



Mandala un descubrimiento extraordinario



José Carlos Marín Bañeza
CRA Los Cuatro Lugares. Talaván



Introducción

Cuando mi compañera Montaña me enseñó el dibujo que estaba coloreando, lo primero que le dije fue: "¿Y eso qué es?". "Pues un mandala", me dijo ella tranquilamente. Nunca en mi vida había oído hablar de los mandalas, pero en aquel preciso instante me di cuenta de la potente actividad que tenía delante de mí para aplicar en el aula, y no solamente en el área de Plástica, sino también en las distintas áreas del currículo. ¿Por qué? Espero que en estas páginas se aporte la respuesta.

Desde hace unos 20 años, en algunos países europeos se viene utilizando la milenaria técnica de los mandalas en ambientes educativos y de rehabilitación. En los diccionarios se encuentra la definición de la palabra "mandala", haciendo referencia al tantrismo hindú y budista, como un "diagrama simbólico que representa la evolución y la involución del universo en relación con un punto central". En efecto, el mandala es originario de la India, pero también se encuentran representaciones geométricas simbólicas en otras culturas, como la de los indígenas de América (navajos, aztecas, incas...) o la de los aborígenes de Australia. El mandala es un arte milenario que permite, por medio de un soporte gráfico, llegar a la meditación y a la concentración, para expresar nuestra propia naturaleza y creatividad.

Fundamentación teórica

Siguiendo a Piaget, Wallon y Erikson, entre otros, el niño pasa por varios estadios de desarrollo hasta convertirse en adolescente y finalmente en adulto. No hay homogeneidad en las clasificaciones, pero sí en la denominación de tres fases de desarrollo: infancia, niñez, adolescencia. Son tres tipos de inteligencia distintos, 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 la 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 periodos de desarrollo de la inteligencia, está influida por el entorno sociocultural, aun 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 neoconduc-

tista 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, he pensado que lo mejor es 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 fundamentales

Los objetivos que debemos plantearnos a la hora de realizar esta actividad en la etapa que nos ocupa, que no es otra que la Educación Primaria, son fundamentalmente los siguientes:

- ✓ En el ámbito cognoscitivo: desarrollar la fluidez, flexibilidad y originalidad en las ideas del niño.
- ✓ En el ámbito afectivo y social: desarrollar actitudes y aptitudes creativas frente a distintas situaciones que se le presenten. Respetar el trabajo en silencio y la concentración en la actividad de sus compañeros.
- ✓ En el ámbito psicomotor: favorecer que el niño se exprese de forma creativa con el uso de distintas técnicas plásticas.

Orientaciones metodológicas o actividades

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 pueden dibujar mandalas (aunque esto es más complicado y su técnica es mejor aplicarla en Secundaria) o colorearlos, y esto es lo que nos interesa



■ Mandala, un descubrimiento extraordinario

a nosotros y lo que yo he llevado a cabo en el tercer ciclo de Educación Primaria, con los alumnos y alumnas de 5º y 6º cursos de Talaván. Se recomienda comenzar por pintarlos. Para ello, se escoge un modelo; hay infinidad de páginas en Internet de las que se pueden descargar todos los mandalas necesarios, se seleccionan los instrumentos (colores, marcadores, acuarelas, rotuladores,...), se instalan en su mesa tranquilamente, y si llevas trabajando algunos días con ellos esta técnica, incluso se puede poner una música de fondo que les resulte sugerente o entretenida. 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 dentro hacia fuera; si se desea buscar el propio centro, se pintará de fuera hacia dentro. 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, etcétera). 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. Lo que estos alumnos han hecho este curso ha sido un bonito detalle para regalar a quien estimen oportuno: unos posavasos o reposaplatos, o también reposabandejas. La actividad consiste en elegir de cualquier página *web* el mandala o mandalas que les guste, imprimirlos al tamaño que deseen, colorearlos a su criterio, recortarlos, plastificarlos y... ¡ya está! Hecho el trabajo. Y además quedan contentísimos con la obra de arte que acaban de terminar. También se puede elegir al final el que más les haya gustado para estamparlo en una camiseta y tener una para cada alumno.

Valoración final

Esta experiencia ha resultado verdaderamente positiva, como no podía ser de otra manera. Hasta los alumnos que normalmente no participan en este tipo de actividades ni en ninguna otra, han quedado sorprendidos con su pequeña obra de arte. Les ha encantado. Hemos tenido unas sesiones de Plástica bastante entretenidas, y a aquellos maestros que no nos gusta tener libro de texto en esta área porque creemos que para fomentar la creatividad de nuestros alumnos lo primero que debemos trabajar y fomentar es nuestra

propia creatividad, es un recurso muy apropiado y bastante fácil de aplicar. A continuación, termino el artículo con varios puntos en los que destaco cómo hemos utilizado en el centro los mandalas, dependiendo de diversos aspectos. Acompañan cada punto algunos ejemplos de los mandalas realizados por los alumnos. Espero que sean del agrado de todos y que inciten a la aventura de realizarlos.

■ Mandalas infantiles como estímulo al aprendizaje

Todo es posible si el niño tiene estímulos. Muchos autores han demostrado que cualquier niño es capaz de alcanzar un nivel de rendimiento notable que sólo es posible si a éste 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. Para esos momentos, entre clase y clase, que no procede explicarles algo nuevo ni tampoco se tiene otra tarea que ofrecerles, los mandalas garantizan unos minutos de trabajo, paz y tranquilidad.

■ Mandalas infantiles como medio de expresión

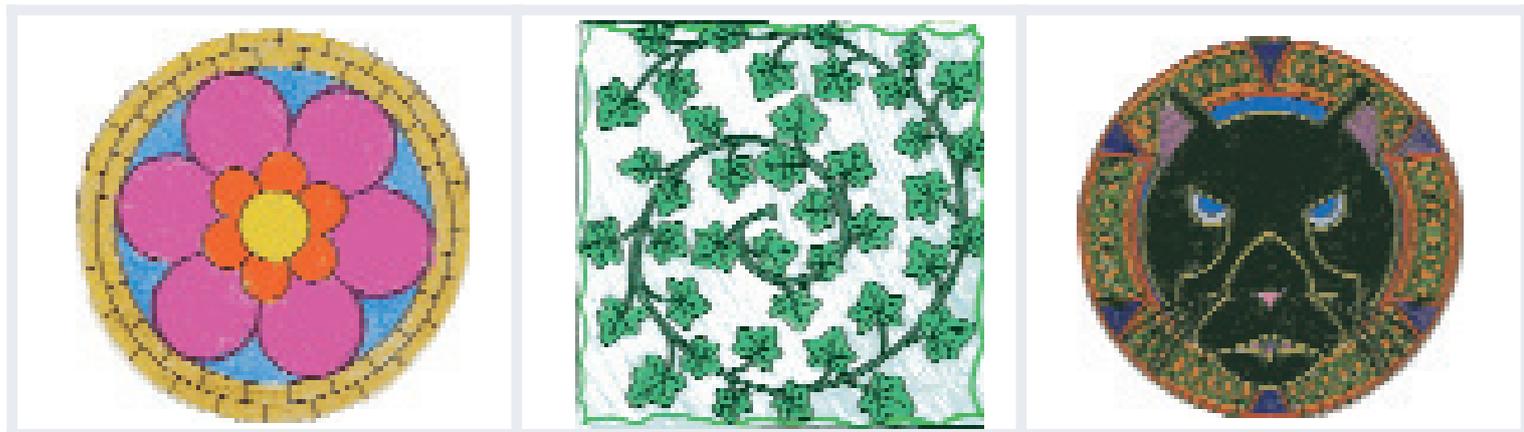
A través del dibujo, del color, el niño se expresa. Expresa su mundo interior, pensamientos, ideas, estados de ánimo y relaciones con el mundo de un modo cada vez más complejo, desde los primeros garabatos a las creaciones artísticas más abstractas y elaboradas, desarrollando con ello su psicomotricidad. 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 pequeño.

■ 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, transmitir su interpretación de la realidad, proyectar sus impresiones. Por medio de las imágenes de sus dibujos, de las producciones de sus pinturas, el pequeño intenta comunicar a sus interlocutores la realidad de un mundo interno que necesita compartir con los demás.

■ Mandalas infantiles como medio de producción

Desde los garabatos, los remolinos, esferas, a las producciones de mandalas más elaborados, el niño va evolucionando en su creatividad productiva y habilidad psicomotriz. La producción plástica deberá ser tenida en cuenta como una faceta importante del desarrollo integral del niño en todas las edades.



■ Mandalas infantiles como técnica de relajación

Ante un problema, un adulto puede verbalizarlo, expresando así sus sentimientos. Un niño se relajará utilizando un tipo de expresión no verbal, ya que no sabe expresar con palabras sus sentimientos; puede entonces usar otro medio que no sean las palabras. La actividad creativa de los mandalas en estos cursos 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 artística. 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.

■ 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 debemos considerar que no se debe desdeñar la importancia de los mandalas como un instrumento educativo más de importante valor psicopedagógico. Recomiendo 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.

Bibliografía

Toda la información recabada para elaborar este artículo ha sido extraída de diferentes páginas web, en Internet. A continuación, aparecen algunas de las más importantes, porque al escribir "mandala" en el buscador de Google, salen, ni más ni menos, que 135.000 páginas.

- ✓ <http://www.mandalarbre.com/New%20Index.htm>
- ✓ <http://perso.orange.fr/rickylasouris/mandalas/mandanico/Page.html>
- ✓ <http://perso.orange.fr/rickylasouris/mandalas/mandacacilia/Page.html>
- ✓ <http://members.lycos.nl/miekedebrijn/kleurplaten.htm>
- ✓ <http://www.hugolescargot.com/colo%20mandalas/mandalas%201-10/pagemandalas1.htm>
- ✓ <http://perso.orange.fr/rickylasouris/mandalas/mandaanii/Page.html>
- ✓ <http://mandalaz.free.fr/index.html>
- ✓ <http://www.peppitext.de/WiCoMandalas/index.html>