

Uso de los Mandalas

en el Desarrollo Emocional del Profesorado: una experiencia de investigación-acción¹

Janitze Faúndez Pinto

Resumen

El presente artículo da cuenta de un proceso investigativo y de formación desarrollado con profesoras de primer ciclo de educación básica, en un establecimiento educacional de la Comuna de Ñuñoa. Tal proceso giró en torno al uso pedagógico de *mandalas* y a la problematización sobre la importancia de la conciencia del mundo emocional. Para ello, se recurrió al enfoque teórico-metodológico de la investigación-acción, incorporándose las expectativas y necesidades de las docentes y su participación permanente en el desarrollo de competencias emocionales que se generaron al trabajar en una instancia de taller experiencial con esta herramienta pedagógica. La acción desarrollada permitió arribar a algunas conclusiones sobre el significado que tiene el trabajo con mandalas en el incremento de la comprensión emocional de las profesionales.

Palabras clave: mandalas - conciencia emocional - comprensión emocional - formación continua

Summary

This article reports a research and training process developed with teachers of first cycle of basic education in an educational establishment of the Township of Ñuñoa. This process revolved around the pedagogical use of mandalas and question the importance of awareness in the emotional world. To do this, we appeal to theoretical and methodological approach of action research, incorporating the expectations and needs of teachers and their continued involvement in the development of emotional competencies that were

¹ Este trabajo forma parte de una investigación realizada en el marco de la tesis para obtener el grado de Magister en Educación Emocional, en la Universidad Academia de Humanismo Cristiano.

generated working on an instance of experiential workshop with this teaching tool. The action developed enabled to arrive at some conclusions about the significance of working with mandalas in the increase in emotional understanding of the professionals.

Keywords: mandalas - emotional awareness - Understanding - continuous training

Introducción

En las últimas décadas nuestra sociedad está siendo afectada por profundos cambios producto de la globalización y del desarrollo económico-social. Desde las políticas educativas se han generado propuestas que han ido modificando el trabajo docente y sus condiciones (Beca y otros, 2006), focalizando el trabajo de los profesores en los resultados, entendidos como logros en los aprendizajes. En este contexto, ha emergido con fuerza la importancia de las mediciones de los aprendizajes (Casassus, 2003), lo que ha transformado el sentido y las condiciones en que se desarrolla la labor docente. Estos sistemas de medición se han planteado de forma homogénea, sin distinción para el conjunto de los estudiantes que conforman el sistema educacional; y funcionan bajo la lógica de que los niños/as se presentan en igualdad de condiciones frente a estas pruebas. No obstante, los resultados muestran diferencias sustantivas en los puntajes obtenidos por los estudiantes, mostrando grandes desigualdades en las escuelas de procedencia. Esta situación plantea una doble problemática, por un lado, la desigualdad en el acceso a la calidad y por otro, la presión que pesa sobre el profesor/a para el logro de estos resultados. Tal situación obliga a los docentes a centrar su atención en los conocimientos, en las pruebas y en los resultados, en detrimento de la dimensión emocional y social del alumno.

Desde la visión de Juan Casassus, el aula se define por el tipo de interacciones que la conforman, entre “*un sujeto en tanto que profesor con otros sujetos en tanto que alumnos*” (Casassus, 2009). Esta interacción puede darse o no desde una postura reflexiva, ésta se refiere a la toma de conciencia de la acción que se está realizando cuando sucede, en el momento presente, interrogándose constantemente sobre la práctica y desde una postura crítica. Esto, desde el punto de vista del autor, es lo que puede revertir el proceso de la desigualdad, en la medida que los docentes reflexionen en torno a su quehacer involucrando su emocionalidad, intuición y pasión (Casassus, 2009). Desde esta visión cobra sentido el perfeccionamiento constante del docente, el cual puede asumir una actitud investigativa y crítica hacia su labor y es aquí donde emerge la investigación-acción como un enfoque teórico y metodológico en que el docente se involucra en la propuesta de cambio, participando de manera activa y reflexiva.

Cada vez más se ha podido comprobar que la presencia de un clima emocional positivo dentro del aula es un factor determinante en el logro de los aprendizajes del niño, el que surge de la interacción entre los estudiantes, entre el profesor con los estudiantes y el profesor consigo mismo. Así lo demuestran diversas experiencias y estudios, como el dirigido por Juan Casassus (2003), en su calidad de especialista de la UNESCO, quien junto a un equipo de expertos realizó el Primer Estudio Internacional Comparativo en Lenguaje, Matemática

y Factores Asociados, para alumnos de Tercer y Cuarto Grado de la Educación Básica. En dicho estudio se concluyó que el clima emocional dentro del aula es el factor más relevante para mejorar los niveles de aprendizajes de los alumnos. Esto muestra la relevancia que tiene para el docente, como responsable de los aprendizajes, integrar dentro de su labor la dimensión emocional.

La presencia de competencias emocionales en el docente es necesaria para su propio bienestar personal, para su efectividad y calidad a la hora de llevar a cabo los procesos de enseñanza y aprendizaje, por lo que resulta urgente que el profesorado se capacite en el dominio de la conciencia y comprensión de sus emociones, ya que conforman el referente para el desarrollo de competencias en sus alumnos (Palomera y otros, 2008).

Una herramienta didáctica que plantea esta investigación para explorar el mundo emocional propio y de los otros es el mandala (diseños circulares y concéntricos). La palabra mandala es de origen Sancrito, podría traducirse como *“concreción de la esencia”* (Osnajanski, 2005: 3). Este diseño se encuentra presente en la forma en que se organiza la naturaleza; desde lo macro, al observar los planetas y sistemas, como también en lo micro, encontrándose en los ojos, el átomo, la célula etc. También vemos que se encuentra en diferentes culturas a lo largo de la historia de la humanidad, en las que podemos observar que *“intuitiva o sistemáticamente, han mirado al ser humano desde parámetros holísticos: esto es, organismos vivos en los que resultan inseparables cuerpo, mente y espíritu”* (Osnajanski, 2005: 45).

Esta observación la han realizado numerosos autores en occidente, siendo Carl Gustav Jung, psiquiatra suizo, quien primeramente trabajó sobre el mandala asociándolo con el Self o si mismo, el centro de la personalidad. *“El mandala evidencia la necesidad natural de vivir a fondo nuestro potencial”* (Foster, 1994), descubriendo el poder re-equilibrante de estas imágenes *“muchas veces soñadas o creadas espontáneamente por pacientes en vías de curación”* (Prè, 2004).

En el trabajo de investigación desarrollado, a partir del año 1988, por Marie Prè, educadora e investigadora francesa, se puede comprender el potencial y las implicancias que tiene el uso de mandalas en la práctica pedagógica, dentro de las cuales se plantea como una herramienta de *“relajación dinámica y de activación cerebral”* (Prè, 2004:75).

En las experiencias desarrolladas por la propia autora de este artículo, se pudieron constatar los efectos de los mandalas en el desarrollo de una mayor conciencia de las emociones, ya que propicia el desarrollo de la inteligencia intrapersonal, que es la capacidad de verse dentro de sí mismo, *“Es la posibilidad que tiene cada uno de ver sus propios sentimientos, de percibir la gama de emociones que le ocurren a uno en un momento dado, y cómo captar de ellas la capacidad de comprender lo que “me” ocurre, y poder, a partir de allí determinar vías de acción”* (Casassus, 2007:152).

Pregunta de investigación y objetivo

Conforme a la problemática planteada anteriormente, esta investigación se propuso contribuir al desarrollo de la conciencia y comprensión emocional del docente, teniendo en cuenta la preponderancia que tiene ello dentro de su quehacer educativo y en las relaciones que establece con sus alumnos. Su importancia la podemos ver en los lineamientos dados por el Ministerio de Educación (Marco para la Buena Enseñanza), como también en los estudios de diferentes educadores e investigadores como Juan Casassus, Amanda Céspedes, Humberto Maturana, Antonio Damasio, Aldo Calcagni entre otros, los que han mostrado la relevancia del dominio emocional y afectivo en el docente, dentro de su formación inicial y continua, como un aspecto esencial en la efectividad de su labor educativa (Céspedes, 2007).

En este contexto, la investigación realizada se formuló la siguiente pregunta:

¿La experiencia de aplicación de Mandalas, a través de un proceso de investigación-acción con un grupo de docentes, permite desarrollar un trabajo pedagógico de apertura a la conciencia y comprensión emocional?

Asimismo, se planteó como objetivo general:

Desarrollar una propuesta de investigación-acción con un grupo de docentes de primer ciclo de Educación Básica, donde se utilicen los Mandalas como herramienta de trabajo pedagógico que les permita abrirse al mundo de la conciencia y comprensión emocional.

Metodología

Este estudio, de carácter cualitativo, se apoyó en la investigación-acción como referente teórico-metodológico que sustentó el trabajo indagatorio y de acción realizado en una escuela municipal. Este tipo de investigación se deriva de la ciencia social crítica, la cual busca analizar los procesos sociales e históricos que inciden en la manera cómo entendemos el mundo social y cómo nos organizamos con otros para producir los cambios requeridos (Kemmis, 1988).

A partir de la visión desarrollada por Carr y Kemmis (1988), la investigación-acción tiene por objeto la transformación de la realidad social mediante el involucramiento e interés de las personas participes de la investigación, las que indagan sobre la práctica educativa, desarrollando nuevas comprensiones, y a su vez, examinan las situaciones en las que están inmersas, ocupándose del mejoramiento de su quehacer y del entorno.

El estudio se llevó a cabo, tomando algunos elementos presentes en la investigación-acción, como son:

- Se inició el trabajo acogiendo las problemáticas presentes desde la dirección del establecimiento, como también de las inquietudes y necesidades presentes en las educadoras.
- A partir de las necesidades planteadas se elaboró un plan de acción que se desarrolló a lo largo de siete sesiones, donde las educadoras fueron desarrollando una mirada crítica hacia su labor educativa, integrando nuevas comprensiones e interviniendo en la realidad del aula, con una nueva perspectiva.
- Se buscó superar la pasividad de la práctica educativa, comprometiendo los entendimientos de las participantes, los que apuntaban hacia una transformación en sus propias prácticas.
- A partir de las problemáticas planteadas se buscó superar y mejorar el desarrollo de las prácticas educativas, aportando en el desarrollo profesional de las docentes.

Las técnicas y métodos que se utilizaron para la obtención de pruebas y datos que aportaran en el análisis fueron los siguientes:

- Diario de la investigación: las educadoras contaron con bitácoras donde registraron “observaciones, sentimientos, reacciones, interpretaciones, reflexiones, corazonadas, hipótesis y explicaciones” (Elliott, 1993).
- Datos fotográficos: los que fueron realizados por la facilitadora y por un observador externo.
- Grabaciones de audio y video: a lo largo de toda la investigación se realizó un registro del audio de los diálogos, los que posteriormente fueron transcritos. Con ayuda de un observador externo se realizaron tomas de video de situaciones significativas.
- Observador externo: a lo largo de todo el trabajo se contó con el apoyo de un observador externo, quien tomó notas detalladas de lo observado en clase, como también de diálogos realizados por las docentes.
- Cuestionarios: se llevó a cabo la aplicación de cuestionarios, al inicio y al término de la investigación, recogiendo impresiones y observaciones que permitieron cuantificar ciertas observaciones, interpretaciones y actitudes (Elliott 1993) de las docentes.

Descripción y Análisis de la Experiencia

En este apartado se realizará una descripción de la experiencia; simultáneamente se llevará a cabo un análisis de las vivencias de las profesoras y se interpretarán las opiniones vertidas por quienes participaron del proceso, incorporando los referentes teóricos a los que se acudió en la investigación-acción.

A partir de la información obtenida, en el siguiente análisis se dará cuenta de las principales textualidades y reflexiones que emergieron a lo largo del proceso investigativo.

La investigación-acción se desarrolló a lo largo de siete sesiones presenciales con un grupo de educadoras de primer ciclo básico. La mayoría de las sesiones se inició con ejercicios de centramiento, que involucraba poner la atención en el cuerpo, hubo en su mayoría una apertura y escucha hacia lo que sucedía en su interior, aumentando su conciencia corporal, en el momento presente, registrando sensaciones corporales de cansancio, sueño, agotamiento y dificultades para concentrarse y relajarse, dando cuenta en sus relatos, tanto de una carencia de conexión con el cuerpo, como un aumento de la conexión con este, mostrando que, el ejercicio de “ver” es personal y único, que ocurre dentro del cuerpo en donde habita la conciencia.

El trabajo experiencial se inició con el conocimiento de las expectativas y necesidades de las docentes acerca del mandala, desde el primer momento ellas manifestaron sus deseos de aprender junto con la inquietud de trabajar esta herramienta pedagógica con los niños. Pero también manifestaron que el taller constituía una instancia de liberación y reflexión, de detenerse por un momento a aprender algo diferente que les aportara nuevas miradas hacia la dimensión emocional de cada una. Las siguientes textualidades² son un ejemplo de ello:

“Soy Carolina, soy psicóloga y tengo muchas expectativas acerca de este taller, ya que me interesa un montón el tema de los mandalas, he venido a este colegio a ayudar en el tema de las emociones, pero también a aprender...”

“Soy Alejandra profesora de primero básico, antes de hablar con Soledad (encargada del Programa Habilidades para la Vida) no conocía de los mandalas, a mí me han dado hartos resultados, los niños se concentran más y por eso quiero seguir aprendiendo”.

Durante el trabajo se fue planteando a las docentes que el mandala constituye una herramienta que ayuda a la apertura de la dimensión emocional, apoyando el desarrollo de una mayor conciencia y comprensión de las emociones, para lo cual la estrategia que se utilizaría durante el proceso investigativo, consistía en hablar de sí mismo, en primera persona, donde era posible ser consciente, capaz de “darse cuenta” y “ver” lo que sucede en el interior de cada uno, reflexionar y conectarse.

En este marco, se sostuvo que el mandala, por medio del lenguaje simbólico, activa capas profundas de la afectividad y emotividad de la persona, ya sea por medio de la contemplación, coloreado y/o creación, permitiendo a través de estos medios, una apertura hacia la dimensión emocional, en una experiencia que involucra a la persona en su totalidad de cuerpo, emoción y mente. El ejercicio del mandala abre la posibilidad de vivenciar emociones, las

² Las textualidades que se presentan en todo este trabajo provienen de las voces que emitieron las educadoras en el proceso de investigación-acción. Los nombres fueron modificados para resguardar la identidad de las personas.

que a través de la conciencia o atención, vuelve la mirada “hacia adentro” y por medio del lenguaje puede ir generando un relato. En la medida que la persona va desarrollando su capacidad de distinción sobre su mundo emocional este se puede ampliar, siendo capaz de darse cuenta de una mayor gama de emociones. A su vez, el desarrollo de esta conciencia, constituye el soporte o base desde el cual se puede ir generando una mayor comprensión del ser emocional de otro, permitiendo ser afectado por otro y desarrollando, en palabras de Francisco Varela, el espacio de la “intersubjetividad” o comunicación empática.

Esta disposición a realizar un trabajo sobre sí mismas, y la apertura a desarrollar una mayor conciencia sobre sus emociones estuvo presente al consultar a las docentes sobre las necesidades que les surgían al llevar los mandalas al aula, de ahí surgieron las siguientes inquietudes:

Elisa: “tiene que partir de mí... tendría que comenzar por practicar, que voy sintiendo cada vez que trabajo con un mandala, ver mi experiencia, así puedo trabajar y obtener mayores resultados con los niños”.

Alejandra: “el mandala genera esa tranquilidad, pero uno tiene que dar esa tranquilidad”.

Lo anterior, muestra la necesidad de que el profesor desarrolle una conciencia de sus emociones y desde ahí pueda reconocer la dimensión emocional de sus alumnos estableciendo relaciones desde una legitimación y reconocimiento del otro como legítimo otro.

Como primera experiencia se invitó a las profesoras a una actividad de coloreado de mandalas; los que fueron elegidos en forma libre, desde la resonancia con los símbolos presentes en los mandalas. Luego se las invitó a colorear en silencio, lográndose en el grupo una atmósfera de introspección, posteriormente se las instó a registrar la experiencia en la bitácora donde pudimos observar registros como:

Mónica: “maravillada y relajada por lo visto... Hay cosas hermosas que no conocía... Estoy fascinada con el mandala... me siento niña...me siento ansiosa, quiero ver pronto cómo ‘cobra vida’, cómo los colores se mezclan y se entrelazan, la sensación la tengo en el estómago, es como cuando vas a ver a alguien o vas a llegar a un lugar”.

Los diferentes registros realizados por las profesoras durante la actividad de colorear un mandala nos dan una primera mirada de los procesos mentales y emocionales presentes en el coloreado, donde al llevar la atención hacia el interior, en tiempo presente, pueden dar cuenta de ciertas emociones, que están relacionadas con el momento de colorear y con los símbolos presentes en el mandala o con situaciones que se sitúan en el pasado.

Toda emoción se inscribe en el cuerpo y cuando por medio del coloreado se vuelve la atención al presente, podemos ser conscientes de esta relación, observando las diferentes sensaciones presentes en el cuerpo, ampliando la capacidad de sentir. La conciencia de las emociones se asienta en la disposición de la persona de estar atenta a su mundo emocional, mediante una apertura que le permite ir teniendo distinciones de las diferentes dimensiones del ser, como la corporal, emocional y mental,

En relación al mandala, este actúa a nivel de la mente, mediante el lenguaje simbólico, el que contiene información que representa contenidos cargados de emotividad del interior de la persona, como lo podemos ver a continuación:

Beatriz: “para mí este soy yo, este es mi mamá, este es mi papá, este es el árbol de la vida que para mí...se va abrir, y la persona que está más arriba de mi es mi hija, y estos... son... las dos personas que siempre están conmigo... dos amigas del colegio... que están más cerca. Pero... que yo me haya puesto a pensar mientras estaba pintando no... yo lo vi, lo visualice el primer día que a mí me tocó esta hoja... el arbolito es como mi vida... se va abrir algo nuevo algo distinto, es la interpretación que le doy yo”.

Facilitadora: “¿qué nombre le pusiste?”.

Beatriz: “lo que yo deseo, Libertad”.

A continuación de la experiencia de coloreado de mandalas, se invitó al grupo a participar en una vivencia de apertura, a través del cuerpo, la que tuvo por objeto generar una mayor conciencia de las emociones, dirigiendo la atención de cada una hacia su interior, en donde por medio de la auto-observación se las instó a registrar en su bitácora las diferentes sensaciones físicas y emociones surgidas con cada propuesta.

En la serie de ejercicios realizados se observó la relación presente entre el cuerpo y la emoción, al activar el cuerpo, a través de los diferentes ejercicios, se amplió la gama de emociones presentes, mediante una disposición de apertura y atención. Registrando lo ocurrido, pudimos observar que emergieron emociones como la alegría, la vergüenza, la angustia, la confianza, la paz, la seguridad e inseguridad, entre otras; también se pudo ver que frente a un mismo ejercicio, se presentaron diferentes respuestas emocionales, dando cuenta de cómo las emociones están relacionadas con condicionamientos que son parte de la historia de cada individuo, permitiendo ampliar la conciencia de sus emociones.

La siguiente textualidad de una profesora expresa las emociones que estuvieron presentes al colorear y terminar un mandala de estructura simple:

Carolina: “... lo pinte ayer...antes de acostarme... porque estaba súper acelerada... súper cargada, y mientras lo pintaba... no me gustaba como me estaba quedando... y llego un minuto en que... me entregué y dije: voy a pintar lo que salga y ... estuve tentada de borrar, pero dije no voy a borrar, voy a pintar lo que salga, no más y... cuando estuve revisando las preguntas... llegué a una que no esperaba... ¿qué mensaje tiene este

mandala para ti?... y cuando lo vi fue ¡oh!... ese fue el título que yo le puse, lo terminé y me gustó como estaba terminado y el título que le puse... no puedo hacer más de lo que soy capaz de hacer, hago lo mejor que puedo y quedé satisfecha”.

En el relato anterior, se puede observar cómo hubo un movimiento a nivel emocional y mental, primeramente de no aceptación y rechazo, a una experiencia de aceptación y satisfacción por lo experimentado; desde este relato podemos sostener que la experiencia de colorear un mandala, - símbolo que desde la psicología junguiana representa el arquetipo de la unidad e integración de la psiquis, y donde la información simbólica se organiza en torno a un centro, - activa y es capaz de movilizar emociones en el interior de la persona, aportando una experiencia de equilibrio u homeostasis emocional.

En otra sesión, la facilitadora desarrolló una experiencia sobre los juicios; desde la ontología del lenguaje los juicios son declaraciones, que al ser emitidas por una persona con autoridad, tienen el poder de generar nuevas realidades, y a su vez, cuando alguien recibe un juicio le otorga poder a quien lo declaró, por tanto, tiene la capacidad de transformar la identidad de la personas; los juicios pueden cambiar dentro de nosotros modificando el mundo que nos rodea, estos emergen de la historia de la persona y tienen la cualidad de frenar la comunicación generando una contracción, como también pueden hacer emerger la confianza y la apertura en el interior de la persona y en las relaciones.

A continuación las profesoras señalaron juicios que eran parte de su historia de vida, al ser estudiantes:

Alejandra: “es increíble como los profesores te marcan, yo...escribía con las dos manos, había en ese tiempo una mala filosofía de que había que escribir con la derecha, yo cuando no escribía con una escribía con la otra.... tanto fue que le pegaba a la mano izquierda, y los que escribían con la mano izquierda eran como tontos, y me pegaba con reglas, yo era súper tímida...tanto así que algunas veces me veo escribiendo con la surda y me digo: no es la derecha.... Entonces yo digo que las profesoras somos marcadoras en la vida de los alumnos, para bien o para mal”

La experiencia de colorear un mandala también es una oportunidad de ver cómo estos juicios habitan en nuestro interior, observando cómo surgen y reconociendo de dónde vienen, dándonos la oportunidad por medio de la conciencia de tomar distancia de estos.

Ignacia: “yo, mientras pintaba el mandala pensaba en algunos inconvenientes que tenía, pintaba... y pensaba, esto no lo voy a poder resolver, no soy capaz de... esto sí, esto no, por eso puse como diferentes posibilidades acá y después se me vino a la mente con una grata sensación el título del libro que estoy leyendo, que se llama El poder está dentro de ti, y en realidad eso es cierto, si yo me enfoco en los inconvenientes, depende solo de mí y tengo el poder para hacerlo y este color que está aquí al final, es un color súper optimista, es un color que yo recién lo estoy usando en mi vida, en mi ropa, por eso terminé el mandala con

este color... Terminé con una grata sensación, con optimismo, y con la sensación de que el poder está dentro de mí... Claro de repente surgió el juicio, no voy a..."

En el relato de Ignacia surge la emoción de tranquilidad, junto con la toma de conciencia de juicios que emite y que ha expresado, en relación al mandala y que termina realizando una narrativa de aceptación.

En otro momento Carolina verbaliza cómo el mandala es una herramienta que le permite ampliar la conciencia de sí misma a nivel de sus pensamientos y emociones, observando la autocrítica, a su vez que emerge la necesidad de aceptar los límites propios.

Carolina: "Antes del coloreado del mandala, ¿qué siento?: cansancio... pienso... no tengo ganas de hacer nada..."

Durante el coloreado: "Pienso en que me estoy aclarando de a poco, la maraña (relaciones)... las relaciones son complicadas y simples a la vez. Siento alegría y canto".

Después del coloreado: "Al verlo terminado siento armonía, y pienso que me siento como mi mandala... el mandala me eligió porque pude crear en el... la sensación física, me desconecté del cuerpo... Pensamientos y asociaciones con mi taller autobiográfico antroposófico, que me está ayudando a desenredarme. Siento entusiasmo... Mensaje: flujo de las cosas, suben y bajan. Título: "anudo y desanudo".

La docente registra la sensación física de cansancio y de agotamiento. A medida que va avanzando en el coloreado del mandala esta situación comienza a hacerse transparente, pasando a una desconexión u olvido del cuerpo, emergiendo en el coloreado el diálogo interior en la mente, acompañado al final de emociones de entusiasmo y equilibrio. Así, pudo observarse claramente como hay una conciencia y distinción de las dimensiones corporal, emocional y mental en los diferentes momentos de trabajar con el mandala.

Más adelante, se invita al grupo a compartir experiencias de aplicación de los mandalas con los niños. Carolina comparte:

Carolina: "yo lo trabajé con unos niños... en torno al lenguaje emocional, les pedí que identificaran qué emociones sentían cuando pintaban, que hubiera ese feedback y me llamó mucho la atención el sentido de imitación, el que pudieran sentir la voz de su corazón, con niños de primero, segundo y tercero, con los aprendizajes... lo poco conectados con la intuición... pero en el momento en que les digo haz un acto de confianza contigo y... trata de escuchar tu voz interna, ahí si lo logré... promover el espacio de conexión, por último, eso ya es bueno, como que uno desde afuera les diga y les genere un poco la conciencia de que hay un espacio interno, eso me llamó la atención y para trabajarlo en el lenguaje emocional, de que ellos vean la concordancia entre los colores que eligen, con lo que pintan, con lo que van sintiendo".

En el relato anterior, Carolina usa el mandala con el objetivo de contactar a los niños con sus emociones, propiciando el desarrollo de habilidades que forman parte de la inteligencia intrapersonal; en esta experiencia podemos observar la importancia de que el educador que guía la actividad haya desarrollado ciertas distinciones de su mundo emocional, transmitiéndoles a los niños en el espacio relacional estas distinciones, pudiendo desarrollar la competencia de ser consciente de sus emociones como también pudiendo identificarlas por medio del lenguaje.

En otra sesión se planteó una actividad de creación de un mandala a partir de un símbolo, se dispusieron diversos símbolos dibujados, los que se eligieron libremente, luego se les entregó un círculo blanco en el que pegaron al centro el símbolo escogido para luego desarrollar una creación a partir de este.

Alejandra señala: “a mí me pasa que con el mandala que hice, me doy cuenta que en general desde pequeña he sido bien natural para todo, en el campo, y la educación que recibí fue tan estructurada, de ser como la niñita tan perfecta en todo, que yo le comentaba cuando me tocaba hablar, que me siento... libre... siento que mis papás me criaron en una jaula y como que ya estoy aburrida de estar en la jaula, como que ya no me importa nada, como que ya hice lo que tenía que hacer y los papás ya están... como que tengo que volver a mi esencia, por eso de niña, era media hippie, scouts, naturaleza, porque era mi espacio de libertad, porque no estaban ellos, están vivos, pero ahora tengo que tomar las riendas yo, me colapsó la reja... siento libertad de volar, no de irme a otro país, pero internamente, y dejar de ser la niñita, la hija de... de ser yo, y al que le guste le guste, y al que no le guste no le gusta no más...”

En el relato de Alejandra podemos comprender cómo por medio de la creación del mandala, la profesora experimenta una toma de conciencia de sí misma, dándose cuenta del momento vital que está viviendo; en esa observación interna experimenta una necesidad de libertad, declarando una nueva visión, la que genera una gama de posibilidades, cambiando la auto-percepción que tiene de su vida.

Al solicitar a las docentes que compartan en una palabra la experiencia de crear un mandala nos encontramos con expresiones como: “paz”, “auto cuidado”, “emoción”, “libertad”, “tranquilidad”, “empatía”, “conexión”, “colapso”, “volar”.

Estas palabras son un reflejo de lo vivido por las profesoras en el trabajo con los mandalas, en donde emergen emociones que las conectan con el momento presente, muchas veces viviendo un estado emocional de mayor equilibrio, como la paz, la tranquilidad, la empatía o conexión, o con emociones que proyectan a la persona hacia nuevas posibilidades como la libertad y el sentir la necesidad de volar; en algunos casos también muestran emociones latentes en las que requieren ser escuchadas y que nos conectan con el pasado, dejando un registro, como “colapso”.

En sus palabras podemos ver reflejado que hay un conocimiento inicial sobre el impacto que tiene el uso de los mandalas dentro del aula, observando que hay una motivación por parte de las educadoras de llevar a la práctica esta herramienta. Junto con esto declaran que es una instancia de liberación de las pruebas de medición, que por contraste, nos habla de una tensión permanente y de exigencias hacia su labor como educadoras; se reconoce que la dimensión emocional es esencial para el desarrollo del quehacer educativo, pero que no se le da la relevancia necesaria, al estar en una constante experiencia de opresión frente a los diferentes mecanismos de medición.

Ignacia: "... Esta instancia ya nos libera de lo que son los puntajes y el Simce, ya que en este espacio nos detenemos a ver netamente lo que es el aspecto emocional, que es súper importante para que todo lo demás resulte".

El mandala como estrategia pedagógica favorece mediante una acción activa (como el colorear), traer la atención y la mirada hacia sí mismo, permitiendo el poder "ver", lo que sucede a nivel corporal, emocional y mental, propiciando la aceptación de su mundo emocional individual. A su vez, permite acceder a un espacio de reconocimiento y aceptación del otro, que es la base para el desarrollo de una convivencia en donde podemos experimentar intercambios que sean significativos y en que el docente puede sentar las bases para el desarrollo de su inteligencia intrapersonal e interpersonal.

Podemos ver que el mandala como símbolo, contiene el principio de un punto central, el cual contiene la fuerza expansiva y creativa, y a la vez, la fuerza implosiva, de contracción, que nos habla del movimiento perpetuo en el que deviene la vida, donde en su centro encontramos la paz, la quietud y el silencio.

En el siguiente relato podemos observar la expresión de cómo el mandala nos trae nuevamente al centro, aportando nuevas visiones y comprensiones del momento presente:

Ignacia: "este es mi mandala, yo... le puse energía, pero en realidad, le quería poner nombre y apellido, "energía de amor"; lo encontraba muy potente, hay otro y otro corazón, la energía del amor... me da la fuerza para hacer todas las cosas... hacer bien mi trabajo... ser buena mamá... ser buena persona... me sentí muy cómoda pintando, me agrada".

En estas declaraciones, por parte de Ignacia, se ve reflejado el entusiasmo y las necesidades de colorear mandalas de las educadoras. A medida que van experimentando en sí mismas estos beneficios, surge de ellas mismas el deseo de compartirlos con los alumnos e integrarlos dentro de la jornada escolar, permitiendo el desarrollo emocional en los niños, como también respondiendo a la necesidad de espacios de convivencia que sean favorables en el desarrollo de los diferentes aprendizajes.

Ignacia: "Nosotras vamos a hacer el mandala con el primer ciclo"... ¿Te gustó mi mandala?, Esto los voy a fotocopiar a todo primer ciclo... hoy día surgió de ella (directora)... y la directora dice: "toca mandala"... Tienes que acoger eso que venimos de todo el día atendiendo".

En el siguiente testimonio las docentes reafirman la visión de que trabajar con mandalas trae beneficios en el mundo emocional de las personas:

Elisa: "... en una actividad que tuvimos con los apoderados... una mamá, que estaba muy angustiada tremendamente depresiva... comenzó a conversar una cosa que me impresionó... yo me sentí como maestra en ese minuto... recomendé que ella se dedicara a dibujar mandalas, o sea lo mismo que tú nos recomiendas que hagamos, y le mandé bastantes mandalas a la señora para que pintara... estoy esperando la próxima reunión para que me cuente su experiencia... si ha sentido un cambio en su vida, si le ha significado algo, yo creo que esta puede ser una buena forma para que la señora modifique un poco su actitud y pase su pena."

Ignacia: "... la reunión de apoderados la podríamos comenzar con un mandala ya que va a ser tan tensa llena de decisiones, en torno a la competencia de los alumnos y su permanencia o no en este colegio, ya?, en primer año todas las pruebas las hemos hecho con un mandala chiquitito"

Alejandra: "Ya se ha hecho rutina y si no está los niños lo piden"

En estos diferentes relatos podemos ver cómo el mandala se ha ido avalando e instalando dentro de la realidad de la escuela, como una herramienta que puede ser ocupada de manera diversa. En un relato es sugerida por la profesora como una herramienta que puede aportar una comprensión sobre las emociones, sobre cómo las personas pueden experimentar una mayor conciencia sobre éstas, también se sugiere su uso de una forma preventiva, frente a una situación que puede traer conflictos dentro de un espacio de convivencia y por último, se observa como posibilidad de instalarse dentro de la realidad del aula, que es requerida por los alumnos, observándose aquí cómo la reacción que tuvieron en un momento las propias profesoras de solicitar mandalas para colorear, se repite en los niños.

Frente a estos beneficios que reportan los mandalas una profesora señala:

Alejandra: "... el mandala ayuda no en todos los 45 minutos, pero en algún momento en que necesitas tranquilidad si te puede ayudar bastante... es una tarea complicada lo que vivimos hoy los profesores dentro del aula, no es fácil, y todas estas herramientas vienen a ayudarnos para que estos niños aprendan lo que nosotros queremos enseñarles".

Aquí la profesora plantea una problemática que es transversal, dentro de la labor del docente, que es la dificultad de atención de los niños, acompañada a la necesidad de estrategias y herramientas que faciliten el proceso de enseñanza y aprendizaje. Así, el mandala surge como una herramienta que aporta de múltiples formas, generando una convivencia en donde se facilita la reflexión, el respeto, la confianza y el silencio entre otras cualidades, permitiéndole tanto a los niños como a los docentes, contar con un espacio en donde emociones que merman el espacio de aprendizaje, como son el miedo, la rabia o la pena, pueden

ser acogidas, posibilitándole al alumno cultivar un estado de alerta y atención activa, sin amenazas y temores dentro de la convivencia continua del aula.

Elisa: "... la experiencia con los niños ha sido bastante significativa... los niños como se transportan y trabajan muy bien".

Aquí se reafirma la idea anterior, en donde las educadoras ven principalmente un efecto de concentración en los niños. Podemos ver que esa expresión alude al silencio que emerge naturalmente en ellos al trabajar con mandalas, que es la base para el desarrollo de la inteligencia intrapersonal.

En la actualidad donde abundan los estímulos, es necesario que tanto el profesor como los alumnos cuenten con herramientas que le permitan tener un espacio para sí mismos, como lo podemos observar en el siguiente relato:

Paulina: "a los niños les encantó pintar mandalas y a mí como profesora me gustó que a ellos les gustara hacerlos... los niños se concentraron y se preocuparon de traer sus lápices, y se hacían responsables de terminarlos, querían terminarlos, los niños querían hacerlos y pedían más".

En los diferentes relatos podemos observar principalmente que las educadoras, al compartir la experiencia de colorear los mandalas con los niños dentro del aula, pudieron observar beneficios en los niños como la concentración, la generación de silencio, la presencia de emociones que predisponen hacia mejores instancias de aprendizaje y enseñanza junto con un clima emocional favorable que se generaba al realizar la actividad.

Al finalizar las sesiones con el grupo de profesoras, se las invitó a crear un mandala colectivo que diera cuenta de lo que había significado para ellas la experiencia de ampliar su conciencia emocional por medio de los ejercicios con mandalas. A continuación, se presentan algunas de sus expresiones:

Paulina: "un camino ondulante de oscilaciones emocionales día a día, hacia el centro".

Felisa: "diferentes medios para llegar a un mismo objetivo, todos somos distintos".

Elisa: emocionalmente pareja, tengo miedo a los cambios, los cuestiono les busco el lado malo... busco una sola línea, y por eso hice una sola línea continua".

Claudia: "remolinos y flecha, hubo buenos momentos en el taller de mandalas, pero hubo momentos en que me desconectaba y me iba mentalmente".

En estas declaraciones vemos como, por medio de su expresión en la creación de un mandala colectivo, cada una expone las sensaciones y emociones presentes en ese momento, como también su experiencia a lo largo del desarrollo de las sesiones, donde podemos dar cuenta de un sentido de apertura hacia el grupo, un reconocimiento de que las emociones son cambiantes y que hay un

centro contenedor y generador en el interior de cada una, estando también la emoción del miedo, que nos habla de un temor a lo desconocido, siendo una instancia de apertura para cada una hacia el reconocimiento y entendimiento de su ser emocional.

Al realizar una contemplación final de la creación y como cierre de las diferentes instancias de trabajo con el mandala se invitó a las profesoras a expresar con que emoción se iban luego del proceso vivido:

Profesoras: “tranquilidad”, “descanso”, “dolor de estómago”, “agradecimiento”, “feliz”, “tuto”, “aprendizaje”, “esperanza”, “asombro”, “desafío”.

Conclusiones

Se puede concluir que, a partir de la presente investigación se logró:

- Desarrollar un trabajo sistemático con la herramienta educativa del Mandala, lo cual permitió promover el desarrollo de la conciencia y comprensión emocional en un grupo de profesoras de primer ciclo, de un colegio municipal de la región metropolitana.
- Enriquecer la formación de las profesoras, proporcionando nuevas miradas acerca de su rol como educadoras e incentivando el uso de nuevas estrategias de trabajo en el aula.
- Responder a una necesidad de las docentes, de contar con un espacio de reflexión y de autoconocimiento acerca de sí mismas y de su rol como educadoras.
- Reconocer, desde las propias profesoras, que un factor que dificulta el desarrollo de una mayor conciencia corporal y emocional en el aula, es la visión de una educación centrada en lo cognitivo y en los resultados.
- Reconocer la necesidad de abrir caminos en la educación, a la dimensión corporal y emocional que posibilita por medio de diferentes estrategias, el emerger de nuestro ser con sus cualidades únicas y particulares, reconociendo un sistema educativo que está transformándose y que necesita nuevos ingredientes para esta transformación.

Por esto se hace necesario que estrategias como las planteadas en la presente investigación continúen explorándose desde su posibilidad de reconectar y ampliar la conciencia de nuestro cuerpo y emociones, permitiéndonos contar con recursos para gestionar las emociones y volver al equilibrio, que es la base para una salud tanto física, emocional como mental, y a su vez, posibilita a los profesores recuperar, como en una antigüedad remota se usaron los diagramas, una estrategia para el arte de la memoria, recuperar el poder de los símbolos y color en su labor pedagógica. De este modo, se puede trabajar la dimensión emocional y corporal conjuntamente con el área cognitiva, equilibrando y dando

igual protagonismo a nuestros dos hemisferios cerebrales e integrándonos y unificándonos hacia el desarrollo de un ser completo.

Referencias

Bisquerra, Rafael (2003). "Educación emocional y competencias básicas para la vida". En *Revista de Investigación Educativa*. Barcelona.

Bisquerra, Rafael (2005). *Educación emocional y bienestar*. Barcelona: Edit. Praxis.

Calcagni, Aldo (2001). "Aprendizaje y Emocionalidad, notas preliminares". En *Pensamiento Educativo*, Vol.28. Santiago de Chile: Pontificia Universidad Católica de Chile.

Carr, Wilfred, & Kemmis, Stephen (1988). *Teoría Crítica de la Enseñanza. La investigación-acción en la formación del profesorado*. Barcelona: Martínez-Roca.

Casassus, Juan (2007). "El campo emocional en la educación: implicaciones para la formación del profesor". Santiago de Chile: UMCE.

http://www.anpae.org.br/congressos_antigos/simposio2007/218.pdf

Casassus, Juan (2007). *La educación del ser emocional*. Santiago de Chile: Edit. Índigo/Cuarto Propio.

Casassus, Juan (2003). *La escuela y la (des)igualdad*. Santiago de Chile: Edit. LOM.

Cespedes, Amanda (2008). *Educar las emociones, Educar para la vida*. Santiago de Chile: Edit. Vergara.

Damasio, Antonio (2000). *Sentir lo que sucede*. Santiago de Chile: Edit. Andrés Bello.

Echeverría, Rafael (2003). *Ontología del lenguaje*. Santiago de Chile: Edit. J.C. Sáez.

Elliott, John (1993). *El cambio Educativo desde la investigación- acción*. Madrid: Edit. Morata.

Foster, Susanne (1994). *Creando mandalas*. España: Edit. Mirach.

Gardner, Howard (1993). *Estructuras de la mente. La teoría de las inteligencias múltiples*. México: Fondo de Cultura Económica.

Gardner, Howard (1993). *Inteligencias múltiples. La teoría en la práctica*. España: Edit. Paidós Ibérica.

Jung, C.G. (1964). *El hombre y sus símbolos*. Barcelona: Edit. Caralt.

Maturana, Humberto (1997). *Emociones y lenguaje en educación y política*. Santiago de Chile: Edit. J.C. Sáez.

Maturana, Humberto (1991). *El sentido de lo humano*. Santiago de Chile: Edit. J.C. Sáez.

Milicic, Neva y Aron, Ana María (2009). *Clima social escolar y desarrollo personal*. Santiago de Chile: Edit. Andrés Bello.

Naranjo, Claudio (2007). *Cambiar la educación para cambiar el mundo*. Santiago de Chile: Edit. Índigo-Cuarto Propio.

Osnajanski, Norma (2005). *El poder de los mandalas*. Buenos Aires: Edit. Devàs

Prê, Marie. (2004). *Mandalas y pedagogía*. Barcelona: Edit. MTM.

Steves, John O. (1976). *El darse cuenta*. Santiago de Chile: Edit. Cuatro Vientos.

Tucci, Giuseppe (1978). *Teoría y práctica del Mandala*. Buenos Aires: Edit. Délano.

Varela, Francisco (2000). *El fenómeno de la vida*. Santiago de Chile: Edit. Dolmen.