

## LOS MANDALAS COMO INSTRUMENTO EDUCATIVO



*Unas profesoras de León proponen el uso de esta milenaria técnica en la escuela y explican los beneficios que conllevaría*

Desde hace unos veinte años, en algunos países europeos se viene utilizando la milenaria técnica de los mandalas en ambientes educativos y de rehabilitación. Marie Prévaud (1935) ha sido una de las pioneras en este campo. Desde esta colaboración, tres maestras de otros tantos centros docentes de León, se proponen dar a conocer otras múltiples posibilidades de los mandalas como instrumentos educativos.

¿Qué es un mandala?. El mandala, palabra sánscrita cuyo significado literal es círculo, es una representación simbólica y arquetípica del universo según la antigua cosmología budista. Está constituida por un conjunto de figuras y formas geométricas concéntricas; representa las características más importantes del universo y de sus contenidos. Su principal objetivo es fomentar la concentración de la energía en un solo punto durante la meditación.

Los mandalas son utilizados desde tiempos remotos. Tienen su origen ancestral en la India (imágenes y meditaciones budistas) pero pronto se propagaron en las culturas orientales, en los indígenas de América y en los aborígenes de Australia. La mayoría de las culturas poseen configuraciones mandálicas, frecuentemente con intención espiritual: la “mandorla” – almendra- del arte cristiano medieval; ciertos “laberintos” en el pavimento de las iglesias góticas, los rosetones de vitral de las mismas iglesias góticas...

En la cultura occidental, fue Carl G. Jung (1875-1961) quien los utilizó en terapias con el objetivo de alcanzar la búsqueda de individualidad en los seres humanos. Jung solía interpretar sus sueños dibujando un mandala diariamente, en esta actividad descubrió la relación que éstos tenían con su centro y a partir de allí elaboró una teoría sobre la estructura de la psique humana.

Según Carl Jung, “los mandalas representan la totalidad de la mente, abarcando tanto el consciente como el inconsciente”. Afirmó que el arquetipo de estos dibujos se encuentra firmemente anclado en el subconsciente colectivo.

Para Jung “el mandala es una forma arquetípica”, de ahí que aparezca en diferentes culturas lejanas entre sí, considera que la comprensión del arquetipo puede resultar curativa.

### **Aplicaciones**

Los mandalas también son definidos como un diagrama cosmológico que puede ser utilizado para la meditación. Consisten en una serie de formas geométricas concéntricas organizadas en



diversos niveles visuales. Las formas básicas más utilizadas son: círculos, triángulos, cuadrados y rectángulos.

Según la psicología psicoanalítica, el mandala representa al ser humano. Interactuar con ellos te ayuda a curar la fragmentación psíquica y espiritual, a manifestar tu creatividad y a reconectarte con tu ser esencial. Es como comenzar un viaje hacia tu esencia, te abre puertas hasta ahora desconocidas y hace que brote tu sabiduría interior. Integrarlas a tu vida te dará centro y la sensación de calma en medio de las tormentas.

El trabajo de meditación con mandalas puede consistir en la observación o el dibujo de éstos. El proceso de observación puede durar entre tres y cinco minutos. También se puede dibujar mandalas o colorearlos. Se recomienda comenzar por pintarlos.

Para ello, se escoge un modelo, se selecciona los instrumentos (colores, marcadores, acuarelas por ejemplo), se instala en un sitio tranquilo, con música si se desea. Hay técnicas variadas, todo dependerá del estado de ánimo y de lo que se desea que el mandala transmita. Si se necesita ayuda para exteriorizar las emociones, se deben colorear de adentro hacia fuera; si se desea buscar el propio centro, se pintará de afuera hacia adentro.

Sus virtudes terapéuticas permiten recobrar el equilibrio, el conocimiento de sí mismo (intuición creativa e interpretación de sus propias creaciones), el sosiego y la calma interna (concentración y olvido de los problemas), necesarios para vivir en armonía.

El coloreado del mandala puede ser realizado por todo el mundo, niños o adultos que sepan o no dibujar. Cada uno escoge los colores en función de su estado de ánimo, la intensidad del color, los diferentes materiales para colorear (acuarela, tintas, rotuladores, lápices de colores, etc.). A la hora de pintar, se respetará la dirección con la que se empezó y se pintará hasta que se considere que el mandala está terminado.

### **Beneficios personales**

Los mandalas son un método de curación para el alma.

Los mandalas son la fusión del cuerpo, el espíritu y el alma.

Le ayudan a descubrir su propia creatividad.

Se descubrirá a sí mismo y la nueva realidad que le rodea.

Vencerá a la rutina y al estrés más fácilmente.

Se tranquilizará y ganará en confianza y seguridad.

Trabajo de meditación activa.

Contacto con su esencia.

Se expresará mejor con el mundo exterior.

Ayuda a expandir su conciencia.

Desarrollo de la paciencia.

Despertar de los sentidos.

Empieza a escuchar la voz de su intuición.

Mejora de la autoestima, se aceptará y se querrá más.

Se curará física y psíquicamente.

### **Justificación psicoevolutiva**

Siguiendo a Piaget, Wallon y Erikson, entre otros, el niño pasa por varios estadios de desarrollo hasta convertirse en adolescente y finalmente adulto. No hay homogeneidad en las

clasificaciones, pero si en la denominación de tres fases de desarrollo: infancia, niñez, adolescencia. Son tres tipos de inteligencia distintas, tres maneras de abordar la realidad.

Para Jean Piaget (1896-1980), prestigioso psicólogo conductista, todo el desarrollo de la inteligencia está en un proceso de estimulación entre los dos aspectos de la adaptación al medio, la asimilación y acomodación. Cuando un niño nace, dispone de una capacidad de desarrollo de potencial intelectual. El hecho de que pueda llegar más o menos lejos va a depender básicamente del esfuerzo que él haga, pero este esfuerzo va a estar condicionado por los estímulos que le ofrezca su entorno. La rapidez del avance, a través de los períodos de desarrollo de la inteligencia, está influida por el entorno sociocultural, aún cuando el orden de los estadios o fases permanezca inalterado. La mejor ayuda al desarrollo del niño es un medio ambiente que le estimule, que le resulte atractivo y gratificante.

Para Henri Wallon (1879-1962), psicólogo neoconductista y afamado neurólogo, la evolución es un proceso más discontinuo, con crisis y saltos apreciables, tiene un enfoque más pluridimensional. En la mayoría de los casos, la pintura puede tener un efecto preventivo, ya que por medio de ella los niños aumentan la conciencia de sí mismos y pueden superar las crisis de su desarrollo con mucha más facilidad.

Para Erik Erikson (1902-1994), psicoanalista norteamericano, el desarrollo se basa en los aspectos psicosociales del proceso evolutivo humano, la vida gira en torno a la persona y el medio. Cada etapa es avance o regresión de otras etapas.

Cuando hablamos de inteligencia hablamos también de creatividad infantil; en la escuela habrá que tener en cuenta que ésta se manifiesta y fomenta por medio de actividades expresivas, básicamente a través de la expresión dinámica (actividades lúdicas, el juego) y la expresión plástica (dibujo, pintura).

Sin descuidar la primera vamos a centrarnos en la segunda de las acepciones, introduciendo los mandalas como instrumento educativo para fomentar y desarrollar la creatividad en la escuela mediante el dibujo y la pintura, con un triple objetivo: Desarrollar los sentidos y la capacidad de percepción; fomentar la iniciativa personal, y estimular la imaginación favoreciendo la libre expresión.

### **Objetivos por ámbitos**

En el ámbito cognoscitivo: Desarrollar la 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.

Vamos a centrarnos en aquellos aspectos de desarrollo que más nos interesan para introducir el tema de los mandalas a nivel psicopedagógico y didáctico. No importa el enfoque psicoevolutivo que sigamos, todos ellos coinciden en que el éxito de la educación se logra cuando los niños se encuentran capacitados para enfocar la vida por sí mismos.

Ya desde el Nivel Inicial comienzan a mostrarse la adquisición y desarrollo de algunas destrezas en el niño. Las habilidades psicomotoras van aumentando hasta fines de la adolescencia

(utilizar lápiz, escribir en pizarra, pintar dibujos, hacer dibujos, emplear instrumentos, juegos y deportes, bailes...). Además “el desarrollo de la creatividad debe de ir parejo al de la inteligencia” (Guilford, 1950). Se han podido establecer altas correlaciones entre creatividad e inteligencia. La educación ha de contribuir al desarrollo de la creatividad a través del lenguaje, el juego y la libre expresión creativa de los trabajos escolares para el desarrollo cognitivo y social más pleno.

Teniendo en cuenta todo lo anteriormente expuesto, la introducción de los mandalas en la Escuela deberá hacerse no sólo desde el área de Educación Plástica, sino como forma de expresión entroncada en todo el Currículo oficial de los diferentes niveles.

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.*

Todo es posible si el niño tiene estímulos. O. K. Moore ha demostrado que cualquier niño es capaz de alcanzar un nivel de rendimiento notable que sólo es posible si al niño se le confronta con los estímulos necesarios. Los MANDALAS suponen un estímulo motivador para cualquier aprendizaje de las distintas áreas del Currículo de Educación Primaria.

#### *2. Mandalas infantiles como medio de expresión.*

A través del dibujo, del color, el niño se expresa. Expresa su mundo interior, pensamientos, ideas, estados de ánimo y relaciones con el mundo de un modo cada vez más complejo, desde los primeros garabatos a las creaciones artísticas más abstractas y elaboradas desarrollando con ello su psicomotricidad. Algunos autores actuales como Stern, Lowenfeld o Arheim han estudiado las formas de expresión del niño a través de la Expresión Plástica, afirmando su estrecha relación con el desarrollo integral del niño.

#### *3. Mandalas infantiles como medio de comunicación.*

El niño utiliza los recursos de la Expresión Plástica para desarrollar procesos de comunicación, tanto más ricos cuanto más lo sea el medio y los recursos que le estimulen y le orienten. A través de formas y colores utilizados con una u otra intención el niño busca comunicarse con los demás, comunicar su interpretación de la realidad, proyectar sus impresiones. A través de las imágenes de sus dibujos, de las producciones de sus pinturas, el niño intenta comunicar a sus interlocutores la realidad de un mundo interno que necesita compartir con los demás.

#### *4. Mandalas infantiles como medio de producción.*

Desde los garabatos, los remolinos, esferas a las producciones de mandalas más elaboradas, el niño va evolucionando en su creatividad productiva y habilidad psicomotriz.

En un análisis de la producción gráfica, Arnheim observa que los ángulos sustituyen a curvas, la continuidad a la discontinuidad, comenzando por el uso de figuras esféricas para pasar después a trazos rectos.

La producción plástica deberá ser tenida en cuenta como una faceta importante del desarrollo integral del niño en todas las edades.

#### *5. Mandalas infantiles como técnica de relajación.*

Un adulto ante un problema puede verbalizarlo expresando así sus sentimientos. Un niño se



relajará utilizando un tipo de expresión no verbal ya que no saben expresar con palabras sus sentimientos, puede entonces usar otro medio que no sean las palabras.

La actividad creativa de los mandalas en estos de niños tensos, introvertidos y con tendencia al aislamiento es muy útil.

Tradicionalmente la educación es analítica, todo tiene una relación de causa a efecto, los procesos siguen una lógica definida. Con ello se trabaja casi en exclusiva el hemisferio cerebral izquierdo que procesa la información verbal, que codifica y decodifica el habla.

Se ha dado muy poca importancia al hemisferio cerebral derecho que se dedica a la síntesis, combina las partes para formar un todo. La expresión en este hemisferio no es verbal, es por imágenes. Actualmente se dedica más tiempo a la expresión plástica, a la creatividad y a la expresión artísticas. Trabajar la educación artística de forma sistemática es abrir al niño a un mundo en que la fantasía y la percepción multisensorial serán para él nuevas posibilidades de enriquecimiento y de expresión.

Aprender a percibir la belleza es fundamental ya que estimula el desarrollo integral de las capacidades humanas, que muchas veces quedan limitadas a lo estrictamente analítico. Las técnicas de relajación son un medio indispensable de educación que lleva progresivamente al dominio de los movimientos y, como consecuencia, a la disponibilidad del ser entero.

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

Mientras se pinta en el subconsciente desaparecen los problemas porque nos encontramos en un estado de total relajación y concentración. Las respuestas de reacción a estados emocionales negativos van desapareciendo y poco a poco se transforman. Para el niño pintar o crear mandalas puede ser un medio de autoterapia.

Por todo lo anteriormente expuesto, como docentes consideramos que no se debe desdeñar la importancia de los mandalas como un instrumento educativo más de importante valor psicopedagógico. Recomendamos la práctica en las escuelas, a todos los niveles y desde todas las áreas; en un mundo como el nuestro cada vez más carente de valores no está de más ayudar a que nuestros alumnos descubran su mundo interior y canalicen de forma positiva sus energías.

Para que te animes a experimentar por ti mismo, adjuntamos uno de nuestros modelos de mandalas.

**Ana Belén Montiel Martínez**

Maestra en C.R.A. "Bustillo del Páramo" (León). [belen\\_ana@hotmail.com](mailto:belen_ana@hotmail.com)

**M<sup>a</sup> Rosario Pérez González**

Psicopedagoga y profesora en I.E.S. "Vadina". Cistierna (León). [rosapego@hotmail.com](mailto:rosapego@hotmail.com)

**Beatriz Rodríguez Benito**

Maestra en C.P. "Teleno". La Bañeza. (León). [bea\\_rb@hotmail.com](mailto:bea_rb@hotmail.com)