

Cuaderno de MANDALAS

Educación Infantil



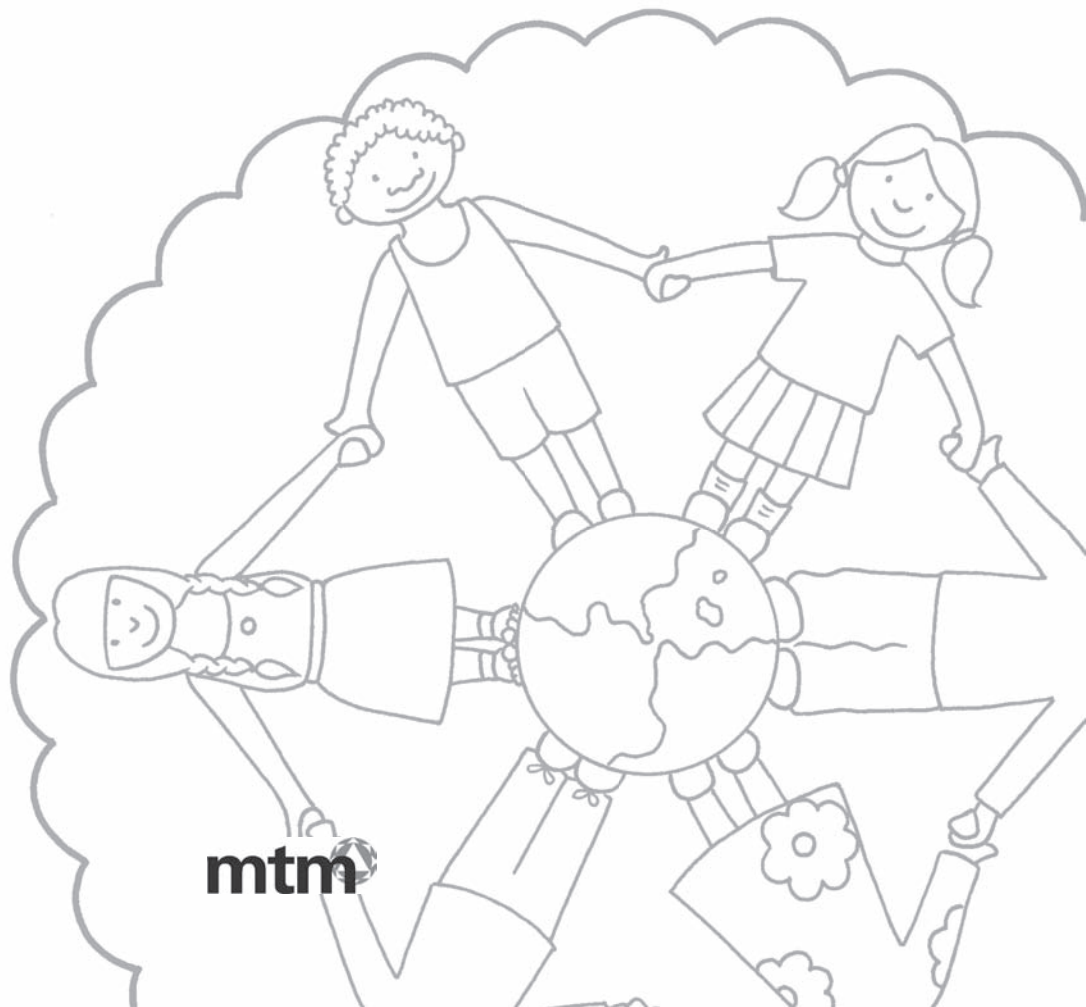
3
Años

GUÍA DIDÁCTICA



Índice

¿Qué son los mandalas?	1
¿Para qué se utilizan? Ventajas y beneficios en la práctica docente	1
¿Cómo trabajamos el mandala en el aula?	3
Metodología	4
Relación con los contenidos curriculares	6
Objetivos generales	6
Listado de mandalas Educación Infantil 3 años	9
Bibliografía	9



¿Qué son los mandalas?

- El mandala o dibujo centrado es una organización milenaria presente en todas las culturas.
- La palabra «mandala», de origen sánscrito, significa «círculo»; más concretamente, el tema hace alusión a la idea global de «pensamiento contenido en un círculo».
- Se organiza alrededor de un punto central y simboliza la estructura misma de la vida. Si miras a tu alrededor te percatarás de que vivimos en un bosque de mandalas.
- El mandala expresa la belleza, el equilibrio, la perfección y el movimiento de la vida.
- Es una puerta de entrada al individuo, una forma de interiorización, introspección y conciencia de uno mismo. Actualmente ofrece aportaciones muy positivas en la docencia, por tanto, proporciona una gran metodología en el mundo de la educación.
- Los niños y las niñas dibujan mandalas inconscientemente con frecuencia; además, a nuestro alrededor encontramos mandalas por todas partes: en la naturaleza, en los rosetones de las catedrales e iglesias, en los objetos que nos rodean, en la alimentación, etc.
- Jüing descubrió que el mandala es una herramienta poderosa para el crecimiento y la transformación como símbolo de integridad.

¿Para qué se utilizan?

Ventajas y beneficios en la práctica docente

La utilización del mandala es una técnica de recentrado. Ya ha sido probada la eficacia de los mandalas a la hora de tranquilizar rápidamente a los niños. Con esta sencilla actividad de colorear se consigue una mayor concentración y una mejor comprensión, memorización y cohesión del grupo. Nos permite a todos afrontar situaciones difíciles de la vida cotidiana con éxito y facilidad. Así pues, se trata de una herramienta muy eficaz que proporciona grandes beneficios en nuestro día a día.

- **Reequilibrio:** toca simbólicamente lo más profundo de nuestro ser.
- **Concentración:** antes de hacer trabajos más complejos e intelectuales, los alumnos requieren mayor condensación de contenidos (es interesante colorear mandalas al empezar la jornada escolar, después del patio, o de hacer psicomotricidad).
- **Memoria:** nos ayudan a su mejora y a ejercitarla de manera activa.
- **Introspección:** tras realizar actividades de movimiento, para apaciguar las conductas hiperactivas.
- **Calma:** permite mejorar estados depresivos en los niños más inquietos, así como la atenuación de choques emocionales y la recuperación de un dinamismo olvidado.

- **Relajación:** se pretende alcanzar de manera profunda.
- **Crecimiento:** como personas, permite la transformación y la integración de nuestro ser más profundo.
- **Trabajo de trastornos:** es una gran herramienta para ayudar a alumnos que presentan trastornos generalizados del desarrollo.
- **Ampliación y refuerzo:** se pueden utilizar para motivar en el repaso o en la ampliación de contenidos.
- **Silencio:** sirven para trabajarlo de forma regular. Los alumnos se concentran haciendo la actividad y se dan cuenta de que si permanecen en silencio colorean mejor el mandala y en consecuencia, al acabar la actividad, se sienten más satisfechos. En la práctica docente es imprescindible trabajar este aspecto, pues el silencio es fundamental en todas las etapas educativas y sociales.
- **Re-armonización colectiva:** es una manera de que los alumnos socialicen y fomenten la convivencia y la solidaridad en un ambiente armónico. Los efectos son grandes y beneficiosos también para la armonización familiar.
- **Fatiga:** ayuda a combatir el estrés pasajero de los niños y a la vez el de los adultos. Es interesante que ayudemos a los alumnos a observar el estado emocional antes y después de la actividad, así podrán apreciar los efectos de los mandalas. Los niños se percatan de que los mandalas nos ayudan a mejorar conductas y determinados estados transitorios que afectan a su desarrollo psicoemocional.
- **Despertar de la creatividad:** desarrollan su imaginación, experimentan con diferentes materiales y técnicas de trabajo y sacan las mejores cualidades de sí mismos; la esencia del ser humano.
- **Autoestima positiva:** ayudan a tener una imagen positiva de sí mismos y a sentirse acogidos por el entorno con amor, afectividad, respeto y comprensión. Tras el coloreado de los mandalas, los niños siempre obtienen un resultado satisfactorio; ¡los mandalas coloreados siempre son bonitos!
- **Mejoría del funcionamiento cerebral:** la práctica de mandalas ayuda a desbloquear la parte psicológica de cada persona y en consecuencia mejora el funcionamiento cerebral.
- **Experimentación:** es la base de esta práctica, y no tanto la comprensión. Solo con los mandalas sabremos qué sentimos y cómo nos sentimos antes y después de la actividad. Permite expresar el ser más profundo y extraer emociones del individuo retenidas.
- **Maestro/a facilitador/a:** durante el proceso, el docente interviene como estimulador de procesos cognitivos, potenciando las zonas de desarrollo cercano del niño.
- **Refuerzo del yo:** la experiencia de los mandalas favorece el refuerzo de la personalidad del niño. Asimismo, equilibra la personalidad de cada individuo ayudándonos a observar nuestro interior.
- **Aprendizaje del pensamiento y la comunicación:** ayuda a los niños a desarrollar la parte

cognitiva y emocional y potencia el descubrimiento de técnicas, así como la manipulación de diversos materiales.

- **Iniciativa:** fomenta la toma de decisiones en los propios procesos y en las acciones creativas.
- **Convivencia en el mundo:** les acerca a la solidaridad y a la empatía.
- **Memoria comprensiva:** se estimula la comprensión de lo que se memoriza, que es un recuerdo de lo que se ha aprendido y una base a partir de la cual se inician nuevos aprendizajes.
- **Socialización e individualización:** de los alumnos con la finalidad de que convivan en un clima afectivo y de seguridad emocional.
- **Globalización, observación y experimentación:** son elementos primordiales en la práctica de los mandalas.
- **Aprendizaje significativo y globalizado:** se fomenta la globalización y la significación de los aprendizajes en la medida en que supone que el nuevo material se relacione de manera substantiva y no arbitraria con lo que el alumno ya sabe. Así pues, cuanto más globalizado sea el aprendizaje, mayor será su significatividad y más estable será la retención.
- **El acceso al silencio y a la receptividad:** son factores necesarios para poder integrar la información, pues es la principal carencia de los niños. Así pues, se trata de establecer condiciones óptimas para que se pueda producir este tiempo de interiorización. ¡Antes de nada se tendría que acceder al silencio coloreando mandalas!
- **Tranquilidad:** nos permite, a pequeños y mayores, reencontrarnos para volver a uno mismo, para vivir interiormente con más libertad y para reconstruir nuestras fuerzas. Es esencial observar la respiración, escuchar los sonidos interiores y exteriores con una concentración visual más exhaustiva.
- **Conceptualizar el esquema heurístico:** en función de las nociones tratadas en la etapa de educación infantil:
 - la toma de conciencia del desarrollo del tiempo
 - la toma de conciencia del espacio en dos o tres dimensiones
 - la consciencia de las relaciones con el entorno del alumno
 - reconocimiento de las vivencias multisensoriales
 - apoyo para señales gráficas diversas
 - apoyo en la memorización de los temas de aprendizaje en las tres áreas de la enseñanza-aprendizaje (descubrimiento de uno mismo y de los demás, descubrimiento del entorno y comunicación y lenguajes).

¿Cómo trabajamos el mandala en el aula?

Para empezar, hay una serie de premisas a tener en cuenta cuando trabajamos con mandalas en el aula.

- **Relajante y voluntario:** antes de nada hay que aclarar que el mandala es una actividad que ha de calmar y tener un carácter voluntario, nunca ha de ser una tarea obligatoria. Por lo tanto, la estructura de trabajo se debe sugerir.
- **Herramienta lúdica:** la clave está en utilizar los mandalas con los alumnos como una herramienta creativa y entretenida.
- **Captar la atención:** ha de ser una actividad cercana a los niños, tratando de que les seduzca de manera sorprendente e impactante, despertando, en consecuencia, el interés y la curiosidad.
- **Invitar al silencio en cada sesión:** nunca se ha de imponer sistemáticamente; recomendamos hacer la actividad con mandalas al comienzo de la jornada escolar, antes de un trabajo intelectual o después de actividades de movimiento como el patio o la psicomotricidad.
- **Momentos de movimiento o apatía:** también se pueden realizar los mandalas en momentos de depresión o excitación, según el perfil de cada niño o del momento madurativo y emocional en el que se encuentre.
- **Conversación de observación:** se recomienda hablar un poco del propio estado interior, antes y después de la actividad; pues la finalidad es que los alumnos se den cuenta de la efectividad de los mandalas y se trabajen de forma más consciente.
- **Acabar antes de empezar el siguiente:** puede colorear el mandala en diversas sesiones, pero lo ha de acabar antes de empezar otro. De esta manera se fomenta la capacidad de finalización de las tareas que realizan, evitando así su abandono en mitad del proceso. El incentivo de llegar hasta el final ayuda a que tengan ganas e ilusión cada vez.
- **Respetar el ritmo de trabajo:** el adulto que guíe esta actividad ha de acoger con benevolencia y respeto el ritmo de cada niño y niña, así como la expresión verbal de su experiencia.
- **El adulto será un guía:** este los acompañará en todo el proceso. Es aconsejable que el maestro haga de modelo y coloree mandalas junto con los niños.

Metodología

A continuación, proponemos diversas ideas técnicas y metodologías para hacer las actividades al gusto de cada maestro.

Materiales que podemos utilizar

- Se pueden utilizar diferentes materiales en la práctica de los mandalas. Se trata de tener al alcance una **amplia gama de colores:** lápices delgados, gruesos, rotuladores gruesos o delgados, ceras, adhesivos, acuarelas, pasteles, pintura aguada, tejidos, tinta china, pintura plástica, acrílica, témperas, tiza, purpurina, plastilina, etc.

- También se propone utilizar diferentes tipos de papel para hacer un **“collage”** con papel pinocho, papel de seda, transparente, de periódico, de colores, crepé, etc.
- Se puede trabajar con otros **materiales más corrientes**, o con objetos de reciclaje, elementos de la naturaleza, como diferentes tipos de hojas de árbol, frutos de otoño, o semillas (el mandala del otoño se puede trabajar con las hojas del bosque) y se puede experimentar y pintar con algunos alimentos como las frutas, las legumbres, las especias, la pasta y otros alimentos (el mandala de las frutas se puede pintar con algunos frutos que tiñen de color).

Organización social en el aula

- **Grupo grande:** se puede hacer un trabajo colectivo con todos los alumnos mediante una explicación previa y relacionarlo con los contenidos que se estén trabajando. Se pueden hacer dibujos en el suelo con materiales fungibles de mayor tamaño, en el patio, con tiza, con arena de colores, etc.
- **Rincones del aula:** proponemos hacer un trabajo más individualizado en pequeños grupos, en la propia aula. Como se sabe se pueden hacer rincones de juego o rincones de trabajo, por lo que esta propuesta pretende que los alumnos colorean mandalas de forma más guiada bajo la observación y la guía de un adulto, según el objetivo del maestro y la finalidad de la actividad. Así aprenden a trabajar en equipo, a colaborar y a compartir conocimientos.
- **Taller:** normalmente se recomienda hacer un taller con medio grupo o un grupo reducido (por niveles o mezclando los tres niveles, 3, 4 y 5 años). Hemos de hacer de la motivación y la ilusión la base didáctica de los talleres, con la voluntad de que se extiendan al resto de trabajos del aula ordinaria.
- **Mural:** una propuesta interesante es hacer un mandala gigante para decorar la clase, según la importancia del tema, la intención o finalidad de los aprendizajes.
- **Trabajo individualizado:** el/la maestro/a puede ofrecer los mandalas como actividades de refuerzo o ampliación, en aquellos casos en los que lo vea necesario.

El mejor momento para hacer mandalas...

La idea es que el/la maestro/a utilice el cuaderno de mandalas como complemento de las unidades didácticas que se van impartiendo a lo largo del curso escolar. El/la docente se encarga de hacer su propuesta a los alumnos en función de las necesidades de cada niño, completando cada unidad trabajada, con contenidos de cada tema dentro de cada mandala.

Los mandalas se pueden realizar con un grupo grande al comienzo de la jornada escolar, para conseguir que los niños se concentren y presten más atención a las actividades posteriores.

También se recomienda el coloreado de mandalas antes de las comidas y antes de dormir o descansar, (en el caso de que se trate de la siesta) si es que algún alumno padece insomnio.

También es importante utilizar los mandalas como recurso metodológico para calmar las conductas más destacadas en el aula y para relajar al grupo después de actividades de movimiento; por ejemplo, después del patio o de psicomotricidad, se puede dejar un ratito para que todos juntos colorean el mandala en el aula. Es posible que la actividad se realice en varias etapas. Lo mejor es realizar actividades cortas que duren entre diez y quince minutos.

Colorear mandalas ha de ser relajante, nunca obligatorio...

Relación con los contenidos curriculares

Relación con las unidades de programación

En el “Cuaderno de mandalas” encontramos uno o varios mandalas relacionados con las unidades didácticas que surgen. En cada curso escolar se presentan unas unidades didácticas que cada docente adapta en función de sus necesidades o ideas iniciales. Hemos intentado adaptar los contenidos a estas unidades de programación con la máxima concreción posible; no obstante, es posible que haya temas que no se traten o que haya otros que nosotros ofrecemos y que la escuela no lleva a cabo. Lógicamente, cada maestro lo tendrá que adaptar a su temporización y a sus programaciones según le convenga.

Objetivos generales

Finalidad

Hemos de entender el arte como una experiencia que pasa de ser individual a desarrollarse en grupo y que va de lo que es estático y silencioso al movimiento sonoro propio. La propuesta de base es la de llevar a cabo una actividad gráfica y pictórica creativa y libre a partir de formas organizadas alrededor de un centro. La finalidad primordial de colorear mandalas es la de permitir que todo el mundo, niños y adultos, entren de forma lúdica en consonancia con su propia identidad y su potencial creativo.

Carácter globalizador

Ahora bien, el trabajo con los mandalas siempre tiene un carácter globalizador y se pretende que interrelacionen las tres áreas para crear unos espacios de aprendizaje globalizados donde se contribuya al desarrollo integral de los niños, acercándolos a la interpretación del mundo, dando significado y facilitando la participación activa.

Aprendizaje significativo

El aprendizaje de los contenidos de estas áreas se ha de plantear mediante actividades que tengan interés y significado para los niños. Por tanto, es interesante introducir la práctica de mandalas en nuestras aulas para acercar a los niños al arte del dibujo centrado y a la experimentación con técnicas plásticas. En definitiva, lo que queremos es que el niño adquiera unas capacidades ante la vida y el mundo que lo rodea; los mandalas son una forma de expresión no verbal que les ayudará en su evolución como persona.

Atención a la diversidad

Se pretende atender a la diversidad de los alumnos, adaptando las características personales de cada niño, observando sus necesidades e intereses, su estilo cognitivo, de acuerdo con su ritmo y proceso de maduración.

Trabajar valores y capacidades

Creemos importante el hecho de priorizar la enseñanza de valores, actitudes y hábitos dentro de talleres y que se haga extensible al resto de las áreas de manera transversal.

Evaluación continua y global

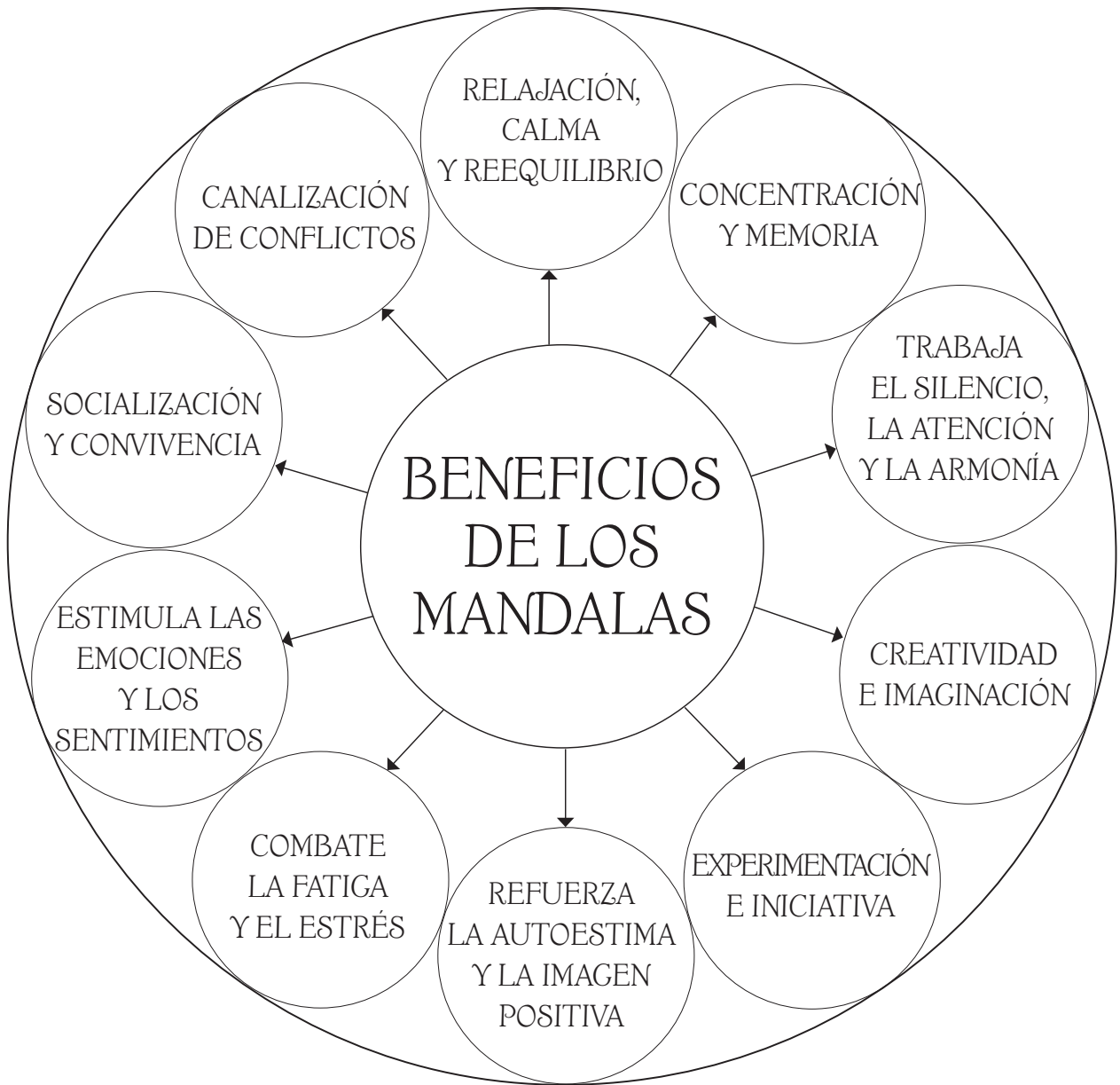
En la etapa de educación infantil, como se sabe, la evaluación es continua y está vinculada a los contenidos trabajados en el aula. Por tanto, no es necesario evaluar el mandala en sí, sino el contenido al que complementan. Mediante la observación del modo en que asimilan los contenidos habrá suficiente para que el docente vea si los niños han interiorizado los conceptos o no.

Ofrecer un proyecto de crecimiento estimulante

La práctica de los mandalas permite profundizar en el estado interior de niños y adultos. A menudo constatamos que los alumnos están sometidos a presiones contrapuestas de los padres a los maestros y a las propias necesidades vitales de exploración, de espacio, de movimiento y libertad; en consecuencia, los niños y niñas muestran un estado de dispersión y nerviosismo. A todo esto se añade el hecho de que la sociedad, a menudo, no les proporciona referencias estables ni proyectos de crecimiento estimulantes.

Encontrar la esencia

Estos cuadernos nos acercan a la realidad de la persona, a la necesidad urgente de volver a nuestro propio centro y reencontrar el sentido de permanencia en la vida, tomando contacto con el proyecto personal y encontrando coherencia en la existencia. Gracias a una estrategia pedagógica precisa, que los alumnos practican con frecuencia de manera espontánea, será posible una actividad equilibrada de los dos hemisferios del cerebro.



Lista mandalas 3 años

LOS HÁBITOS HIGIÉNICOS

EL NÚMERO 1

EL AULA

EL OTOÑO

EL CÍRCULO

EL PATITO FEO

EL NÚMERO 2

LA FAMILIA

LA NAVIDAD

EL INVIERNO

LA ROPA DE INVIERNO

EL CUERPO HUMANO

LA AMISTAD

EL CARNAVAL

LOS INSTRUMENTOS DE PERCUSIÓN

EL NÚMERO 3

LOS ANIMALES DE GRANJA

LA PRIMAVERA

LAS PARTES DE LA FLOR

EL CUADRADO

LA CAPERUCITA ROJA

LA SEMILLA

LA METAMORFOSIS

EL TRIÁNGULO

LOS TRANSPORTES

LOS NÚMEROS 1-2-3-4

EL VERANO

LA ROPA DE VERANO

MANDALA LIBRE

MANDALA LIBRE

ÍNDICE TEMÁTICO Y CONTENIDOS

Bibliografía:

Libros de mandalas para colorear:

—Mandalas para los + pequeños. Marie Pré. mtm editores.

—Mandalas para los peques. Marie Pré. mtm editores.

Libros de teoría sobre mandalas:

—Mandala, instrumento de crecimiento. Pedagogía del dibujo centrado. Marie Pré. mtm editores.

—Mandala. Viaje a la unidad del ser. Bailey Cunningham. Ed. Pearson.

mtm

mtm editores

Massens, 57 bajos. 08024 Barcelona

93 213 02 74

info@mtm-editor.es

www.mandalasmtm.com