

MANDALAS EN LA ESCUELA. MINDFULNESS

¿Qué es un mandala?

La palabra “mandala” viene del lenguaje Sánscrita y se traduce como: círculo. Pero realmente un mándala representa mucho más que una simple forma geométrica.

Para simplificar, podemos llamar mándala a un dibujo simétrico en un círculo.

Hoy en día los mandalas se utilizan para desarrollar la creatividad de los niños y para relajarles principalmente esto los convierte en una herramienta válida para centrar la atención al presente. Dejar claro que los mándalas no son arteterapia.

¿Para qué sirven?

- Para relajar: se suelen utilizarse como herramienta para la meditación.
- Para desarrollar la atención y concentración: ha resultado muy útil con niños con déficit de atención.
- Para aprender nuevo vocabulario: las formas geométricas, los animales, los colores, la navidad...

En función del mándala elegido.

- Para desarrollar la creatividad y reforzar la expresión plástica.
- Para descubrir nuevos materiales para la expresión plástica.
- Para fortalecer la psicomotricidad fina.
- Para decorar...

Propuesta de actividad:

Podemos empezar la actividad con una breve práctica de relajación/respiración de unos 5 minutos de forma que el alumnado centre su atención en el momento.

- Buscar mándalas en nuestro alrededor: el sol, la luna, una flor, un nido, una vela, una naranja abierta por la mitad, una rodaja de tomate, animales
- Rellenar un mándala con diferentes materiales: ceras, pintura, arena, rotuladores, lápices, pasta, garbanzos, granos de café...
- Pintar un mándala entre todos
- Usar diferentes colores según la música que se ponga de fondo, o usar colores que se identifiquen con diferentes estados de ánimo.

Objetivos:

- Desarrollar la creatividad y la creación plástica.
- Potencializar el sentido del tacto (con las diferentes texturas de los materiales utilizados)
- Mejorar la psicomotricidad fina y la coordinación óculo-manual.
- Trabajar la concentración y relajación.

· Intentar trabajar con los colores y las emociones. Se suele asociar colores con emociones pero debemos tratar de que esa asociación no sea fija y que cada alumno pueda expresar la emoción con el color que mejor asocie.



Evaluación:

- Todos los niños participan.
- Todos los niños han entendido lo que tienen que hacer.
- Todos los niños rellenan el mándala a su manera.
- Los niños quieren repetir la actividad.
- Los niños quieren llevarse su mándala a casa.
- Se puede apreciar la concentración de la clase.
- Hay bastante material.
- El tiempo propuesto es el adecuado.
- La profesora ayuda/ guía pero no interviene directamente en la elección de mándala y materiales de los niños.

· Los alumnos manifiestan cómo se han sentido durante la sesión.

Observación: ¿qué se puede mejorar?:

Conclusión:

Los mandalas, son una forma de vivir y de ver la vida. Ver la belleza en todo. Aprovechar cada regalo de la naturaleza para descubrir la paz y la belleza. Es una forma, fácil barata y divertida de entrar en armonía consigo mismo y con el universo. Deberían ser una herramienta imprescindible para trabajar tanto con los niños como con los adultos.











