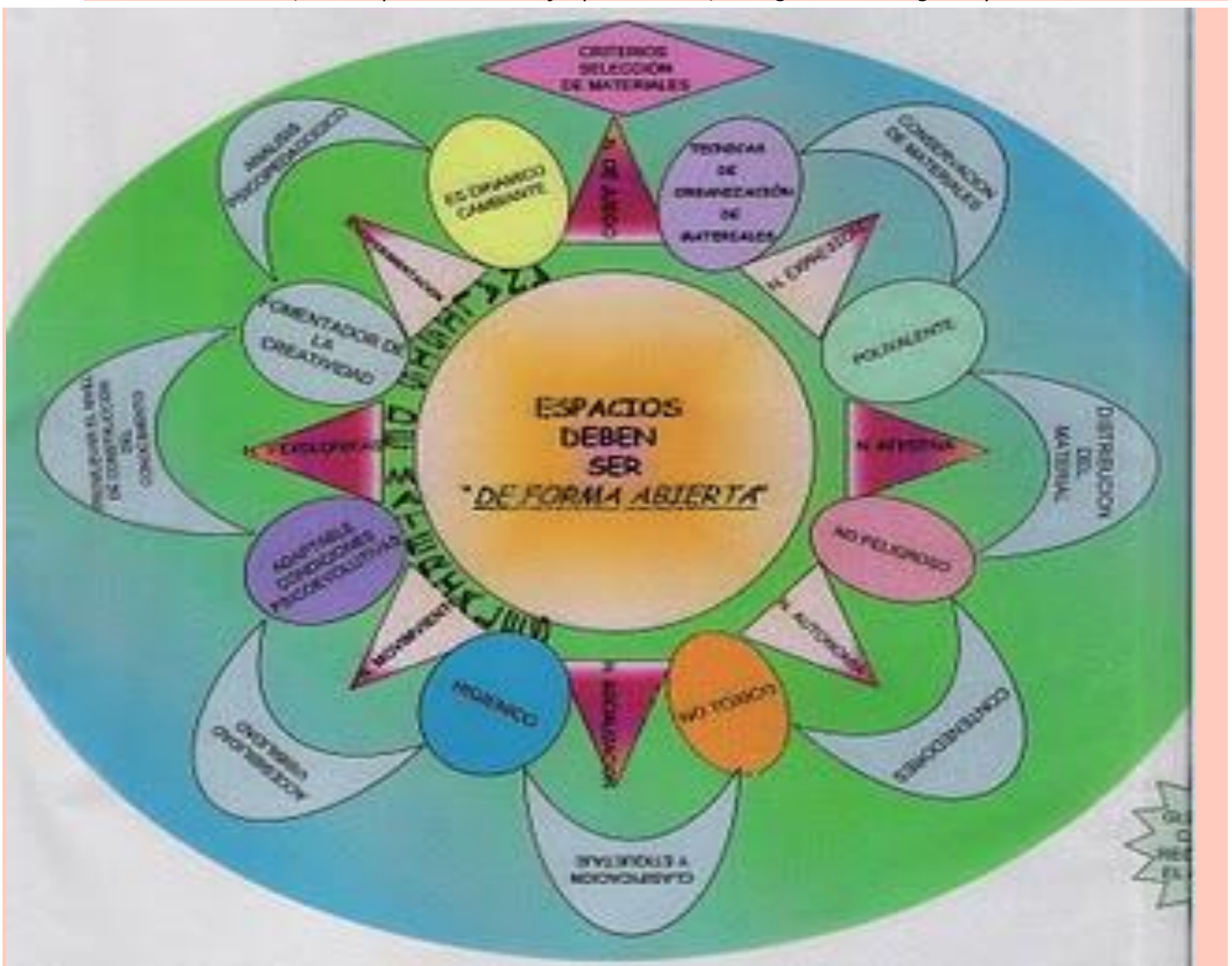


# Mandalas

Son esquemas circulares, según Horda Kellog, las mándalas constituyen una de las formas primarias de representación humana. Esta autora, ha verificado con sus estudios que en casi todas las culturas, los primeros dibujos infantiles consisten en círculos en cuyo interior se incluye una cruz. Para Andrea Charron el término Mándala, viene del Sánscrito, y significa disco solar, círculo. Etimológicamente, deriva de MANDA que significa ESENCIA y LA que se traduce como FINALIZACIÓN, CONCRECIÓN, Entonces, literalmente sería: CONCRECIÓN DE LA ESENCIA EN SI. A partir de su conocimiento, desde un enfoque de las corrientes espiritualistas de Oriente, así como de algunos estudios educativos; es como, en algunas propuestas pedagógicas contemporáneas, se ha generalizado ciertas pautas para la elaboración . Para diseñar este organizador, se pone en juego el pensamiento visual, es importante desarrollar y refinar las capacidades de observación. Por lo cual, como un ejercicio de entrenamiento, se buscará en la naturaleza múltiples modelos. La forma redonda de las cosas sugiere muchos ejemplos: el sol y los planetas girando a su alrededor, las flores, el óvulo y los espermatozoides en el momento de la fecundación, la célula, la representación tradicional del átomo y sus electrones, los cortes transversales de frutos, ramas, raíces y troncos , la rueda, los símbolos y figuras precolombina, un reloj, entre una afinidad de diseños.

Al construir un Mándala se debe tener en cuenta lo siguiente:

1. Dibuje, en primer lugar, un círculo o una elipse.
2. Al círculo o la elipse dibujada, se lo dividirá en partes, de acuerdo con el número de categorías.
3. Posteriormente, en cada sección se ubicará los conceptos o imágenes requeridas.
4. Al Mándala, de manera general, lo acostumbran dividir en círculos concéntricos, de acuerdo con los niveles de jerarquía que presentan los conceptos. Aunque ésta no es la única opción.
5. Para finalizar, en búsqueda de una mejor presentación, se sugiere usar imágenes y varios colores.



# Como trabajar los MANDALAS

Publicado por

*orientacionandujar*

el 23 septiembre, 2009

**39**

Son numerosos los usuarios y usuarias del blog que nos han preguntado como emplear los mandalas. Nosotros explicaremos como los empleamos como herramienta para trabajar la atención y la relajación.

¿Qué son los mandalas?

Los mandalas son diagramas o representaciones esquemáticas y simbólicas del macrocosmos y el microcosmos, utilizados en el budismo y el hinduismo.

¿Para que se emplean?

Nosotros empleamos los mandalas para trabajar la atención y la relajación de nuestros alumnos.

Dentro de las múltiples técnicas de relajación orientales, se encuentra la de pintar mándalas, los cuales son publicados en libros parecidos a los de los libros de colorear de los niños, donde viene el mándala sólo dibujado con líneas y el resto en blanco dispuesto para colorear. Esta técnica de relajación no requiere ninguna disciplina expresa, como puede serlo en otras, ya que quien está haciéndolo lo colorea según sus gustos estéticos e imaginativos. La pueden realizar personas de cualquier edad, siendo además que fortalece la creatividad.

También podemos dirigir el coloreado de la mandala, indicando los colores con los que se tienen que colorear cada una de las zonas de los mandalas. Podemos partir de mandalas más sencillos para los niños más pequeños o para alumnos con NEE. Con los que trabajaremos la psicomotricidad fina, la discriminación de colores, la atención, la creatividad, etc.

Nosotros trabajamos acompañando las actividades con música relajante.

Encontrando este trabajo muy beneficioso sobre todo para alumnos con atención dispersa y TDAH.

## Objetivos por ámbitos

En el ámbito cognoscitivo: Desarrollar la atención, fluidez, flexibilidad y originalidad en las ideas del niño.

En el ámbito afectivo y social: Desarrollar actitudes creativas frente a distintas situaciones que se le presenten.

En el ámbito psicomotor: Favorecer que el niño se exprese de forma creativa con el uso de distintas técnicas plásticas.

Los mandalas ayudarán a la formación de la inteligencia, del razonamiento, del control y dominio del cuerpo, todo ello desde un prisma de predominio del pensamiento divergente o creativo.

1. *Mandalas infantiles como estímulo al aprendizaje.*

2. *Mandalas infantiles como medio de expresión.*

3. *Mandalas infantiles como medio de comunicación.*

4. *Mandalas infantiles como medio de producción.*

5. *Mandalas infantiles como técnica de relajación.*

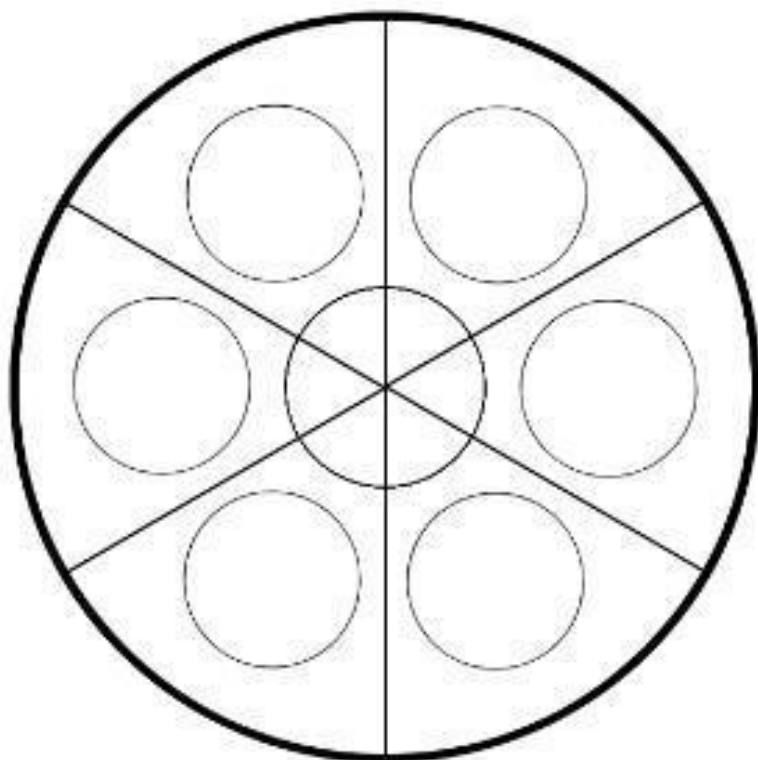
6. *Mandalas infantiles como medio de superación de situaciones emocionales negativas (fobias, ansiedad, temores nocturnos, acosos escolares, experiencias traumáticas).*

## NUESTROS MANDALAS

### Mandalas

EJEMPLO DE MANDALA SIN COLOREAR

# MANDALAS

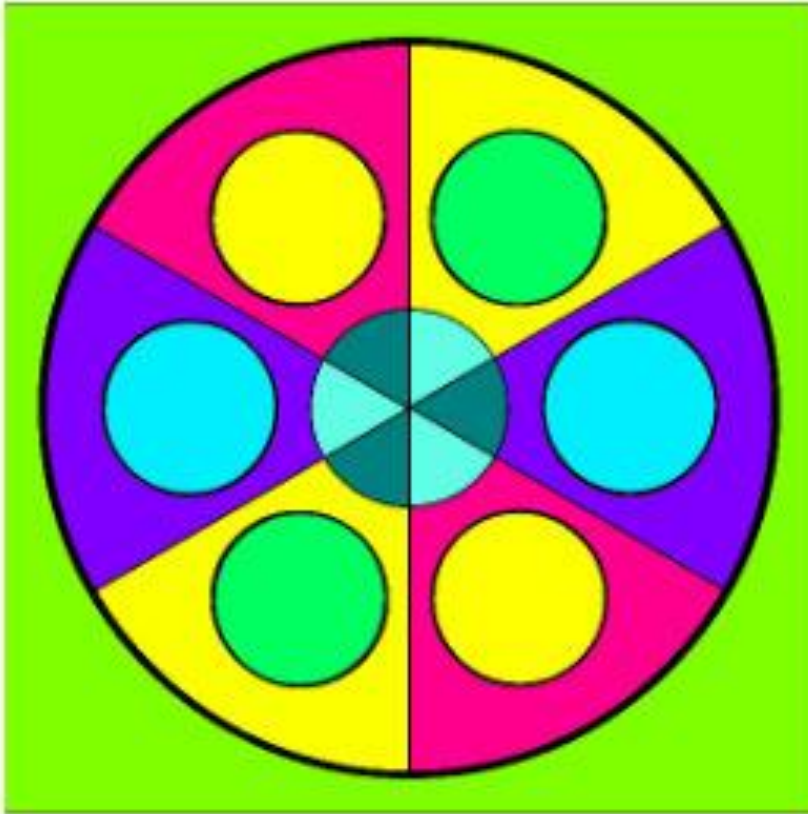


Mandala-1

<https://orientacionandujar.wordpress.com/>

EJEMPLO DE MANDALA COLOREADO

# MADALAS



<https://orientacionandujar.wordpress.com/>



## ¿Cómo hacer un mandala?

Manualidades

**¿Sabes lo que es un mandala? ¡Es el momento de averiguarlo! Te proponemos que hagas tu propio mandala y que aprendas dónde surgieron y para qué se usan. ¡Lo único que necesitas es originalidad y un poco de tranquilidad**  
¡Descubramos qué son los mandalas!

El mandala surgió en la India y en sánscrito quiere decir círculo. También se encuentran representaciones geométricas simbólicas en otras culturas como las de los indígenas de América Latina (aztecas o incas) o los aborígenes de Australia. Son figuras que se pueden encontrar en la naturaleza como una tela de araña o una gota de lluvia, que más tarde fueron copiados por los seres humanos.

Originalmente, los mandalas son símbolos mágicos, instrumentos de pensamiento y meditación que se han usado desde hace muchos años. Este arte milenario permite llegar a la meditación y a la concentración a través de un simple dibujo, para expresar nuestra propia naturaleza y creatividad. Muchas personas utilizan los mandalas por sus virtudes terapéuticas, que permiten recobrar el equilibrio, el conocimiento de uno mismo, el sosiego y la calma interna necesarios para vivir en armonía.

Materiales que necesitamos

Lámina gruesa de cartulina o cartón (30 x 30cm)

Lápiz

Rotuladores

Cola

Purpurina

Témperas de colores

Preparación

Esta manualidad es muy sencilla y creativa. Los mandalas también los podemos hacer nosotros a nuestro gusto. Recuerda que crear un mandala era algo especial para los que los fabricaban hace muchos años, por eso, estaría bien que lo hicieras en un sitio tranquilo y agradable para que puedas recordar lo que significaba para quienes lo hacían hace muchos, muchos años.

Un mandala está formado por figuras geométricas concéntricas, cuyo centro suele ser un círculo. Piensa en algo que te gusta mucho y trata de representarlo de una manera original en forma de mandala.

Para no tener que hacer el dibujo directamente en nuestro cartón o cartulina, estaría bien que practicaras el dibujo de tu mandala en un papel borrador, ¡así puedes tener asegurado que al pasarlo a la cartulina te va a quedar perfecto!

Ahora ya tienes el dibujo hecho en la cartulina y te toca decorarlo. Para eso puedes usar rotuladores, témperas de colores y purpurina. Decóralo de la forma que más te guste, tal y como te venga a la mente. Para que la brillantina quede perfectamente pegada a la cartulina, primero pon una capa de cola y después espolvoreas la brillantina para que se quede bien pegada.

**¡Seguro que te quedará muy bien! Ahora ya has entendido los que son los mandalas y lo que significa hacerlos.**

## Mándalas, como se hacen y que significan.

### Que significan?

La palabra mandala proviene del sánscrito, y significa Círculo Sagrado. Es un símbolo sagrado de sanación, totalidad, unión, integración, el absoluto.

Las mandalas han sido usadas por los grupos espirituales desde hace mucho tiempo atrás. Observar o dibujar mandalas puede ayudar a curar la fragmentación psíquica y espiritual, también nos ayuda a manifestar nuestra energía creativa y reconectarnos con nuestro Ser.

Psicológicamente, los mandalas representan la totalidad de nuestro ser. Dado que reflejan la psique humana. Los mandalas son útiles para la concentración, la atención, activación de la energía positiva, energización de lugares, meditación profunda para elevar el nivel de conciencia, expandir la capacidad de la mente y la memoria.

### Como dibujar un mandala

Si nosotros queremos construir un mandala, debemos tener en cuenta su esquema básico: Un círculo y cuatro puntos cardinales.

Obviamente esta no es una regla estricta que no se pueda romper, también puede ser que en lugar de que su base sea un círculo puede ser un triángulo, un cuadrado, o un octágono.

A partir de ahí podemos diseñar nuestro mandala y esto ¡es cuestión de creatividad! puedes decorarlo con imágenes místicas como el símbolo del ying-yang, una cruz, la estrella de David, lunas, estrellas, el sol, flores, aves, paisajes, nubes, figuras geométricas... en fin, busca los diseños que te proyecten paz y tranquilidad.

## Algunos ejemplos







Az ablak bezárása



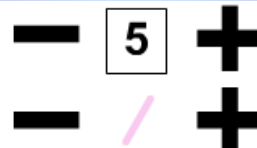
Töröl

Újrakezd



[www.freegames.hu](http://www.freegames.hu)

Háttér ki/be







Referencia: Becerra, A. (2002)  
Metodología Prof. Claudia A. Pesca de Acosta

Mandala 2. Inteligencia en la Organización Referencia Becerra (2002)

Metodología de presentación y diseño.

Profa. Claudia Adriana Pesca de Acosta