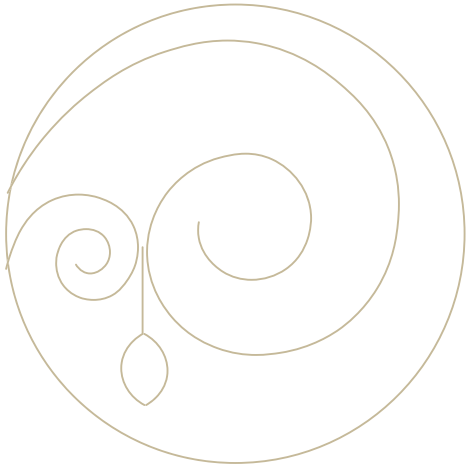
6.22 Vista externa elaboración propia

6.23 Vista externa elaboración propia

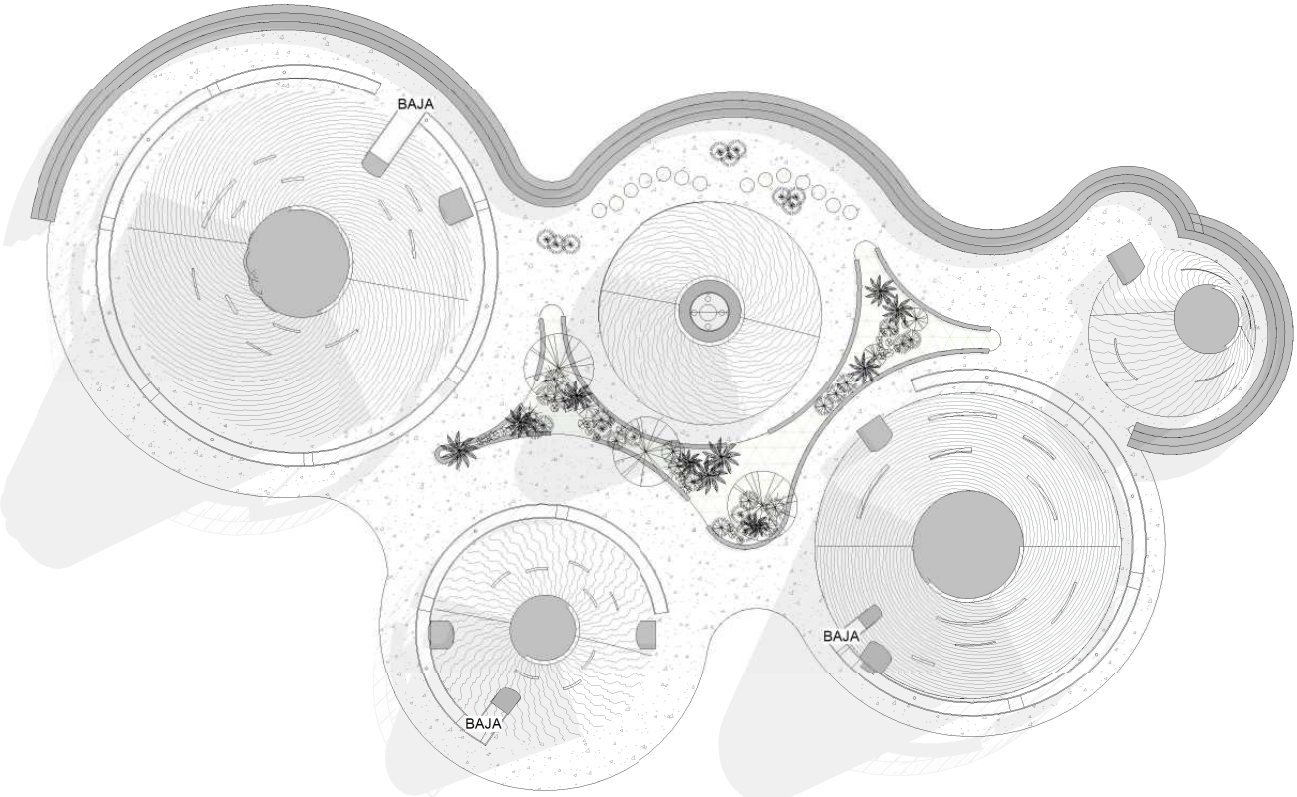
6.24 Vista externa elaboración propia

edificio B

BIENESTAR Y SALUD INTEGRAL



• Planimetría •



B. BIENESTAR Y SALUD INTEGRAL

N↑

CONJUNTO EDIFICIO B
N.P.T. +2.20

6.30 Diagrama elaboración propia

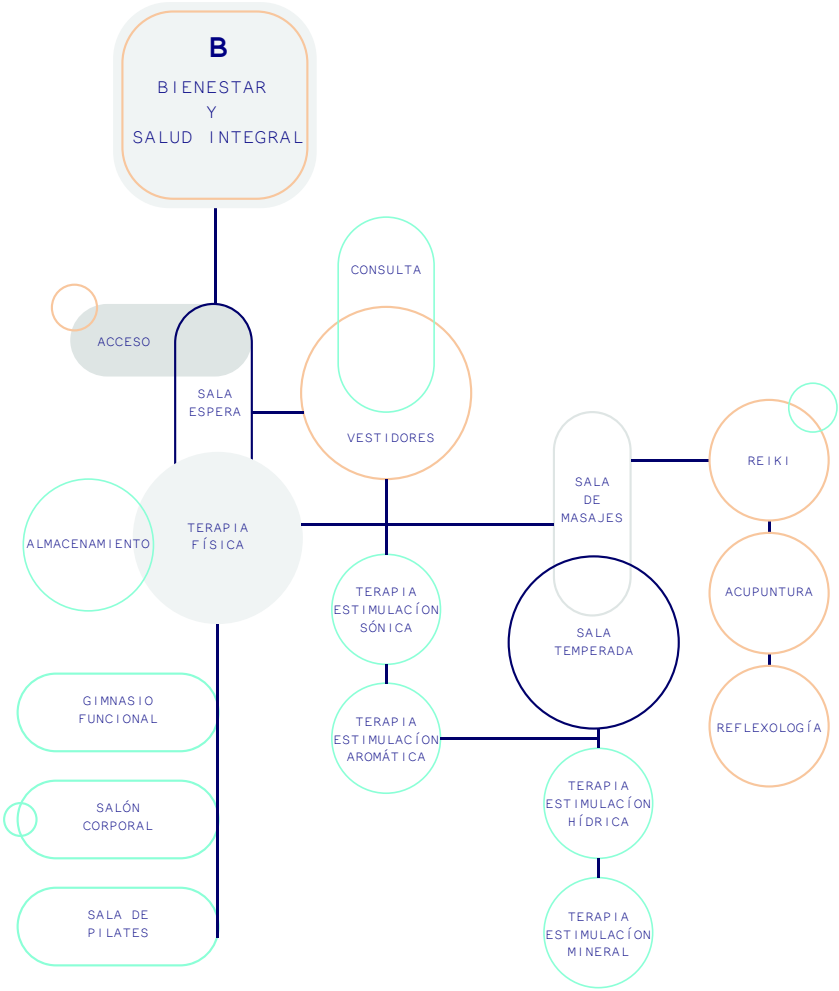
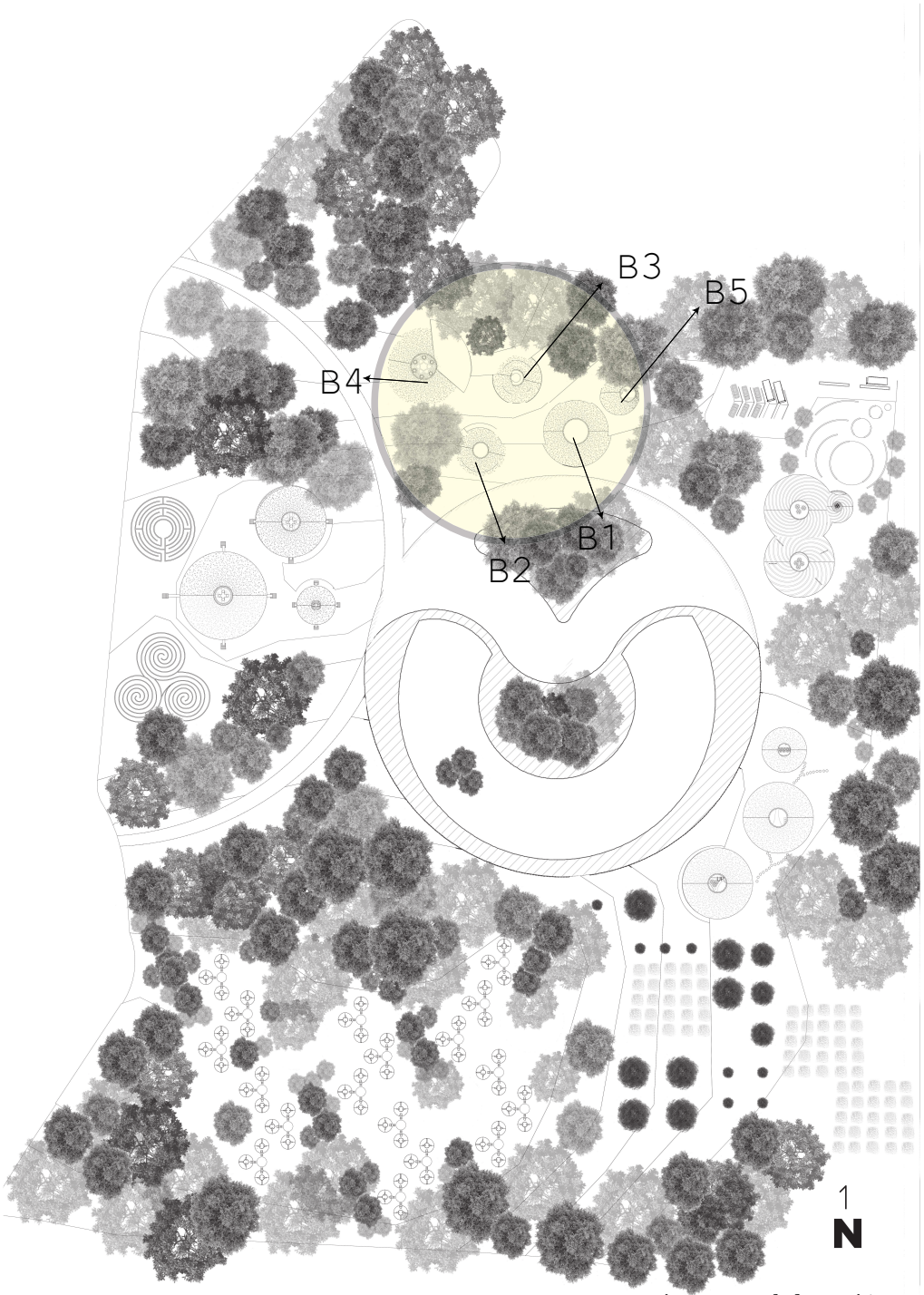
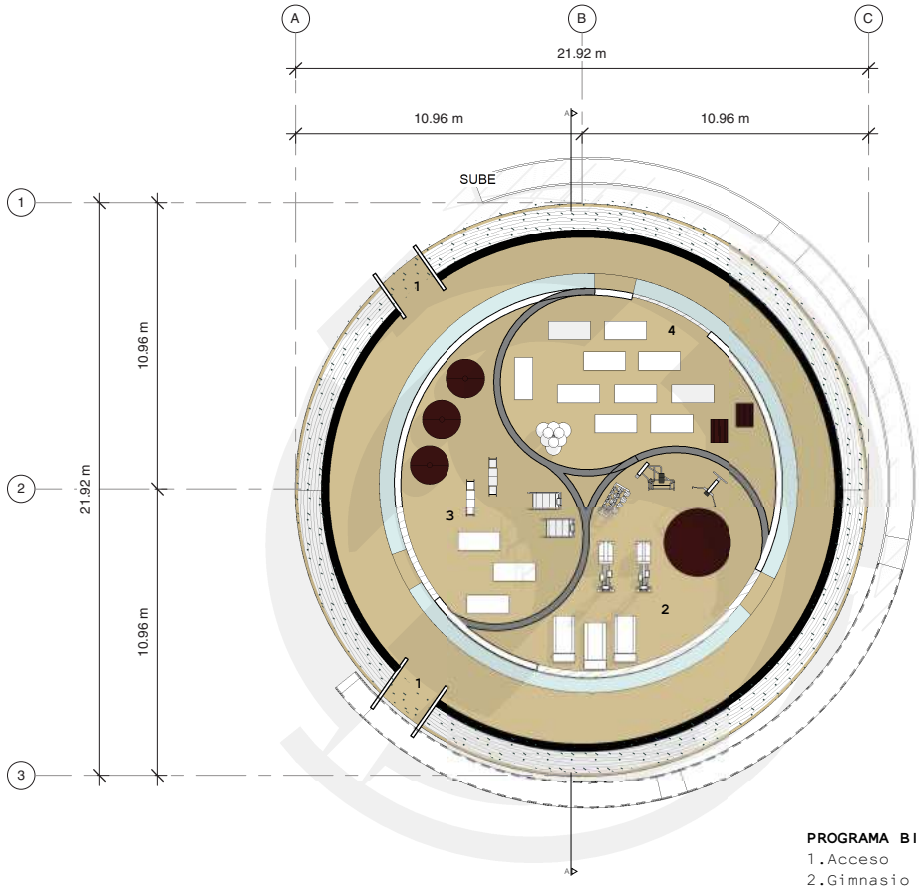


DIAGRAMA DE RELACIONES
Y UBICACIÓN DE EDIFICIO
B. BIENESTAR Y SALUD INTEGRAL

6.31 Diagrama elaboración propia



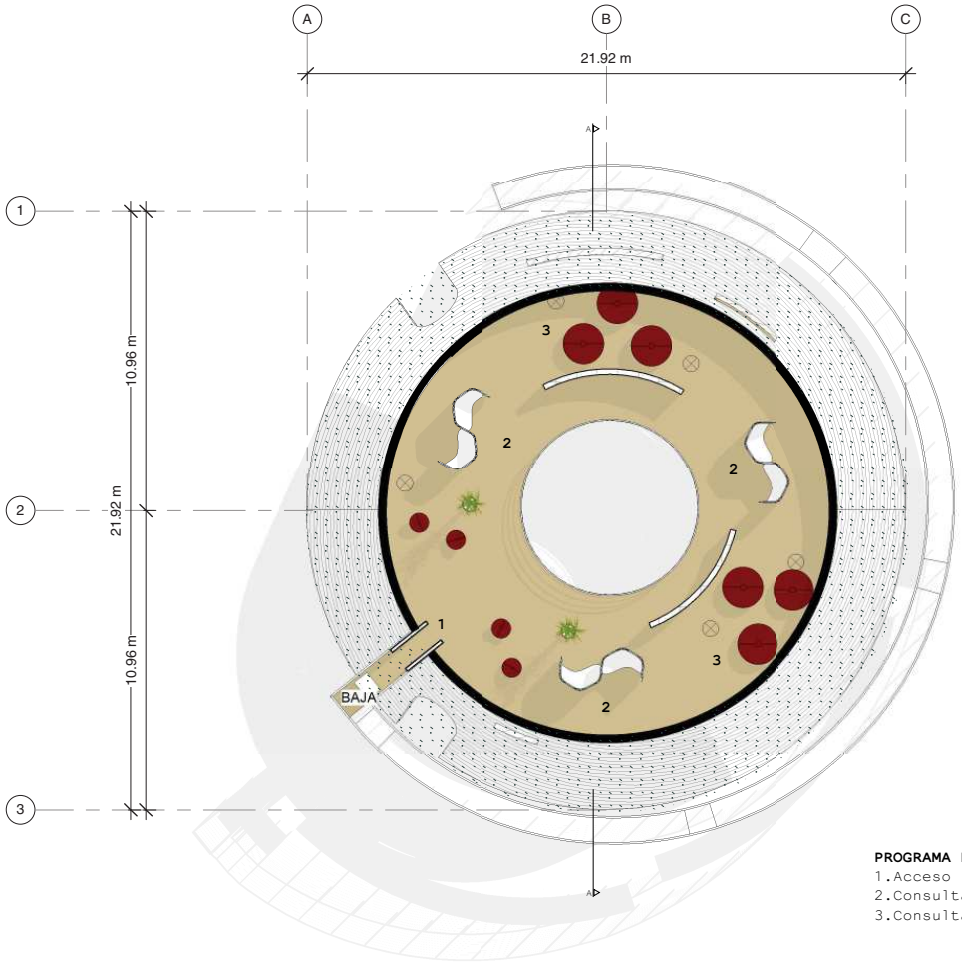
6.32 Diagrama elaboración propia



PROGRAMA BIENESTAR Y SALUD INTEGRAL
1.Acceso
2.Gimnasio funcional
3.Terapia Física
4.Salón corporal (pilates)

N↑
PLANTA BAJA EDIFICIO B1
N.P.T. +0.20

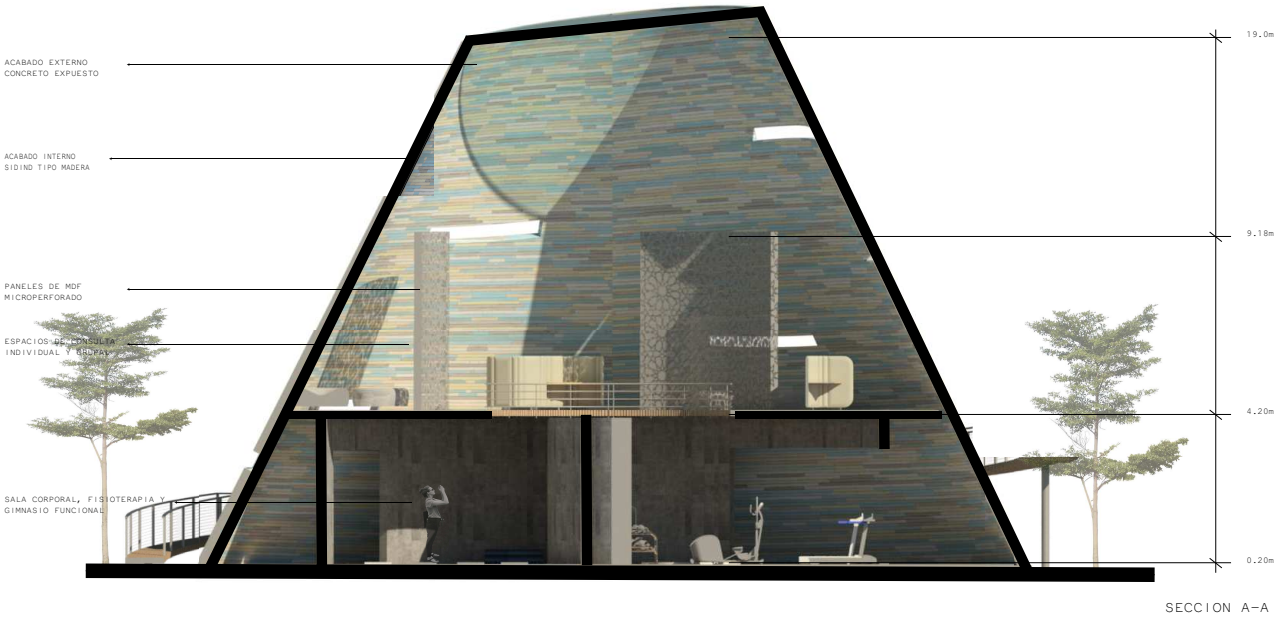
6.33 Diagrama elaboración propia



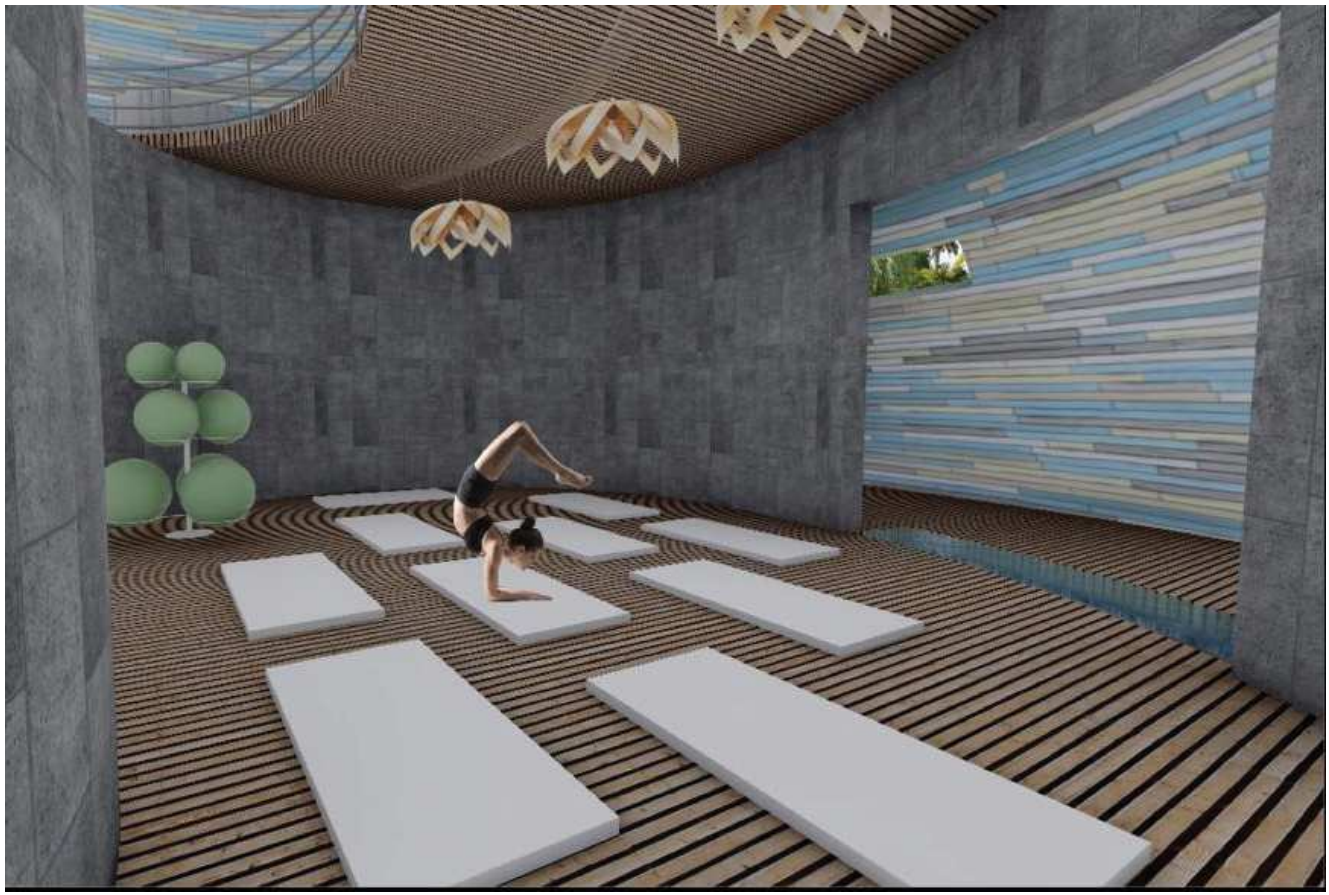
PROGRAMA BIENESTAR Y SALUD INTEGRAL
1.Acceso
2.Consulta abierta
3.Consulta privada

N↑
PLANTA Alta EDIFICIO B1
N.P.T. +3.20

6.34 Diagrama elaboración propia

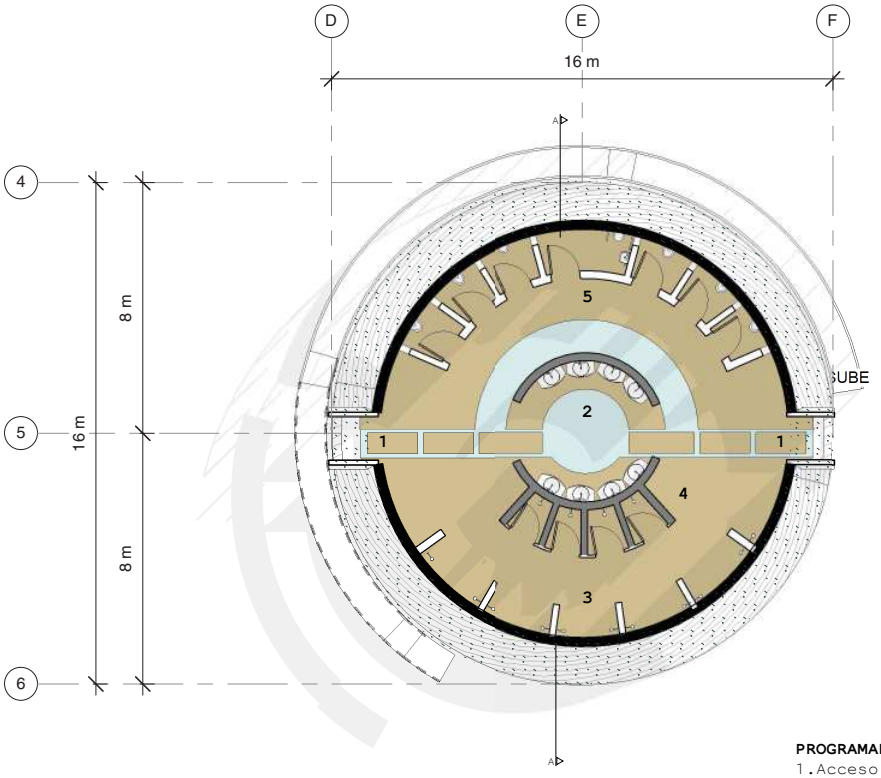


6.35 Diagrama elaboración propia



6.25 Vista interior elaboración propia

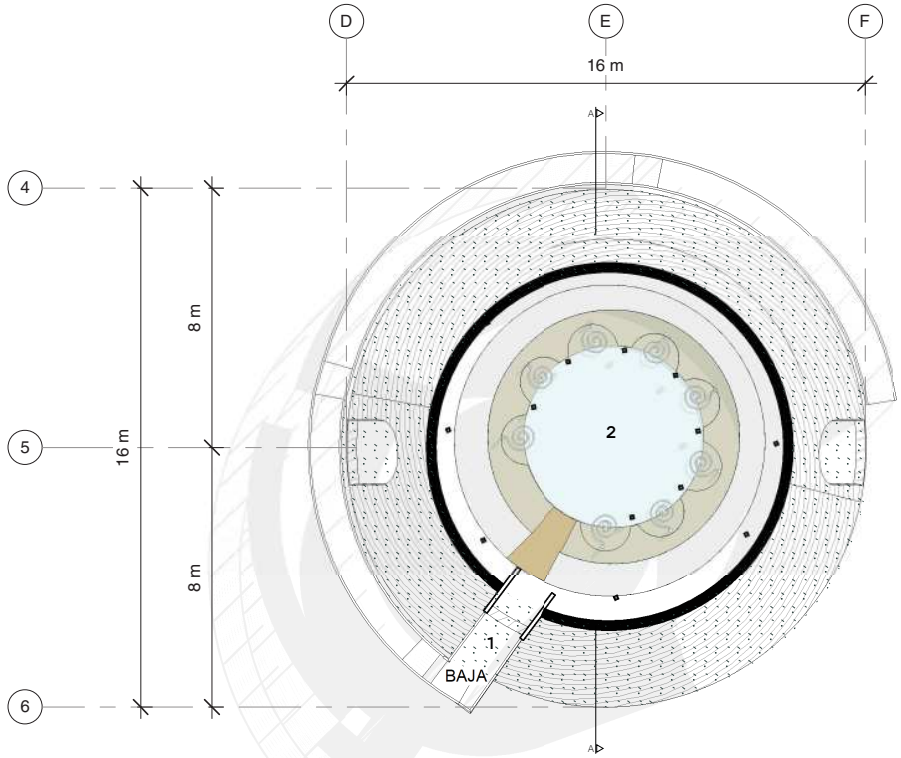
6.26 Vista externa elaboración propia



PROGRAMABIENESTAR Y SALUD INTEGRAL
1.Acceso
2.Lavatorios
3.Duchas abiertas
4.Duchas cerradas
5.Servicios Sanitarios

N↑
PLANTA BAJA EDIFICIO B2
N.P.T. +0.20

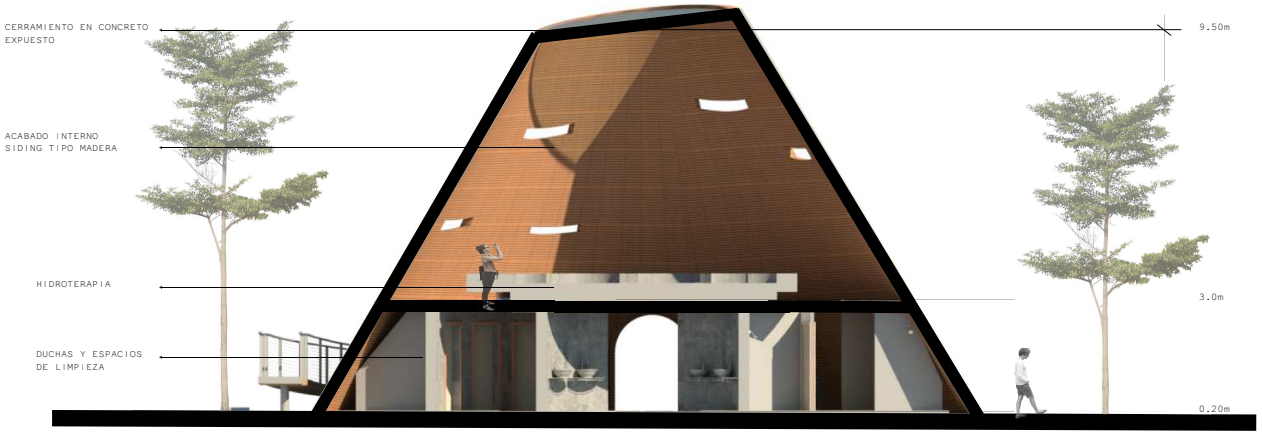
6.36 Diagrama elaboración propia



PROGRAMABIENESTAR Y SALUD INTEGRAL
1.Acceso
2.Hidromasajes-hidroterapia

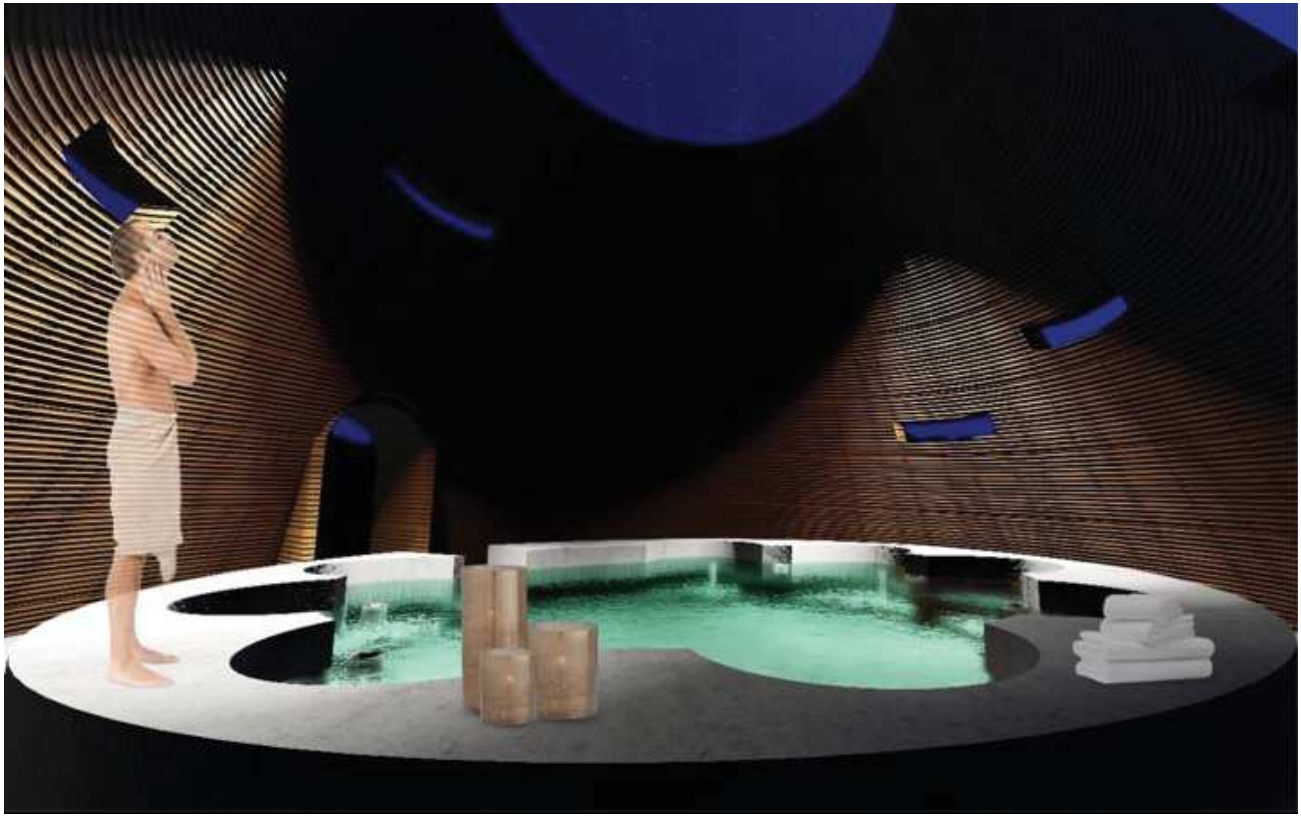
N↑
PLANTA ALTA EDIFICIO B2
N.P.T. +3.20

6.37 Diagrama elaboración propia

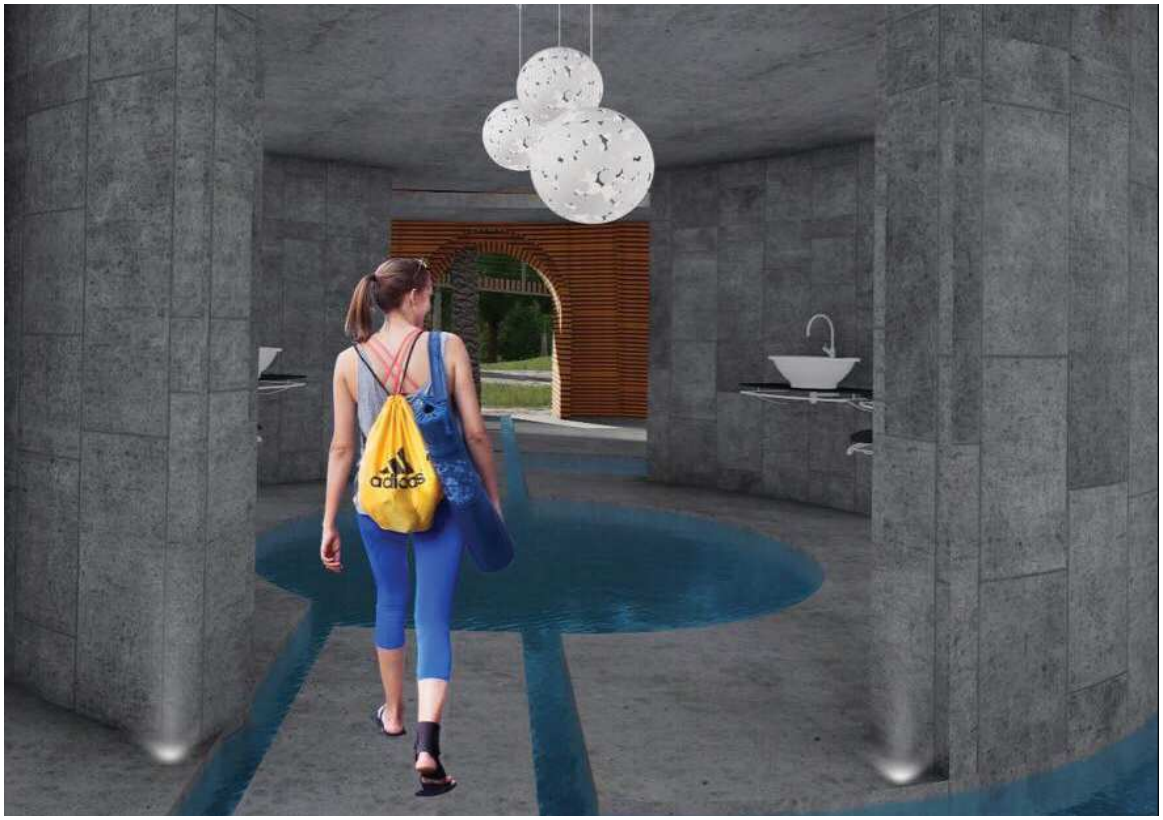


SECCION A-A

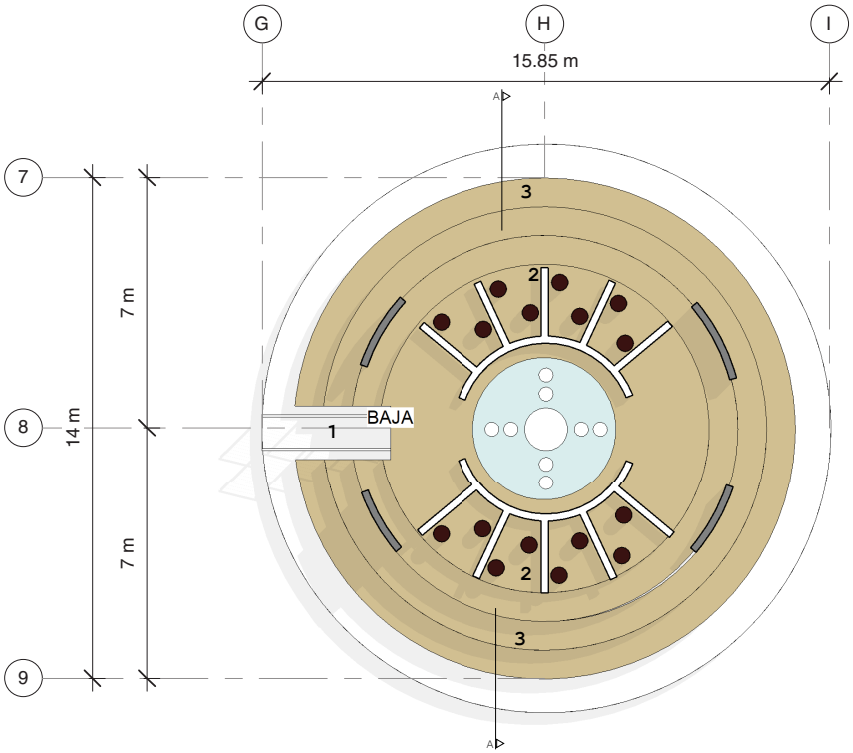
6.38 Diagrama elaboración propia



6.27 Vista interna elaboración propia



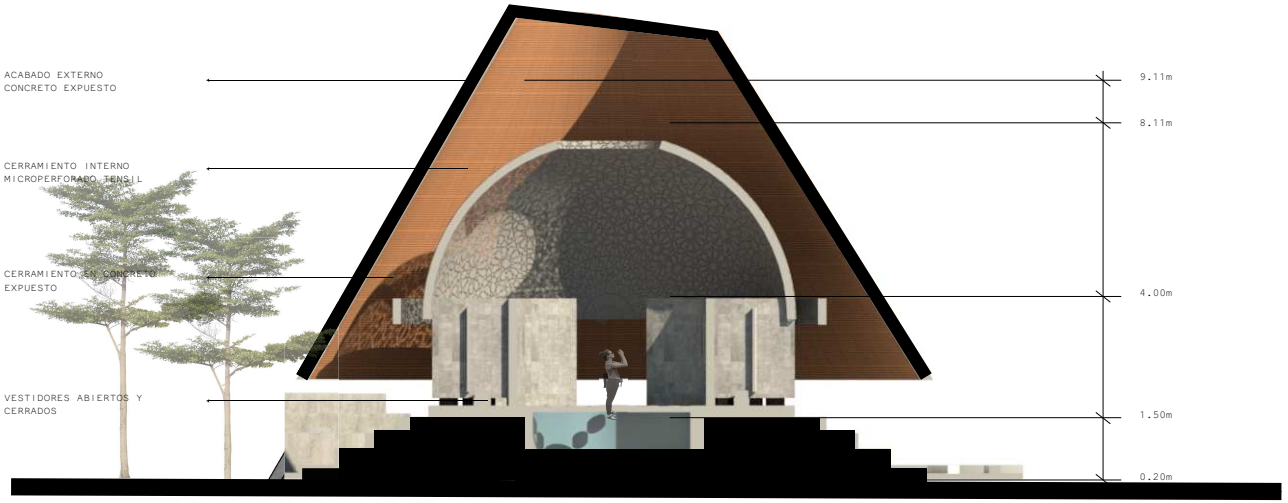
6.28 Vista interna elaboración propia



PROGRAMA BIENESTAR Y SALUD INTREGAL
1.Acceso
2.Vestidores Cerrados
3.Vestidores Abiertos

N↑
PLANTA EDIFICIO B3
N.P.T. +4.20

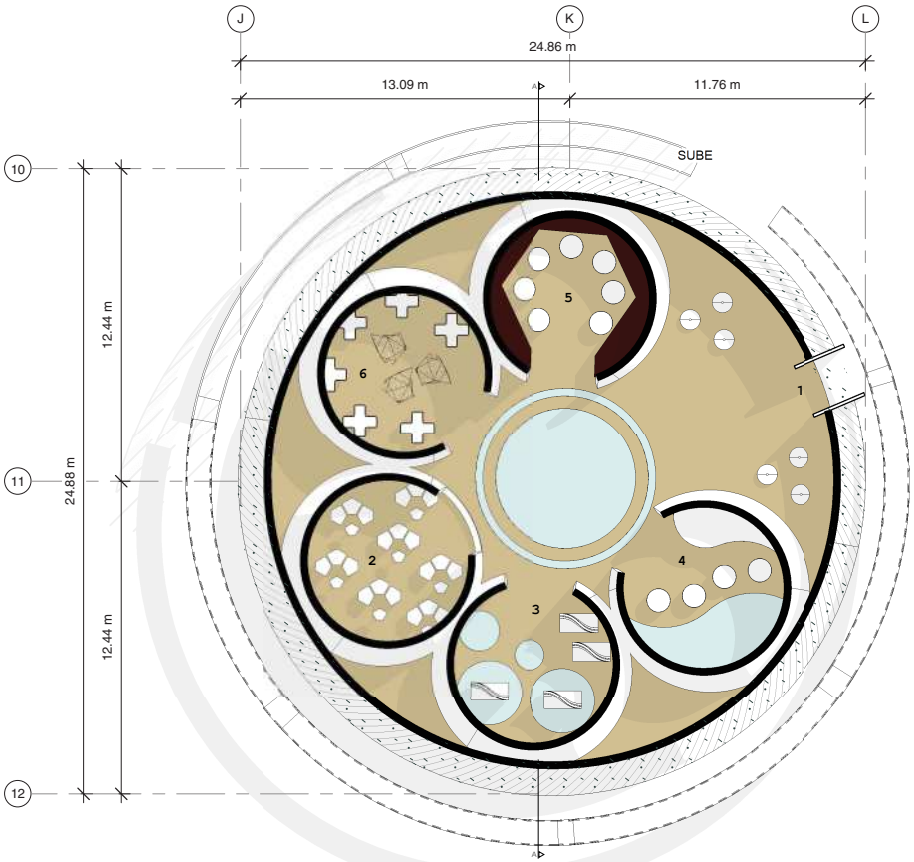
6.39 Diagrama elaboración propia



SECCION A-A

6.40 Diagrama elaboración propia

6.29 Vista externa elaboración propia



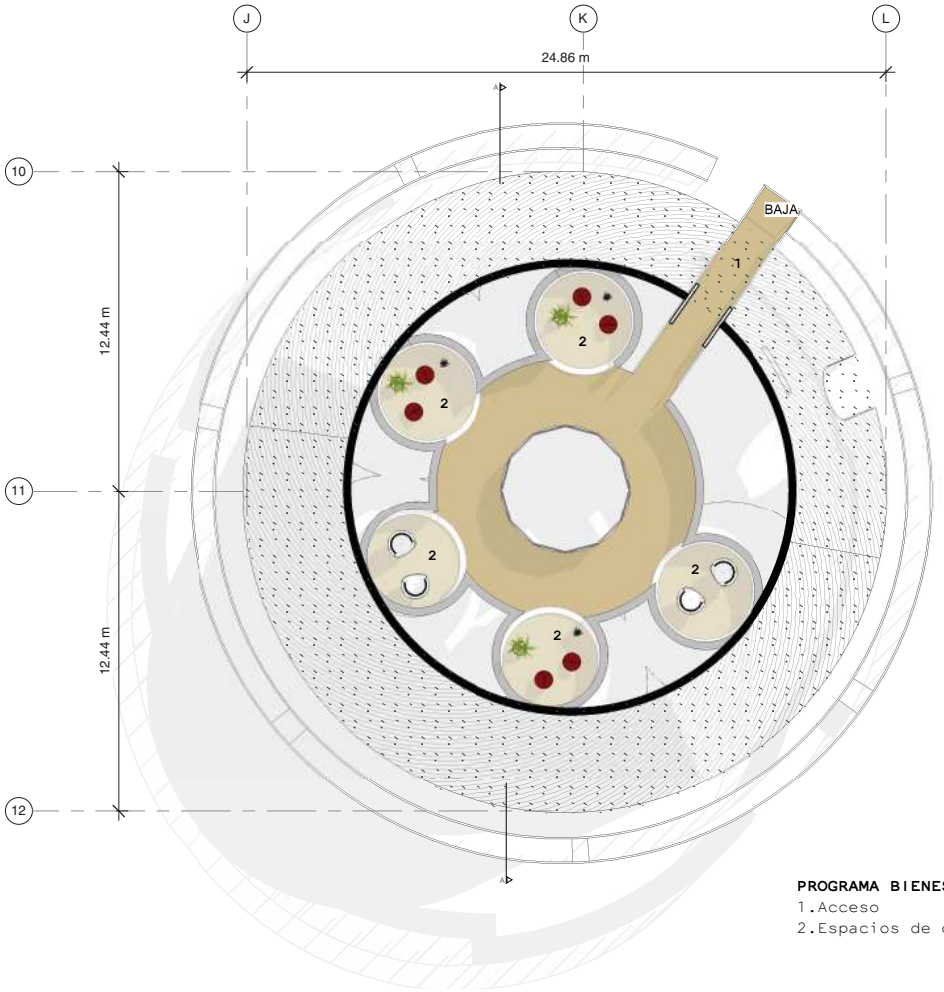
PROGRAMA BIENESTAR Y SALUD INTREGAL

1.Acceso
2.Terapia estimulación Aromática
3.Terapia estimulación Temperatura caliente
4.Terapia estimulacion Temperatura fría
5.Terapia estimulación Sónica
6.Terapia estimulación Mineral

N↑

PLANTA BAJA EDIFICIO B4
N.P.T. +4.20

6.41 Diagrama elaboración propia

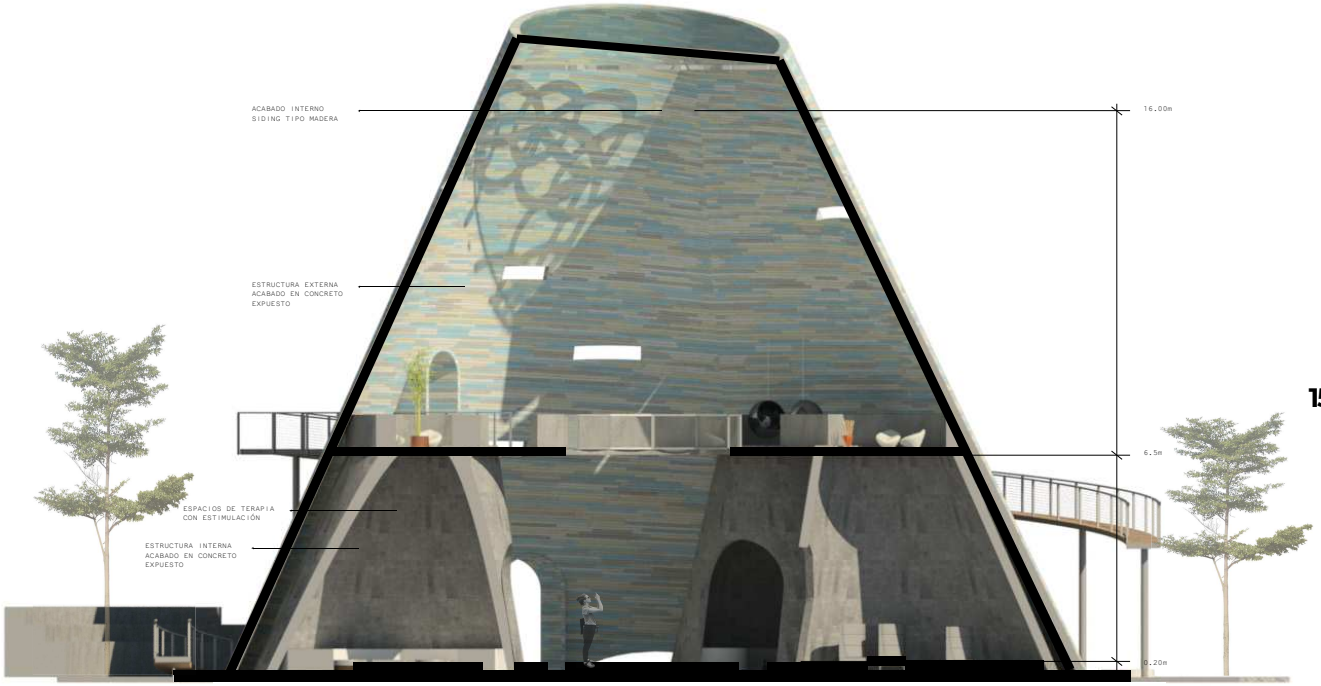


PROGRAMA BIENESTAR Y SALUD INTREGAL
1.Acceso
2.Espacios de descanso y reunión

N↑

PLANTA ALTA EDIFICIO B4
N.P.T. +6.50

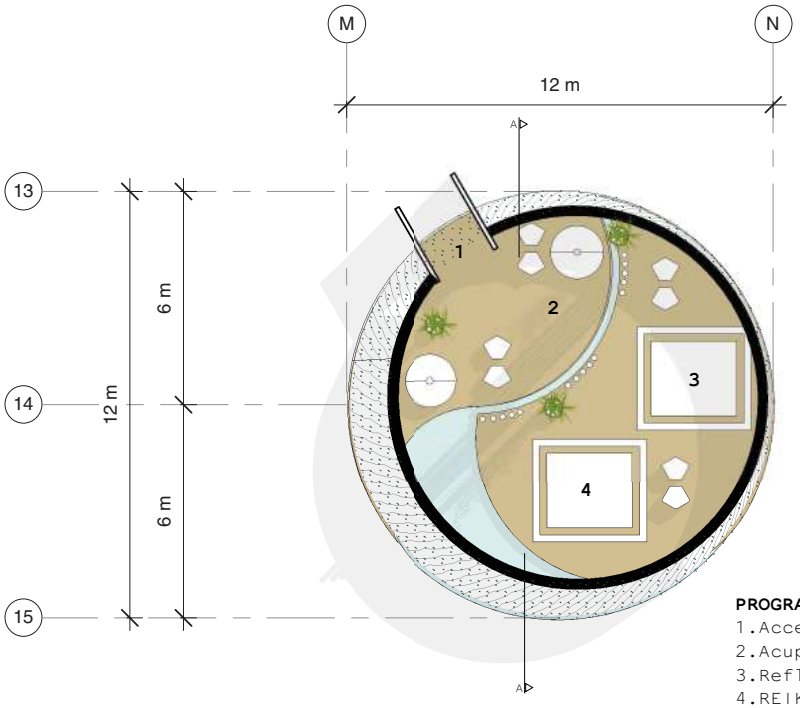
6.42 Diagrama elaboración propia



6.43 Diagrama elaboración propia

6.30 Vista interna elaboración propia

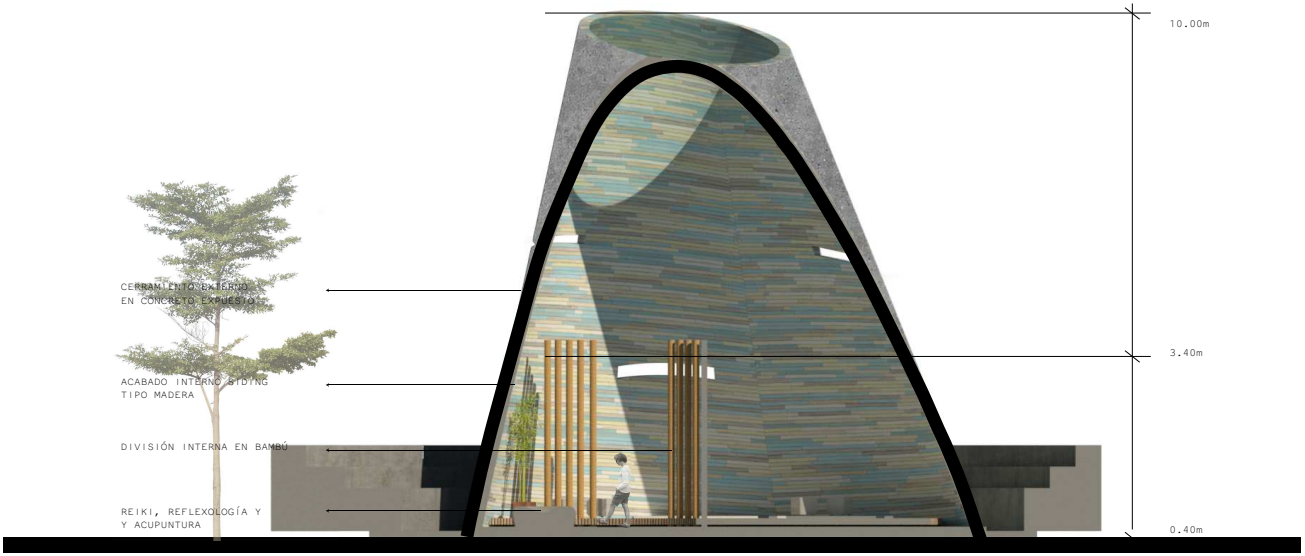
6.31 Vista interna elaboración propia



PROGRAMA BIENESTAR Y SALUD INTREGAL
1.Acceso
2.Acupuntura
3.Reflexología
4.REIKI

N↑
PLANTA EDIFICIO B5
N.P.T. +2.20
ESC_____1:150

6.44 Diagrama elaboración propia



SECCION A-A

6.45 Diagrama elaboración propia

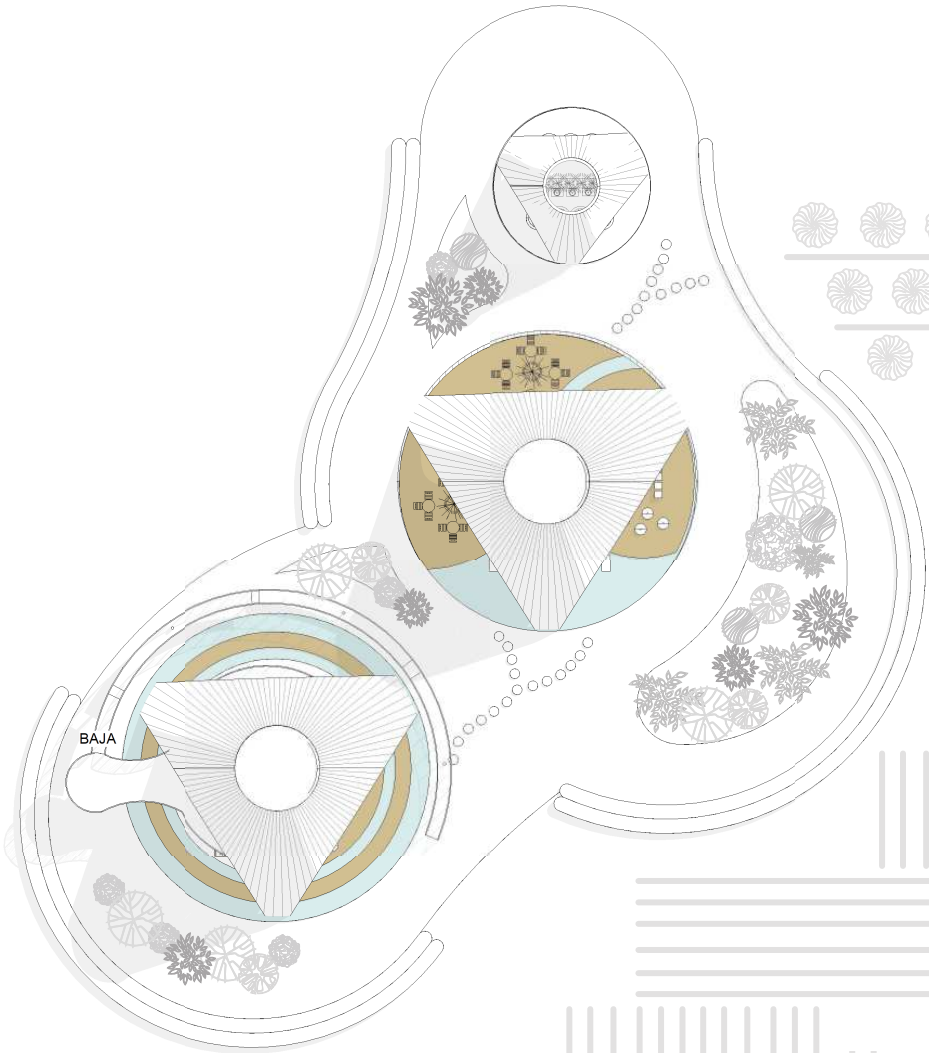
6.32 Vista externa elaboración propia

6.33 Vista externa elaboración propia

edificio C

A L I M E N T A C I Ó N C O N S C I E N T E

• *Planimetría* •



C. ALIMENTACIÓN CONSCIENTE

N↑

CONJUNTO EDIFICIO C

N.P.T. +2.20

6.46 Diagrama elaboración propia

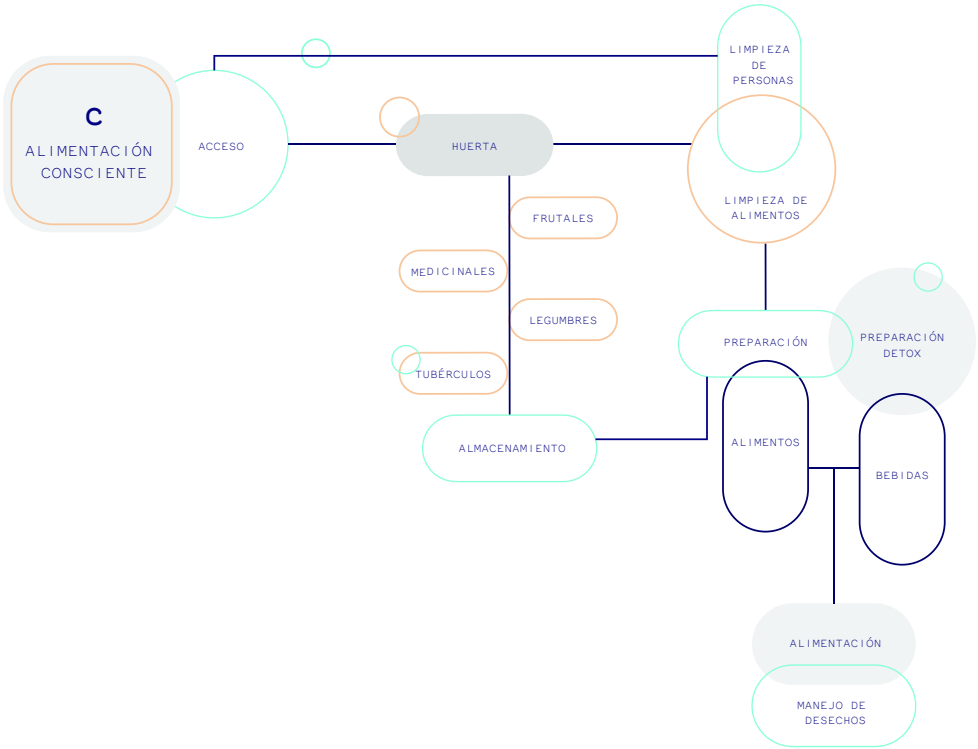
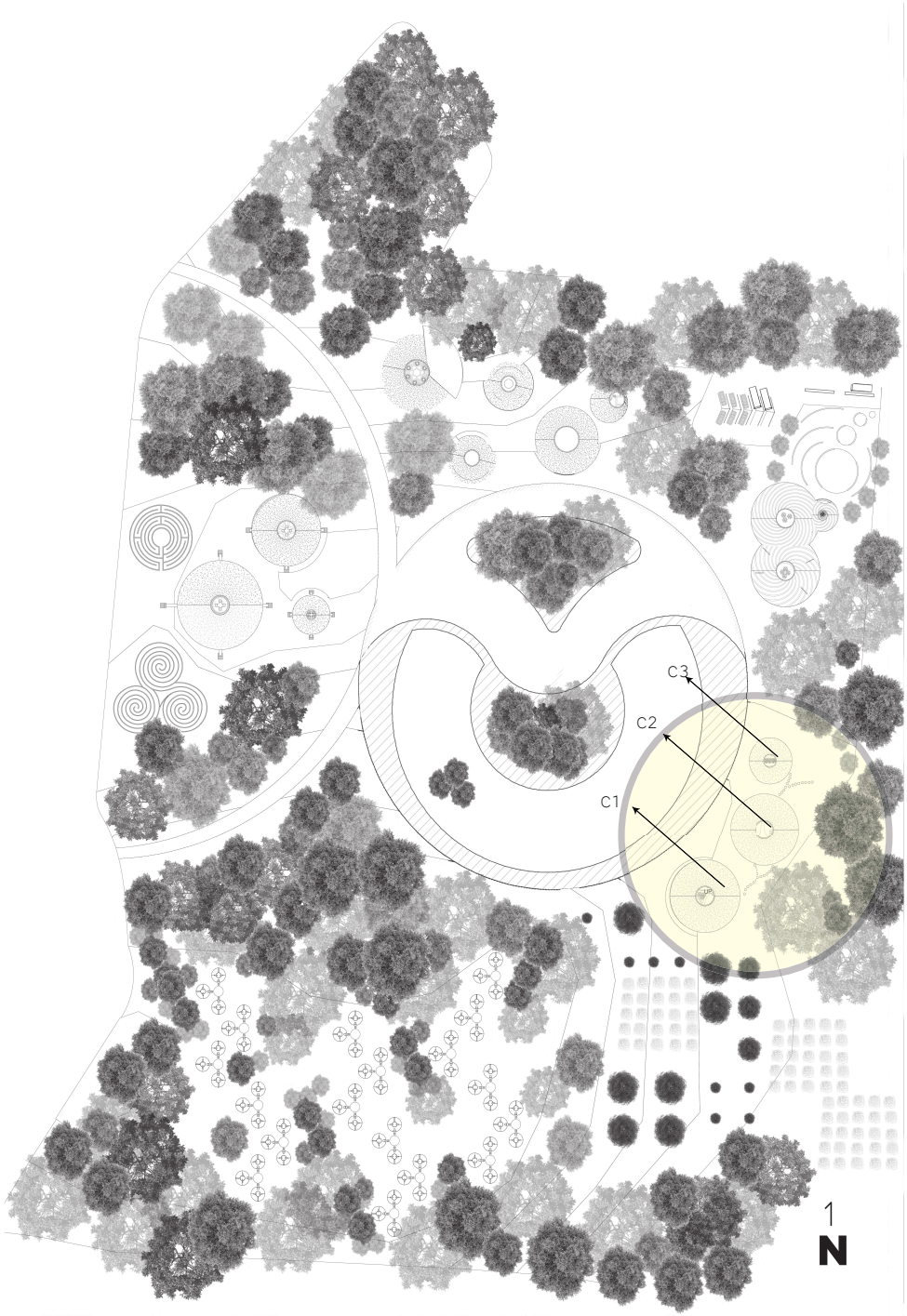
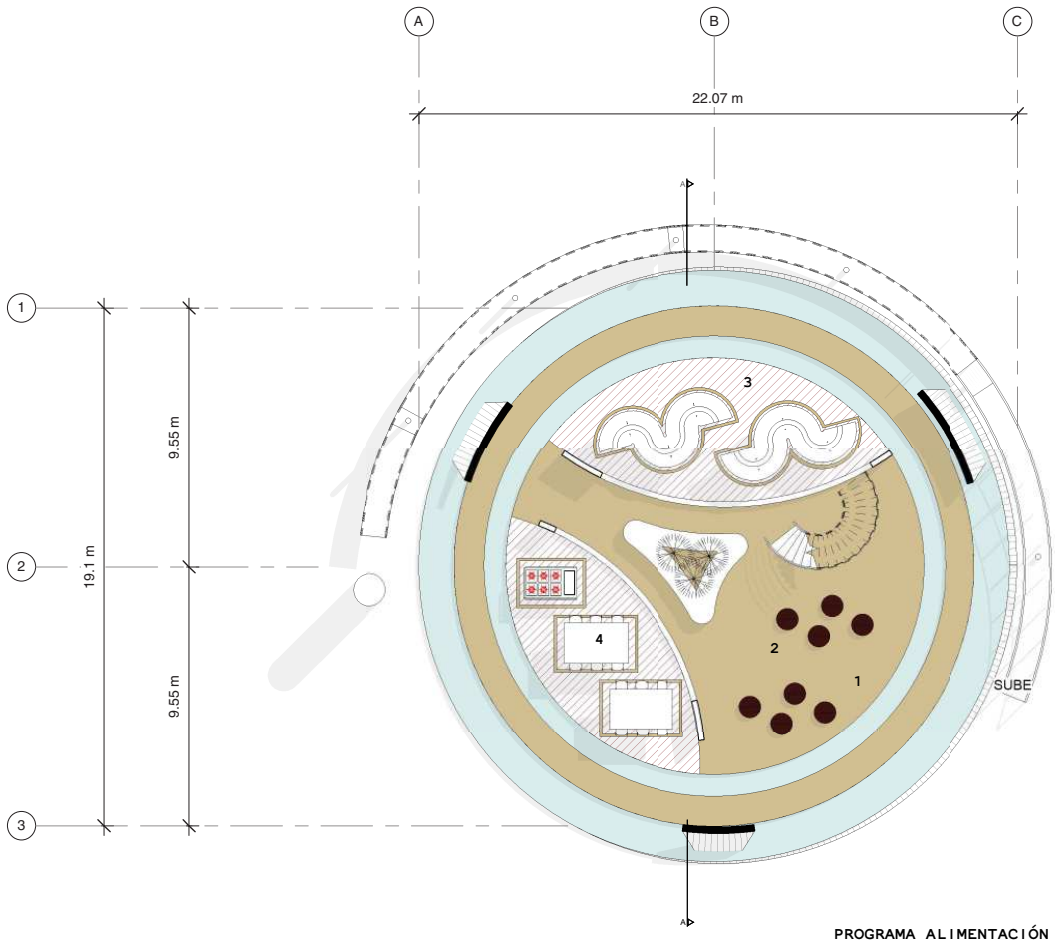


DIAGRAMA DE RELACIONES
Y UBICACIÓN DE EDIFICIO
C. ALIMENTACIÓN CONSCIENTE

6.47 Diagrama elaboración propia



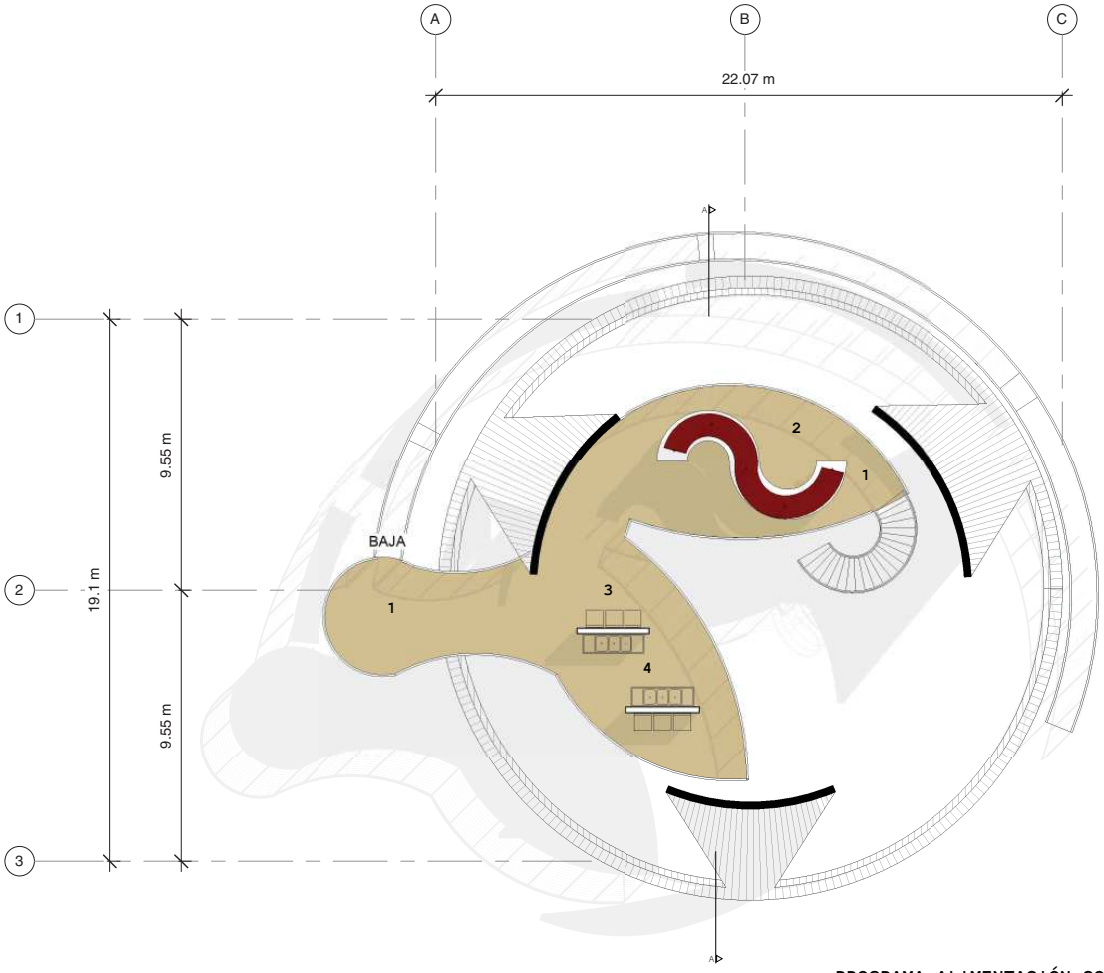
6.48 Diagrama elaboración propia



PROGRAMA ALIMENTACIÓN CONSCIENTE
1.Acceso
2.Espacios de espera
3.Limpieza de alimentos
4.Preparación de alimentos

N↑
PLANTA BAJA EDIFICIO C1
N.P.T. +2.20

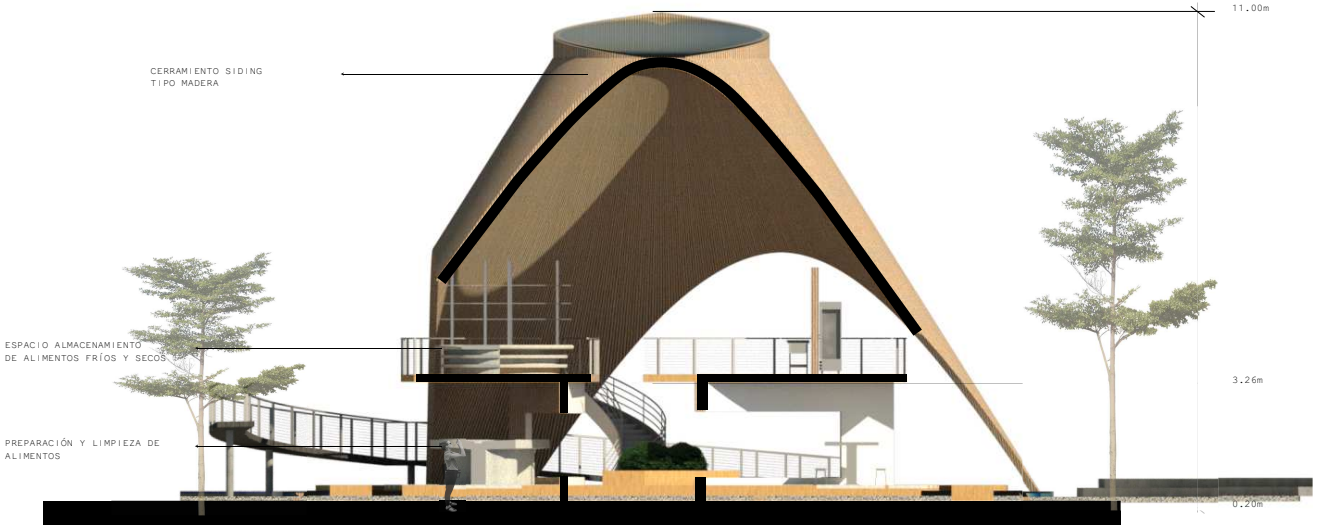
6.49 Diagrama elaboración propia



PROGRAMA ALIMENTACIÓN CONSCIENTE
1.Acceso
2.Almacenamiento
3.Almacenamiento frío
4.Limpieza de alimentos

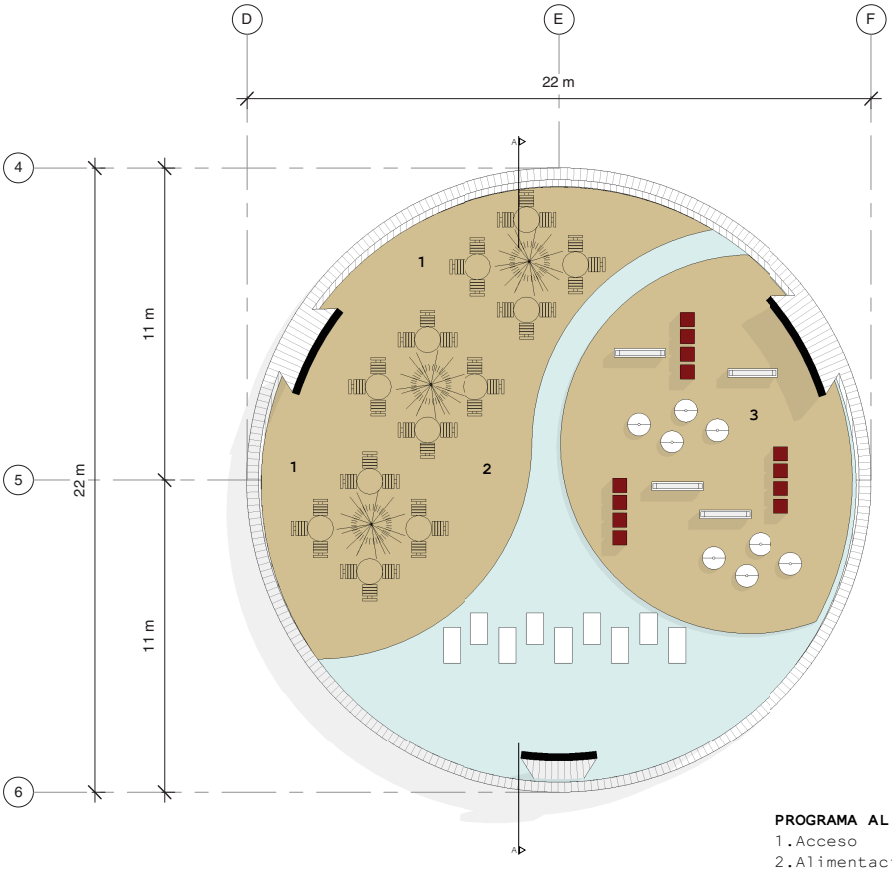
N↑
PLANTA ALTA EDIFICIO C1
N.P.T. +5.20

6.50 Diagrama elaboración propia



SECCION A–A

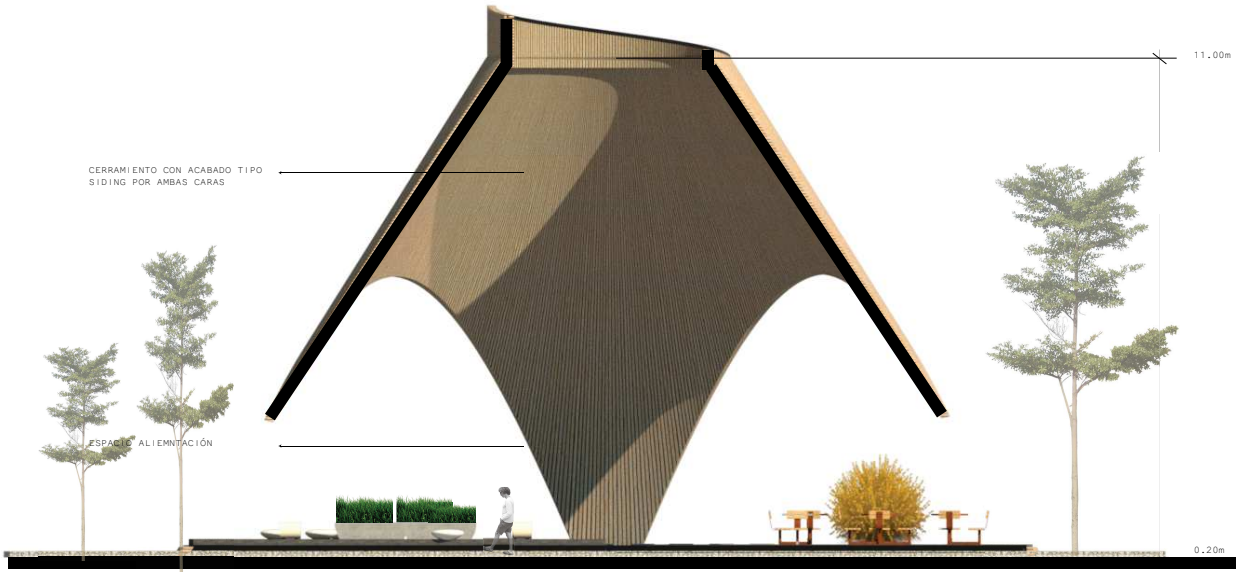
6.51 Diagrama elaboración propia



PROGRAMA ALIMENTACIÓN CONSCIENTE
1.Acceso
2.Alimentación en mesas
3.Alimentación

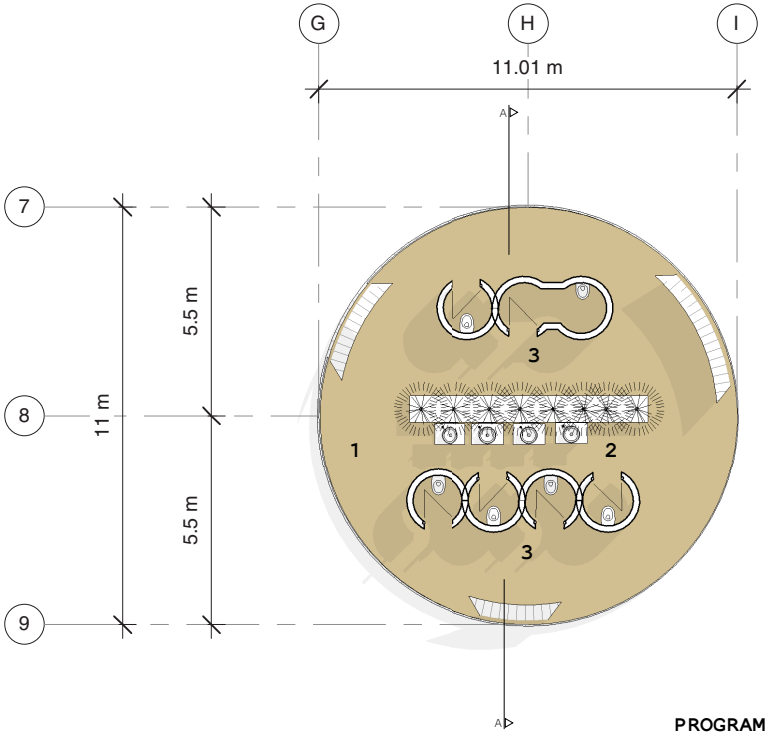
N↑
PLANTA EDIFICIO C2
N.P.T. +2.20

6.52 Diagrama elaboración propia



SECCION A-A

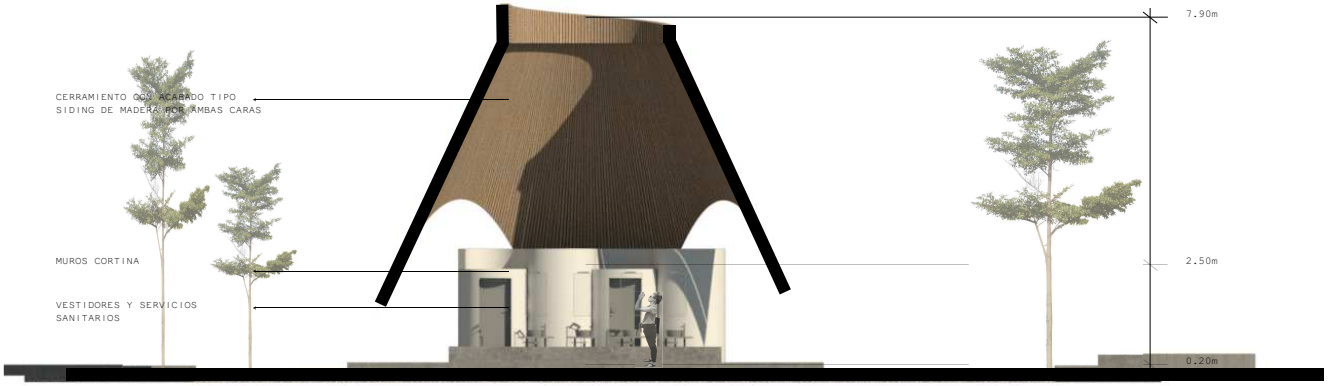
6.53 Diagrama elaboración propia



PROGRAMA ALIMENTACIÓN CONSCIENTE
1.Acceso
2.Lavatorios
3.Servicios Sanitarios

N↑
PLANTA EDIFICIO C3
N.P.T. +2.20

6.54 Diagrama elaboración propia



SECCION A-A

6.55 Diagrama elaboración propia

6.34 Vista externa elaboración propia

6.35 Vista externa elaboración propia

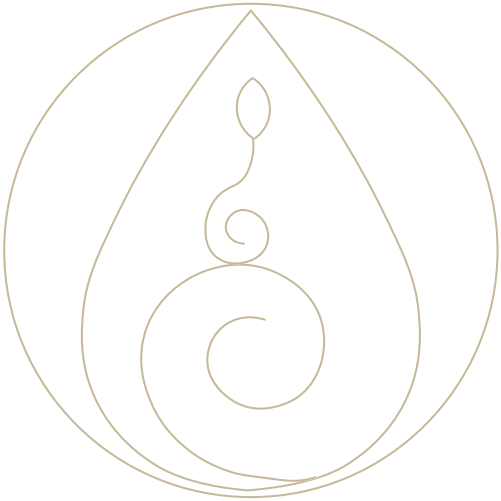
6.36 Vista externa elaboración propia

6.37 Vista interna elaboración propia

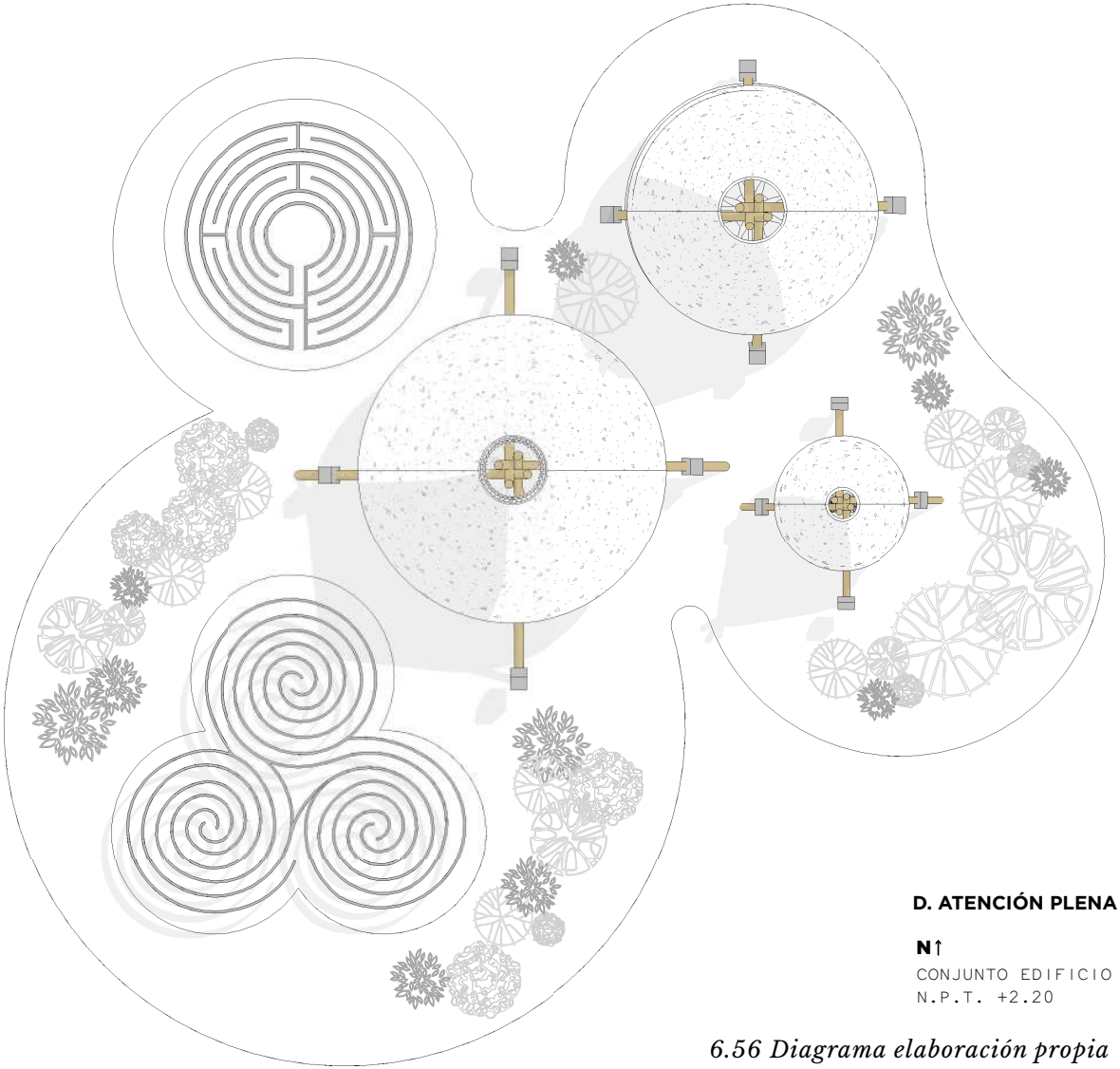
6.38 Vista interna elaboración propia

edificio D

ATENCIÓN PLENA



• *Planimetría* •



6.56 Diagrama elaboración propia

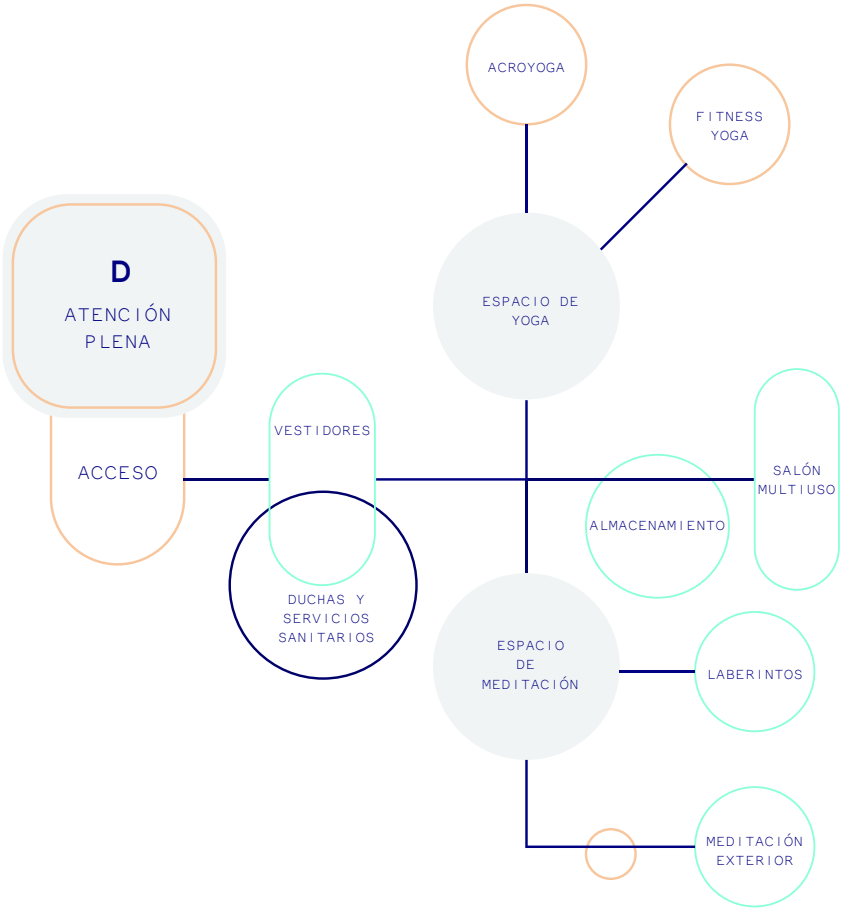
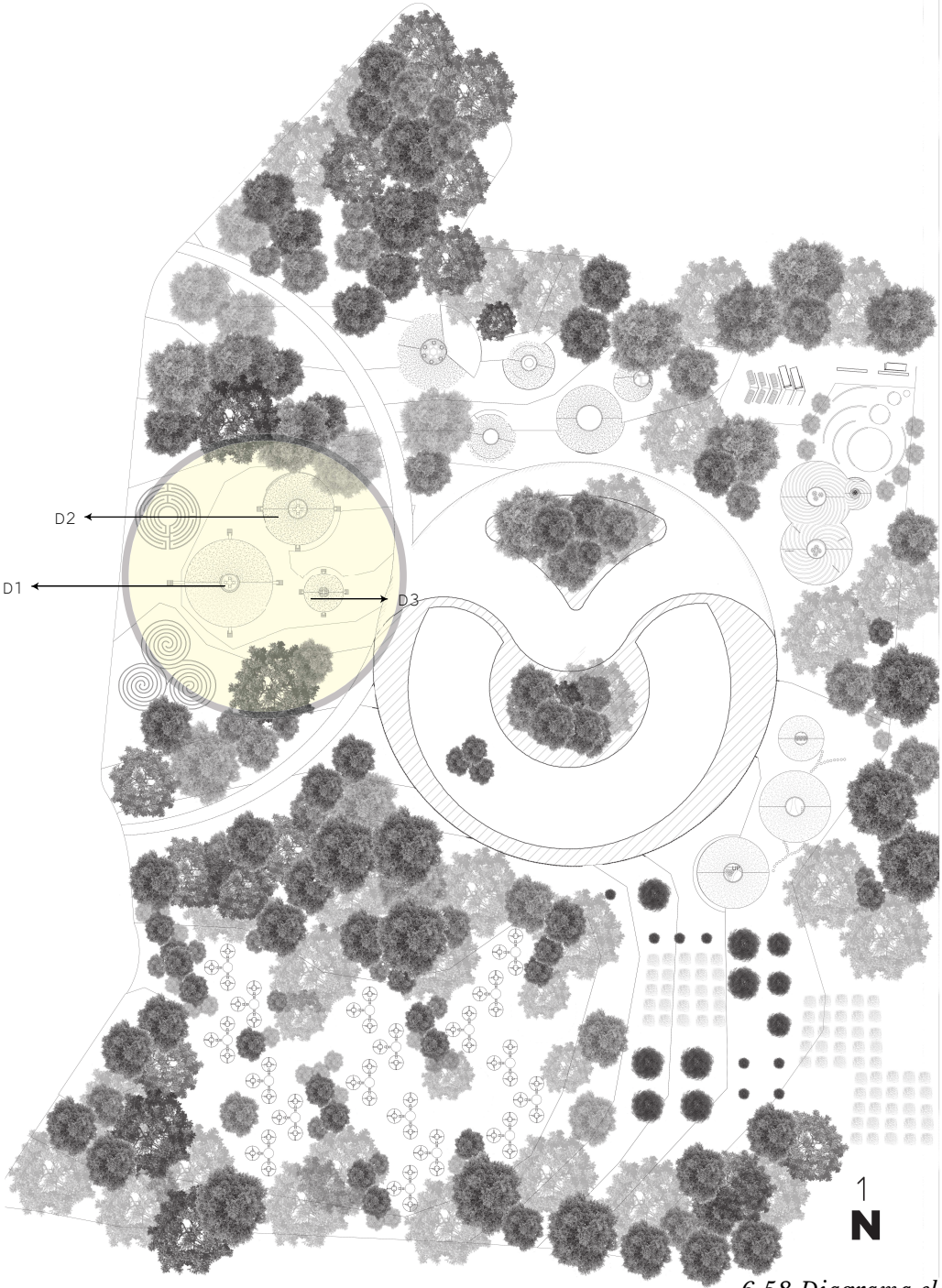
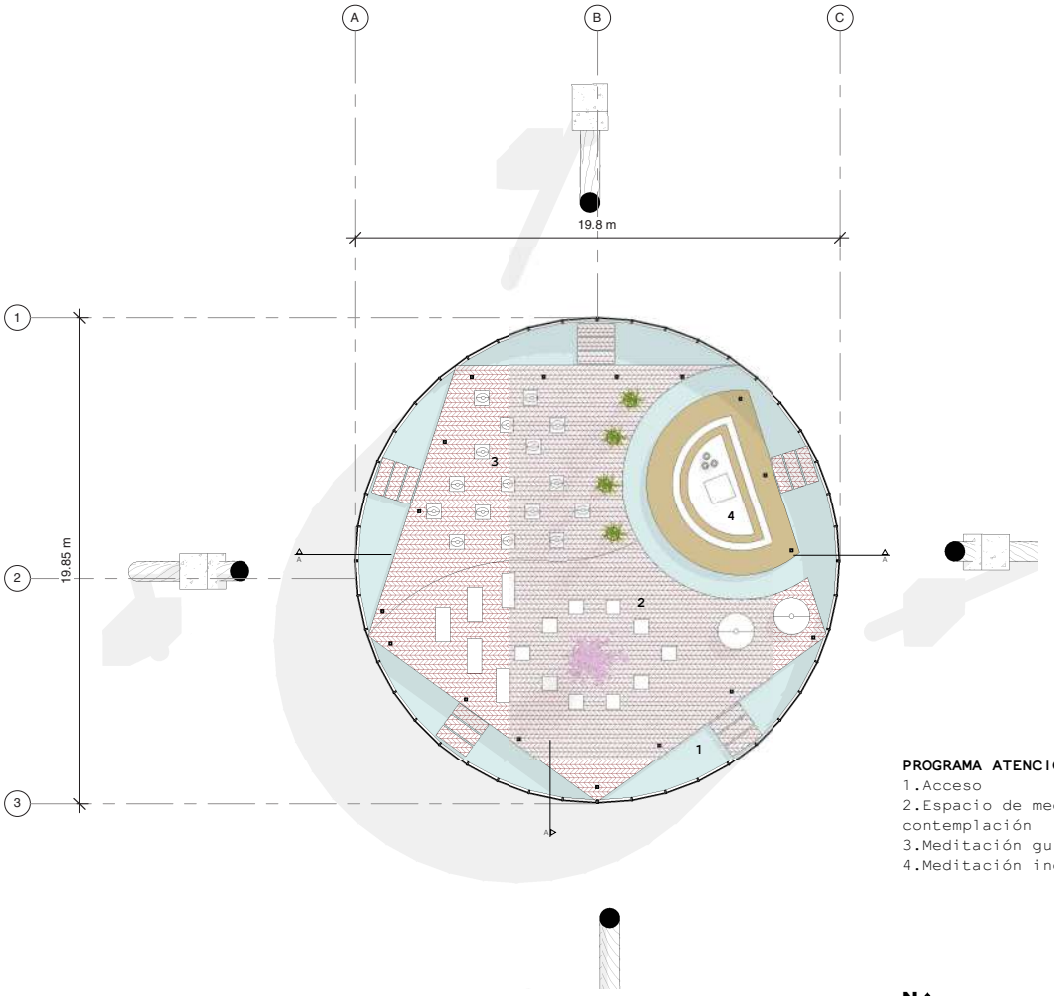


DIAGRAMA DE RELACIONES
Y UBICACIÓN DE EDIFICIO
D. ATENCIÓN PLENA

6.57 Diagrama elaboración propia

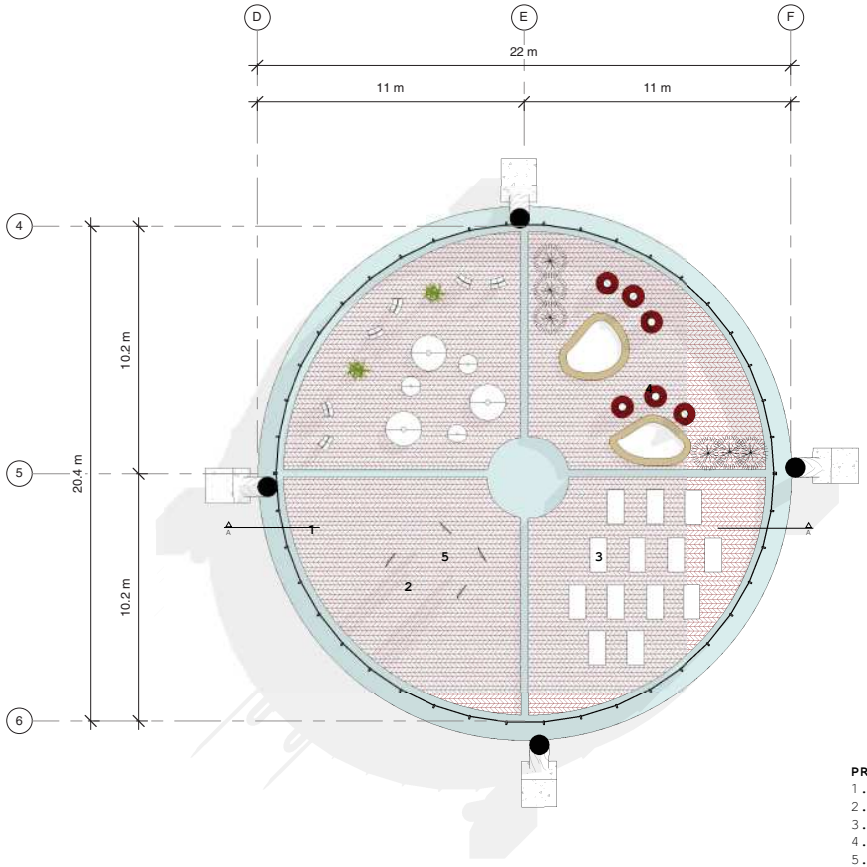


6.58 Diagrama elaboración propia



6.59 Diagrama elaboración propia

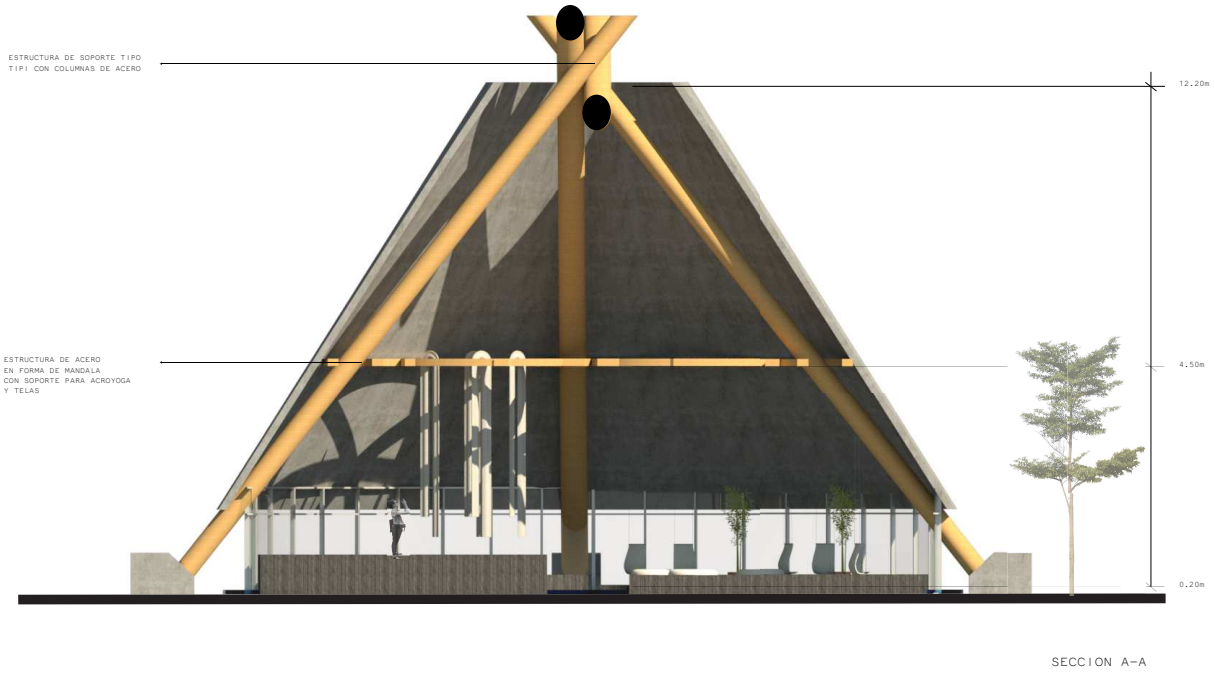
6.60 Diagrama elaboración propia



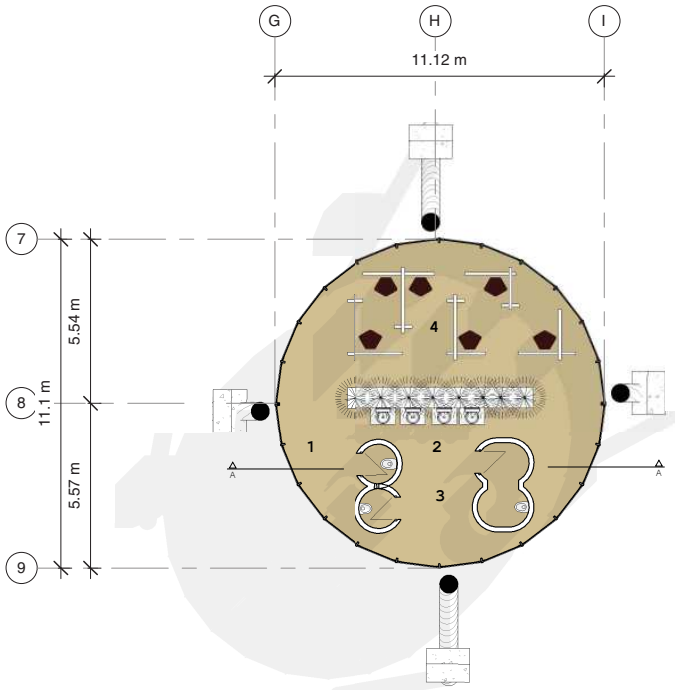
PROGRAMA ATENCIÓN PLENA
1.Acceso
2.Acroyoga
3.Yoga
4.Estimulación
5.Espacio multiuso

N↑
PLANTA EDIFICIO D2
N.P.T. +2.20

6.61 Diagrama elaboración propia



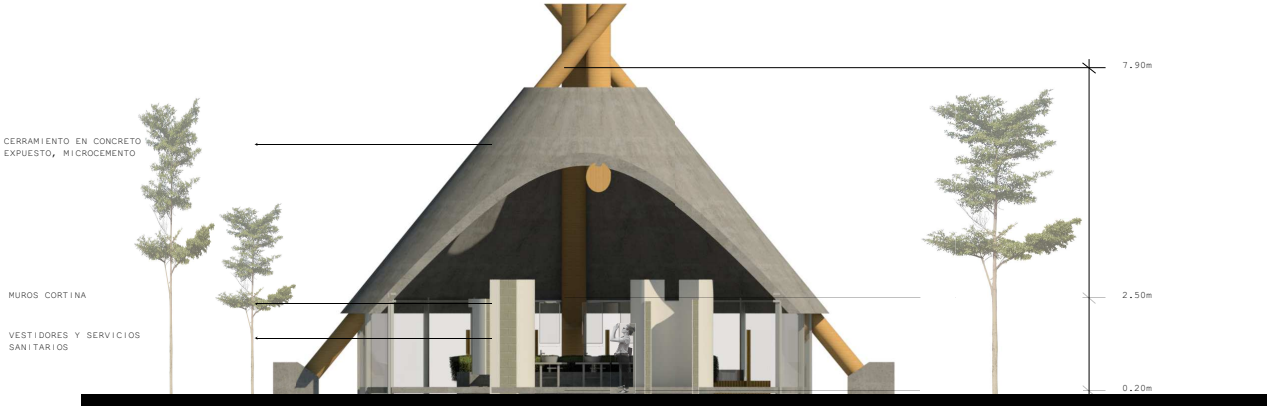
6.62 Diagrama elaboración propia



PROGRAMA ATENCIÓN PLENA
1.Acceso
2.Lavatorios
3.Servicios Sanitarios
4.Vestidores

N↑
PLANTA EDIFICIO D3
N.P.T. +2.20

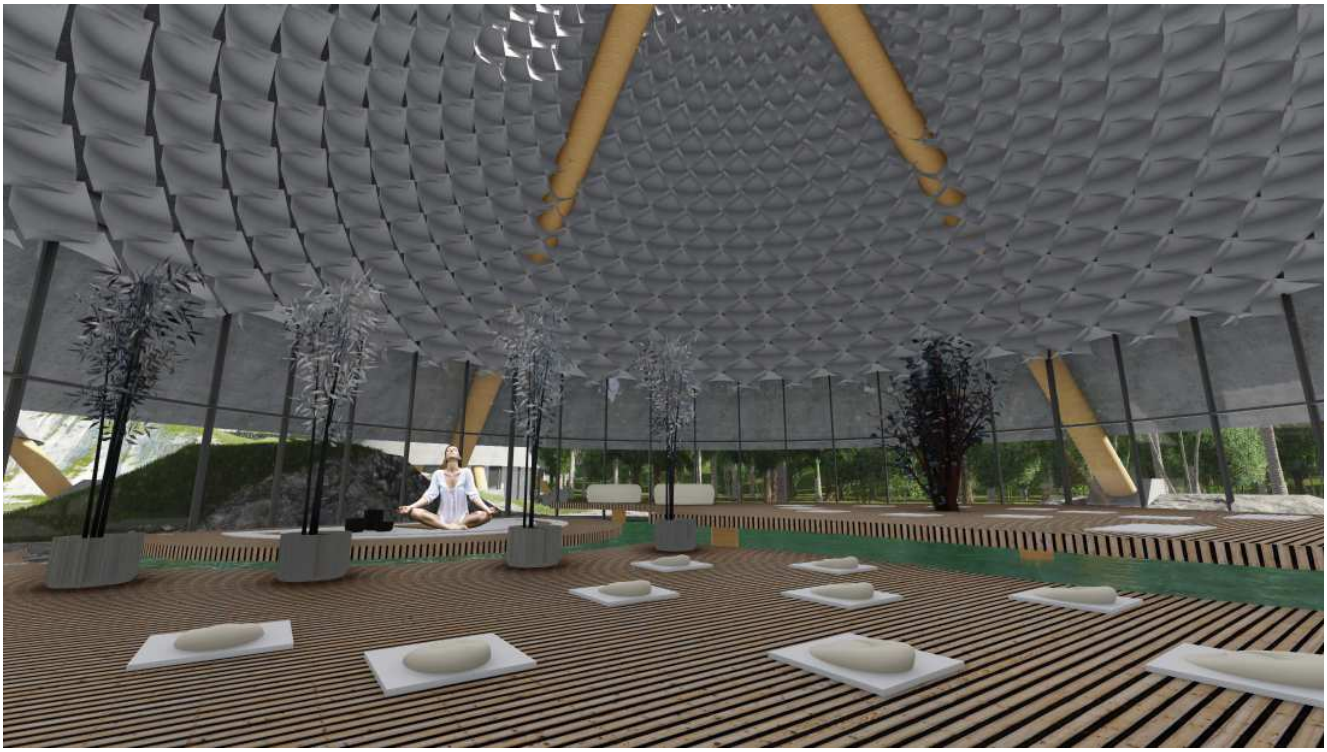
6.63 Diagrama elaboración propia



SECCION A–A

6.64 Diagrama elaboración propia

6.39 Vista externa elaboración propia



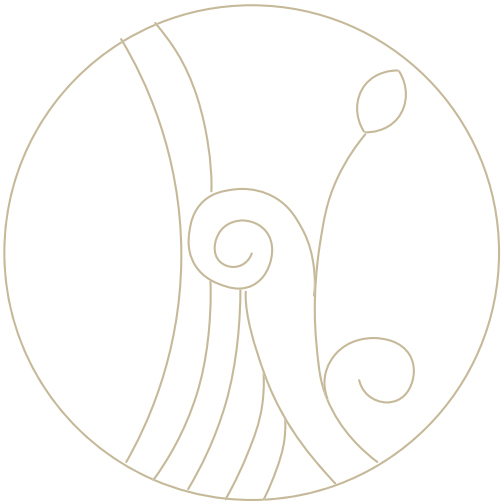
6.40 Vista interna elaboración propia

6.41 Vista interna elaboración propia

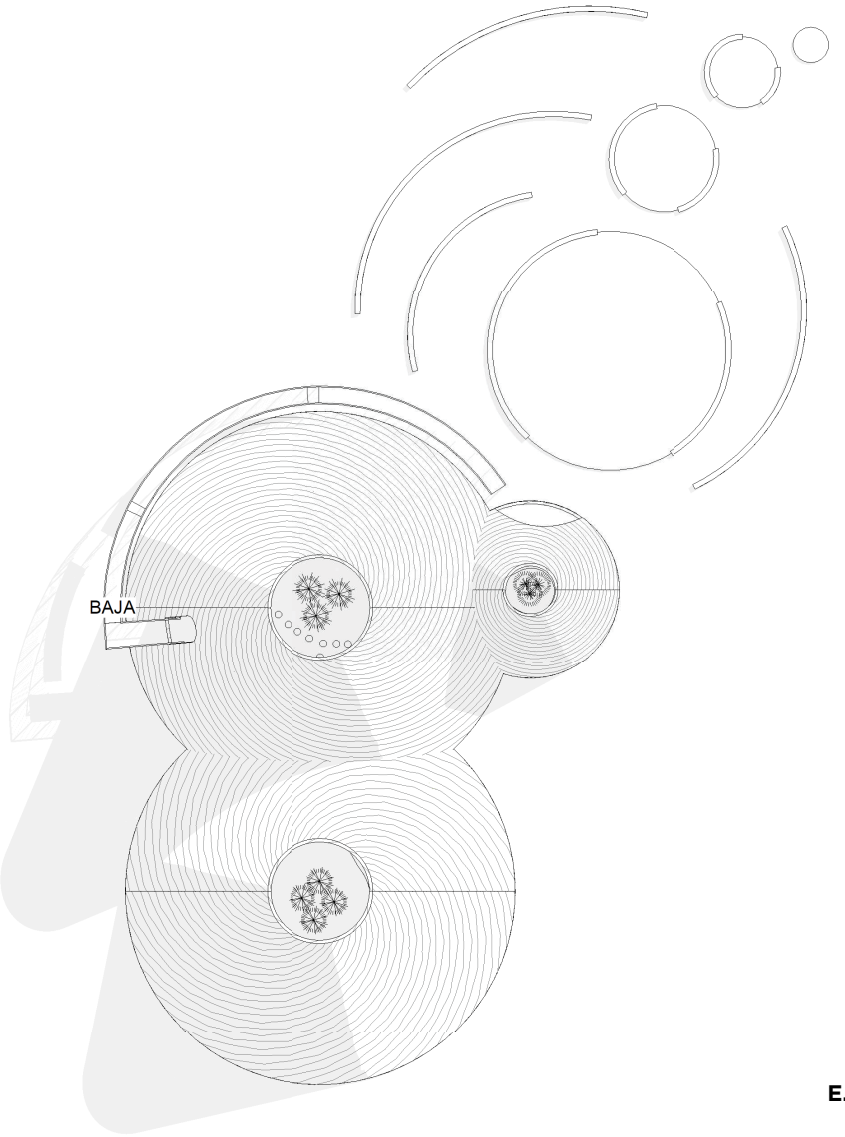
6.42 Vista interna elaboración propia

edificio E

APOYO



• *Planimetría* •



E. APOYO

N↑

CONJUNTO EDIFICIO E
N.P.T. +2.20

6.65 Diagrama elaboración propia

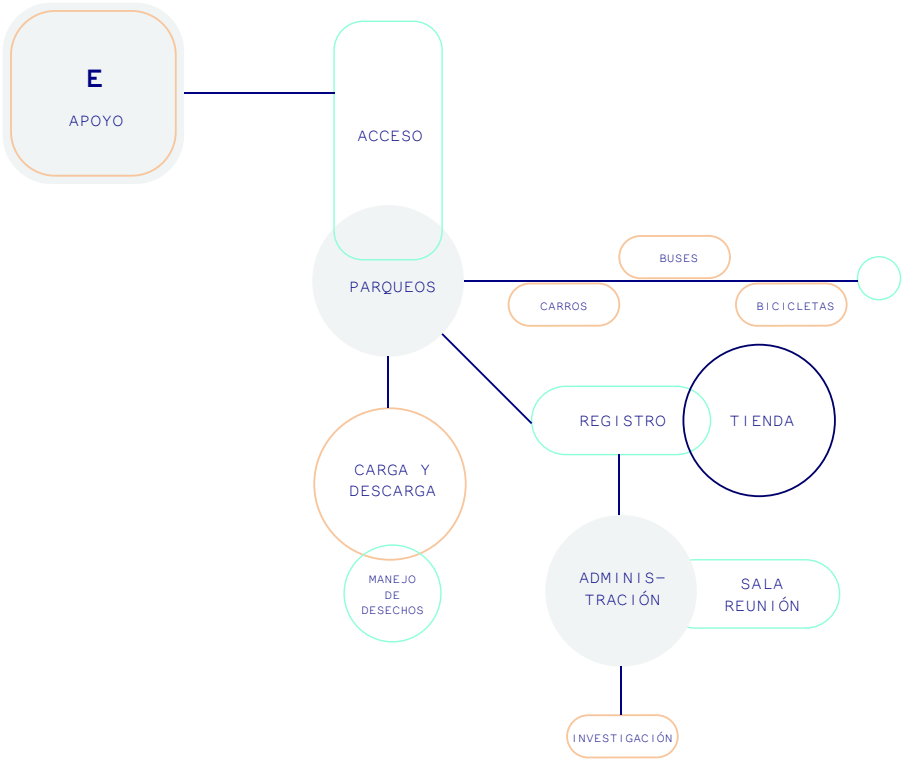
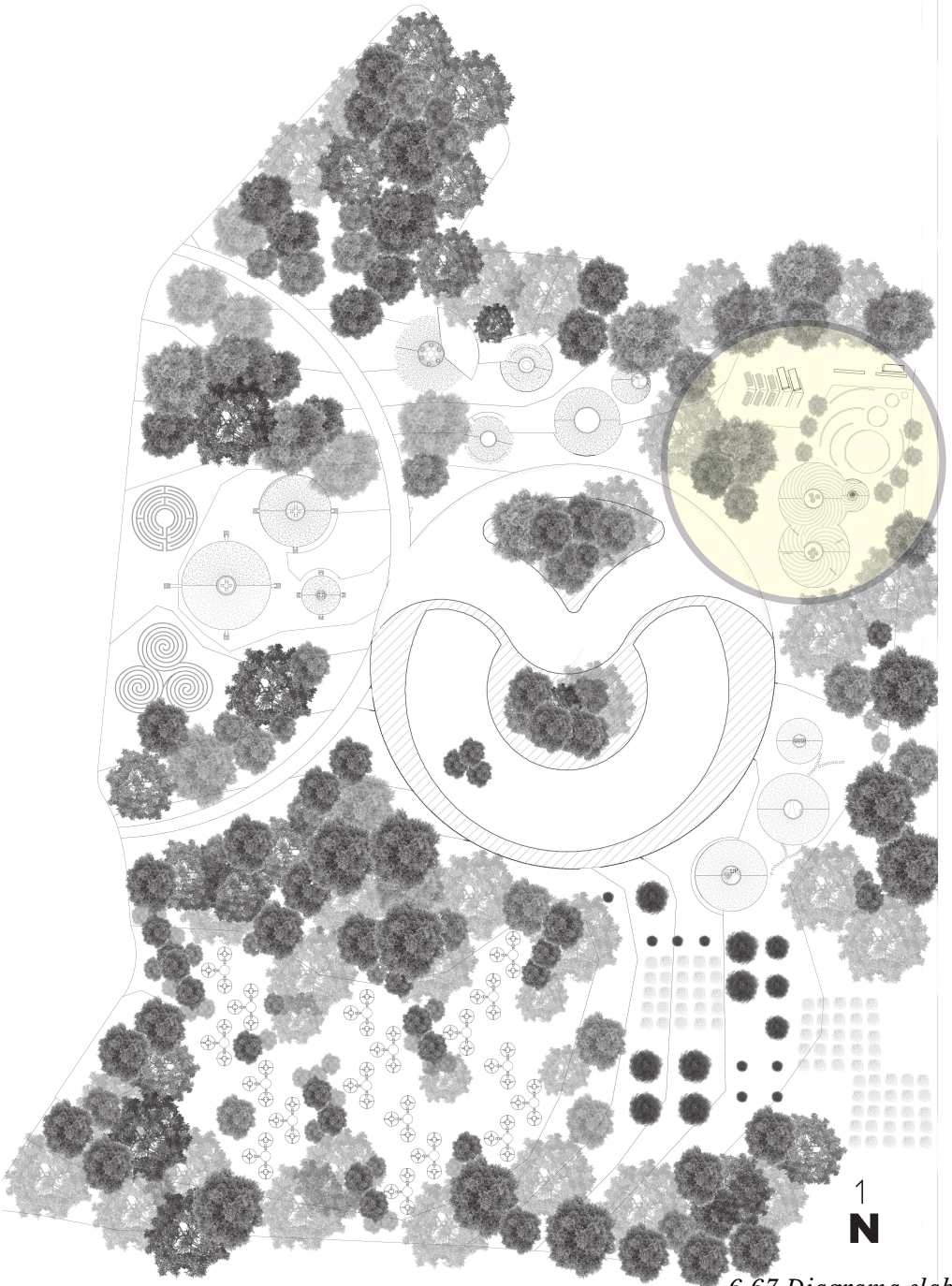
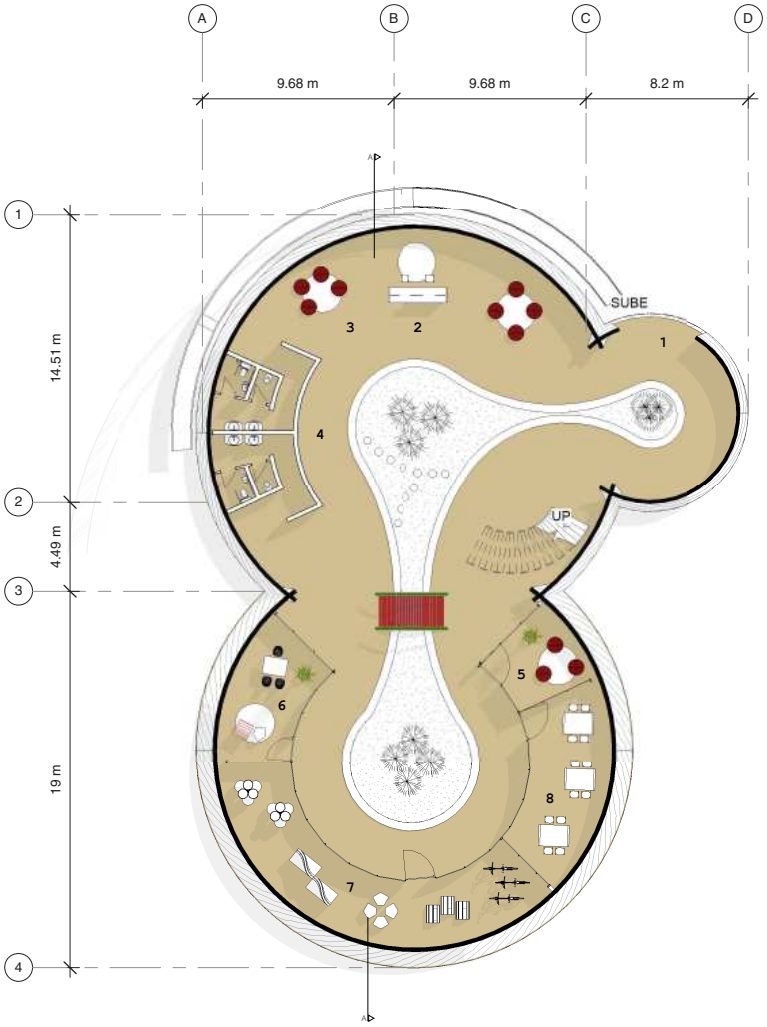


DIAGRAMA DE RELACIONES
Y UBICACIÓN DE EDIFICIO
E. APOYO

6.66 Diagrama elaboración propia



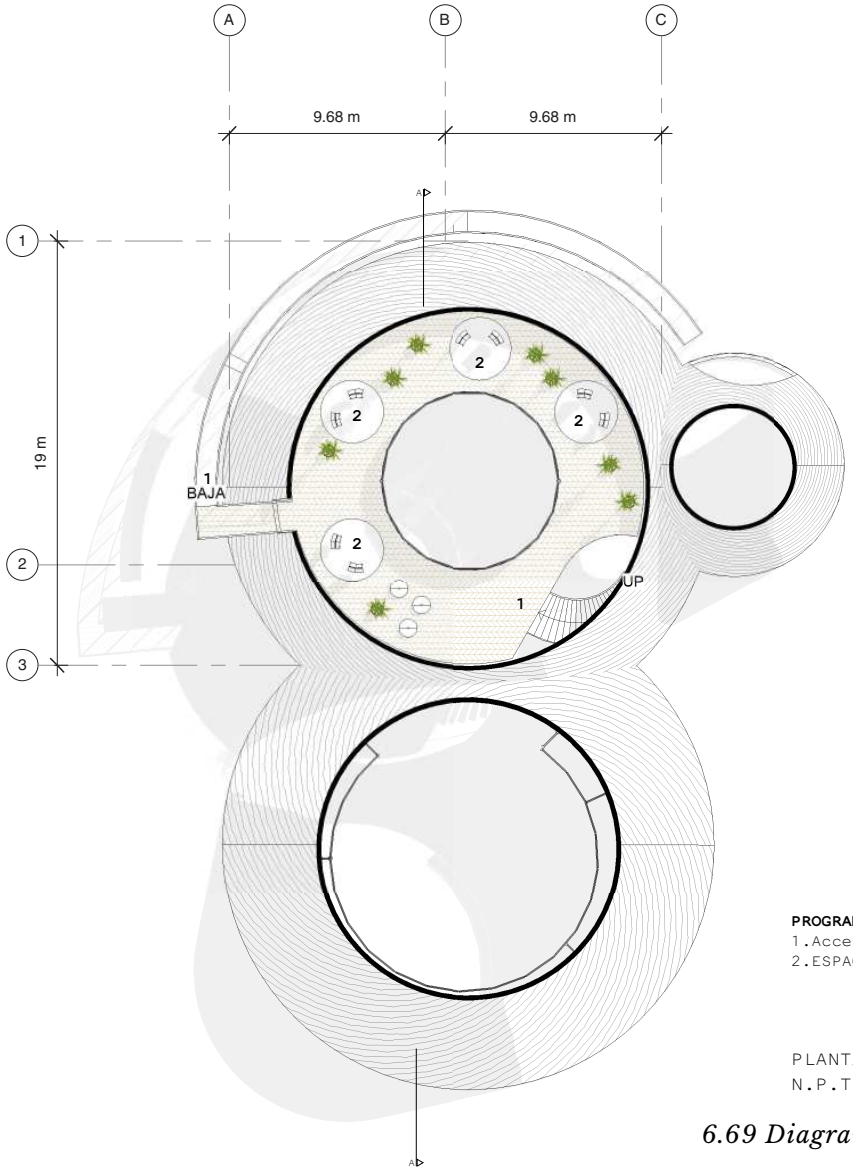
6.67 Diagrama elaboración propia



PROGRAMA APOYO
1.Acceso
2.Recepción
3.Espacios de espera
4.Servivios Sanitarios
5.Espacios de Reunión
6.Administración
7.Tienda de implementos
8.Investigación

PLANTA BAJA EDIFICIO E
N.P.T. +0.20

6.68 Diagrama elaboración propia



PROGRAMA APOYO
1.Acceso
2.ESPACIO DE REUNÓN Y DESCANSO

PLANTA ALTA EDIFICIO E
N.P.T. +0.20

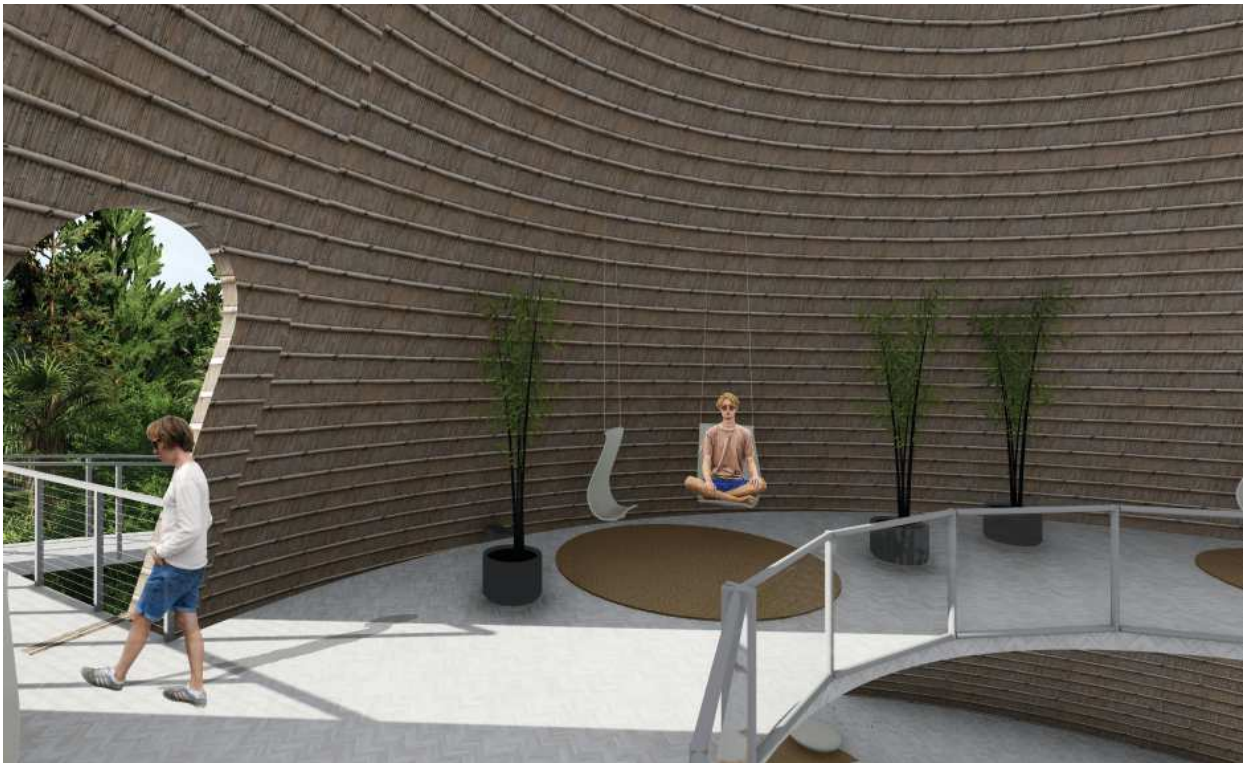
6.69 Diagrama elaboración propia

SECCION A-A

6.70 Diagrama elaboración propia

6.43 Vista externa elaboración propia

6.44 Vista interna elaboración propia



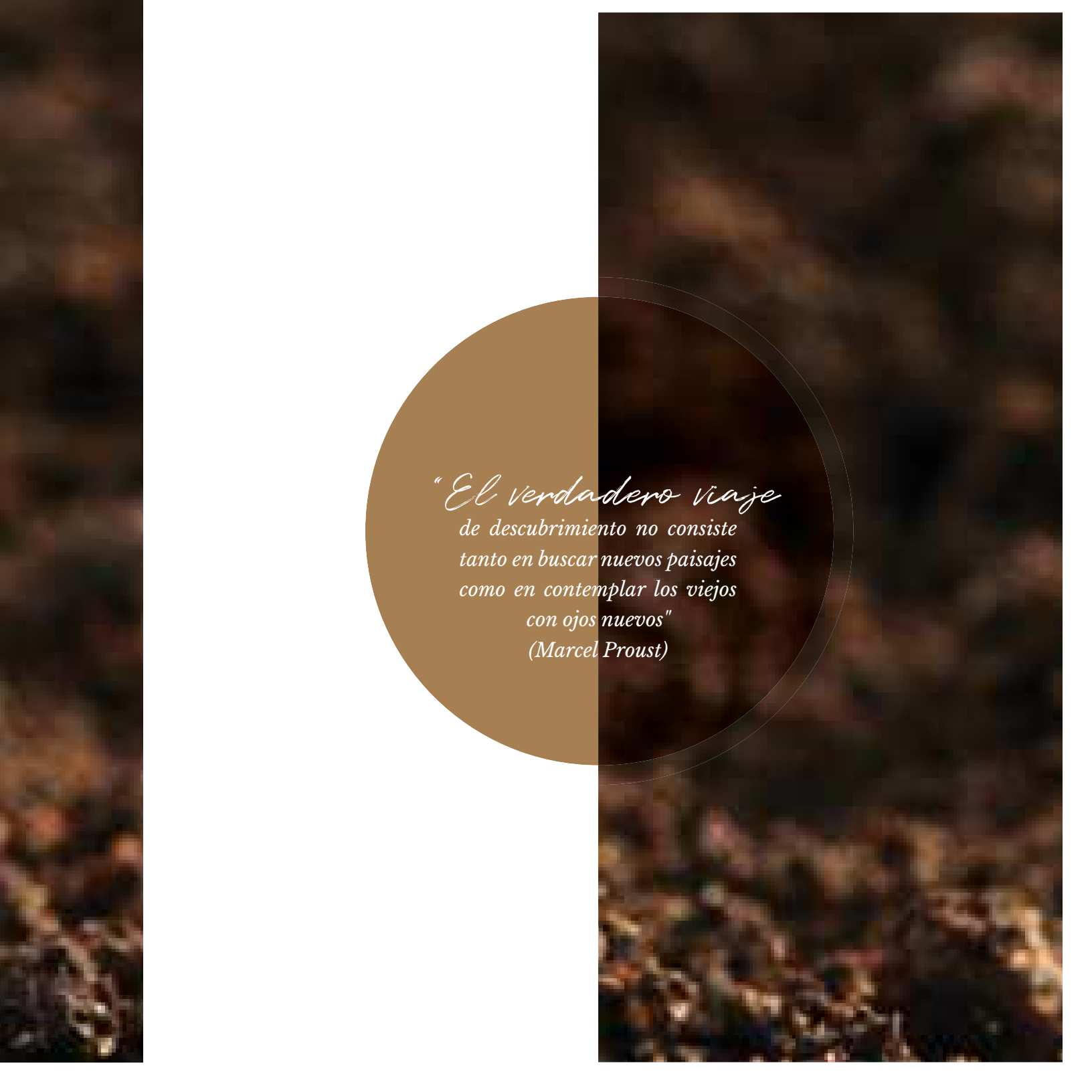
6.45 Vista interna elaboración propia

6.46 Vista externa elaboración propia

6.47 Vista externa elaboración propia

6.48 Vista externa elaboración propia

6.49 Vista externa elaboración propia



"El verdadero viaje
de descubrimiento no consiste
tanto en buscar nuevos paisajes
como en contemplar los viejos
con ojos nuevos"
(Marcel Proust)

7.1 Fotografía obtenida de www.dzone.com

CAPÍTULO 7

conclusiones

7.1 CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES
7.2 REFERENCIAS

Conclusiones

1. La problemática de la desconexión del ser humano con su esencia natural, abordada desde la práctica de técnicas holísticas, recreación contacto e interacción acerca a la población hacia un mejor entendimiento de la vida con una actitud mucho más positiva y vibrante para el diario vivir.

2. El desarrollo de los eco-respiraderos biológicos promueve los diferentes niveles de conocimientos tanto personales como grupales, actitudes, valores, características y métodos para llevar una vida en equilibrio por medio del espacio natural.

3. Este espacio holístico complementa las actividades de turismo que ya se desarrollan en la zona y le da una nueva cara al uso de los espacios naturales como espacios curativos para el cuerpo, el alma y el espiritú.

4. Los elementos naturales forman parte vital del proyecto desde que enmarcan los límites del mismo, sin necesidad de hacer uso de elementos que interrumpen las visuales asi como las actividades propias de la libertad.

5. Se presenta la libertad como eje generador de los espacios, no hay principio ni fin.

7.2 Fotografia elaboración propia

Recomendaciones

6. El aumento en la masa de agua en el centro de la propiedad aumenta de manera exponencial la flora y la fauna ya existente y es el elemento que amarra todas las actividades. Funciona además como punto de referencia hacia cualquier otro punto del proyecto y aún contando con su gran extensión pone a disposición espacio para permitir la conexión de vegetación sobre su área.

7. Los accesos han diseñados teniendo en cuenta la diversidad de usuarios y se ha tomado esta condición para romper paradigmas donde el uso de ciertos accesos es exclusivamente para un tipo de usuario. Haciendo uso de las rampas como recorrido entre la vegetación y convirtiendo en paseo interactivo el uso del acceso.

8. Es de suma importancia recordar que este proyecto debe funcinar por medio de diferentes disciplinas unificadas, tanto las técnicas como las prácticas y las distintas actividades que fomentan el buen funcionamiento se deben retroalimentar constantemente.

9. Al ser un proyecto innovador dentro del contexto de Costa Rica, lo más importante es que el mismo sea accesible a los usuarios de Costa Rica ya que usualmente estos espacios son más enfocados para el uso de extranjeros.

REFERENCIAS

• ABC, D. (2016). Obtenido de https://www.definicionabc.com/salud/salud-integral.php

• Agua Eden. (2016). Obtenido de https://www.aguaeden.es/blog/que-es-la-salud-integral-y-como-conseguirla

• Biomimicry 3.8. (2016).

• Cano, D. (2017). Bienestar 180. Obtenido de http://www.salud180.com/salud-dia-dia/10-beneficios-del-reiki

• Causas Estructurales. (2010). Conferencia mundial de los pueblos sobre el cambio climático y los derechos de la madre tierra. . Bolivia.

• Farrow, T. (2013). Obtenido de https://www.slideshare.net/FarrowPartnership/farrow-aibc-salutogenesis-talk-oct-24-2013-final-final

• Fundación sanación pránica Colombia. (s.f.). Obtenido de http://www.sanacionpranicacolombia.com.co/que-es-sanacion-pranica.html

• Huettmann , F., & Schmid, M. (2015). A Short Introduction to Tropical Land- and Seascapes and Their Wildlife Conservation Management. En Central American Biodiversity. New York: Springer Science+Business Media.

• Rozas, J. G. (2016). Escuela de Atención. Obtenido de Escuela de Autoconocimiento: https://escueladeatencion.com/principios-basicos-mindfulness-mente-corazon/

• Salud, O. M. (s.f.). Salud Anímica.

• Silva NJ (2012) The wildlife techniques manual: research & management, vol 2, 7nd edn. The Johns Hopkins University Press, Maryland

• Sotela, R. E. (2008). Labyrinth designs and the energy of their geometry.

• Vida Naturalia. (2015). Obtenido de https://www.vidanaturalia.com/meditacion-para-que-sirve-meditar-y-que-beneficios-tiene-la-meditacion/