

MANDALAS

Terapia Anti estrés.....!!!!!!

EN TIEMPOS DE PANDEMIA.



MÁNDALAS

□ Las mándalas son representaciones del cosmos, con una utilidad espiritual o ritual. Dibujan el universo. La palabra "mándala", significa "círculo", "disco" u "óvalo".





- ❑ **Las mándalas están constituida por un conjunto de figuras y formas geométricas concéntricas; representan 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.**



- ❑ Las ventajas de colorear mándalas a nivel psicológico son muy variados, ya que ayudan a mantener la concentración, combatir la ansiedad y depresión, además de relajar aportando paz y serenidad.

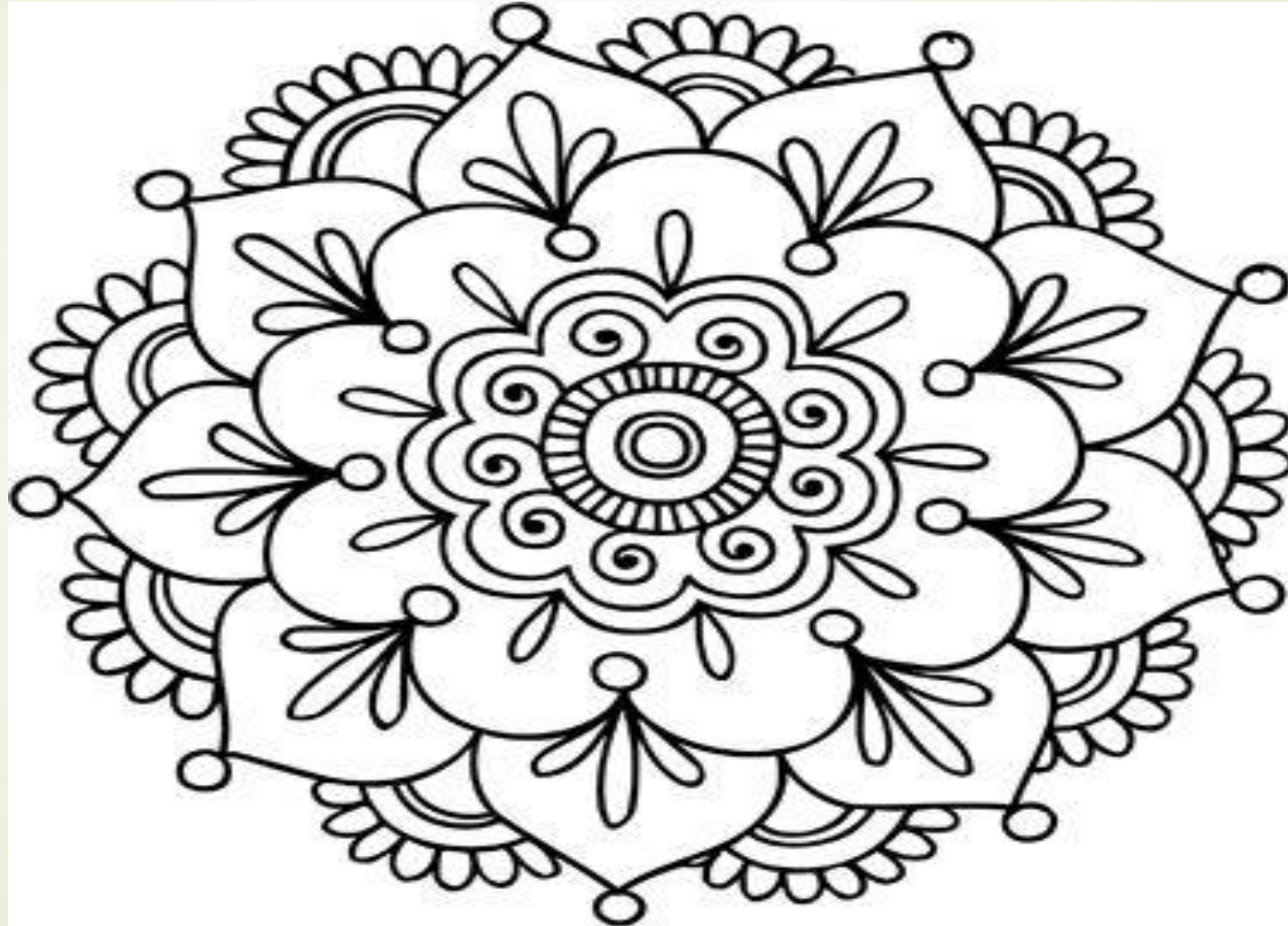
❑ ESTOS SON ALGUNOS BENEFICIOS DE REALIZAR ESTA ACTIVIDAD.

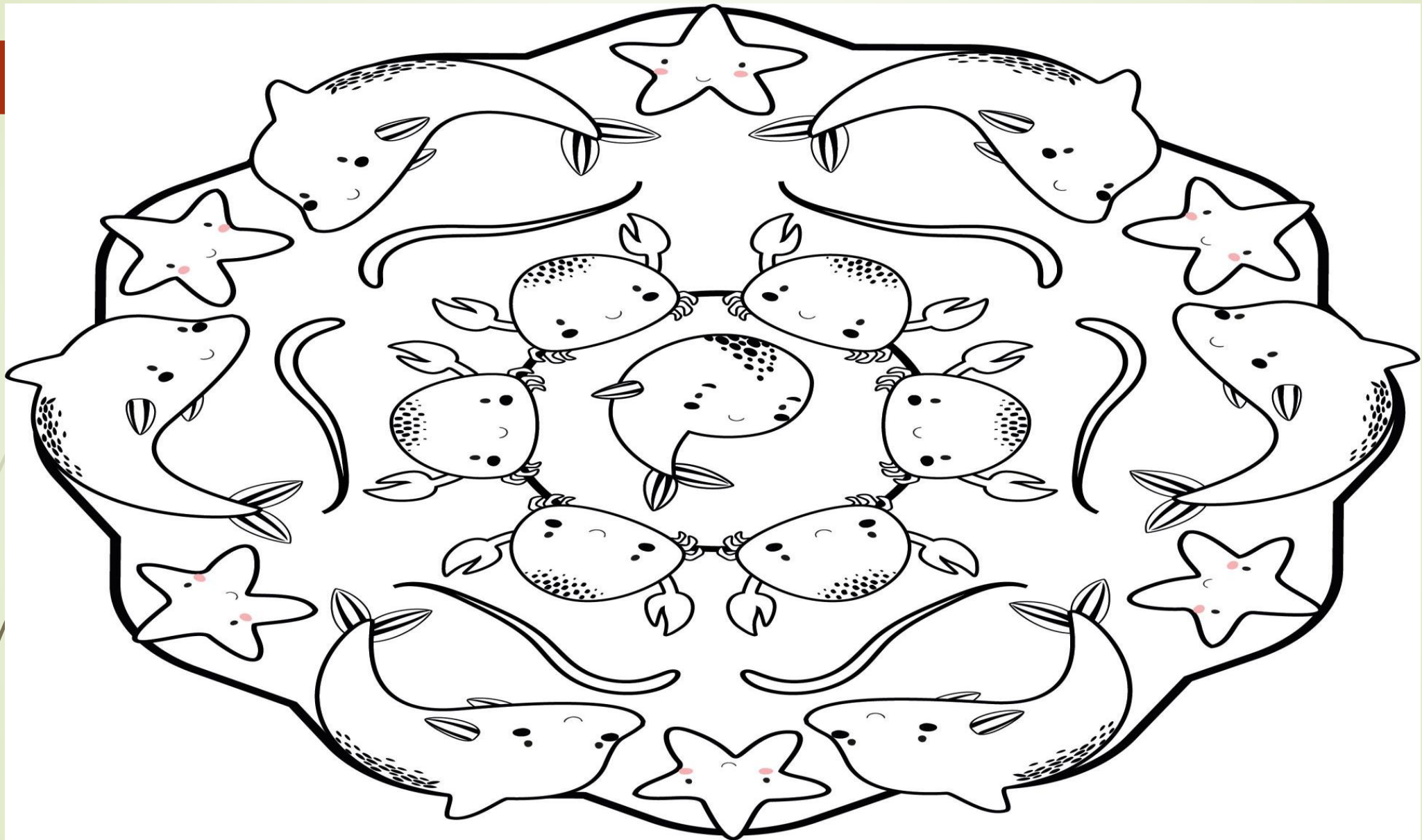
- 1 - Pintar o colorear mándalas ayuda a potenciar la **capacidad de atención y concentración**.
- 2 - Fomenta **el control y el dominio del cuerpo**, sobre todo de la **motricidad fina** lo que favorece la capacidad de escritura, dibujo y manipular objetos.
- 3 - Desarrolla **la paciencia**: colorear un mándala requiere de tiempo, tranquilidad y sobre todo, paciencia para ir dando color a las múltiples formas y figuras de su interior.
- 4 - estudios demuestran que niños y niñas al dibujar mándalas mejoraron su **concentración y su capacidad de atención**.
- 5 - **Estimulan la creatividad y la imaginación**.
- 6 - Ayudan a la formación de la **inteligencia** y el **razonamiento**.
- 7 - Baja el **nivel de estrés**, además durante el tiempo que se pinta un mándala se puede poner música de fondo para que el **efecto relajante y calmante** sea aun mayor.
- 8 - Anima a superar **retos y desafíos**.

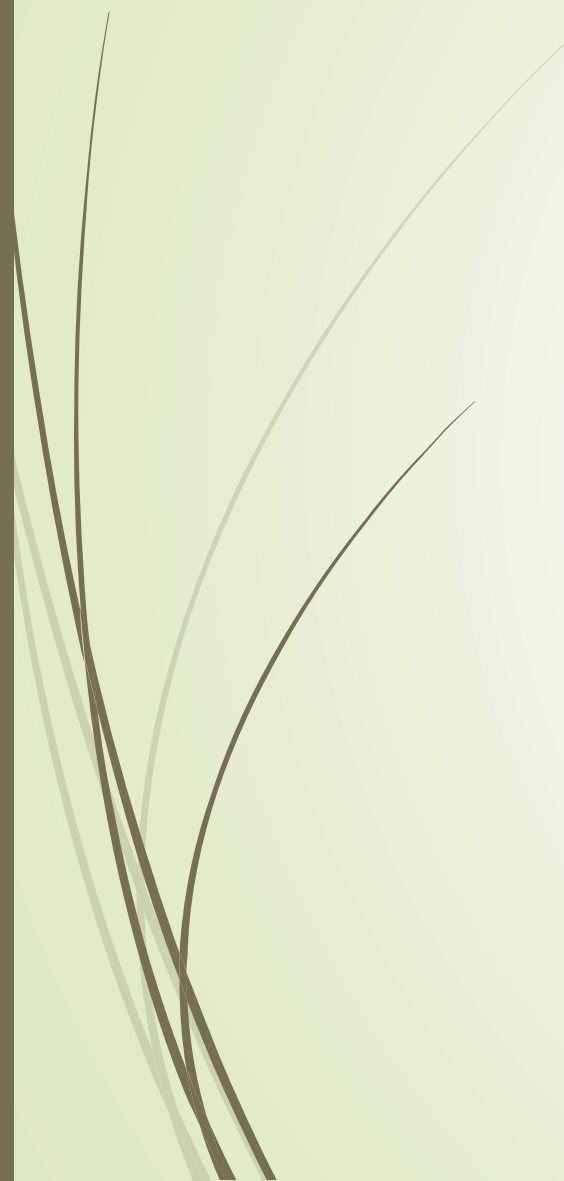
❑ Puedes realizar mándalas en diversas superficies.
Desarrolla tu creatividad.



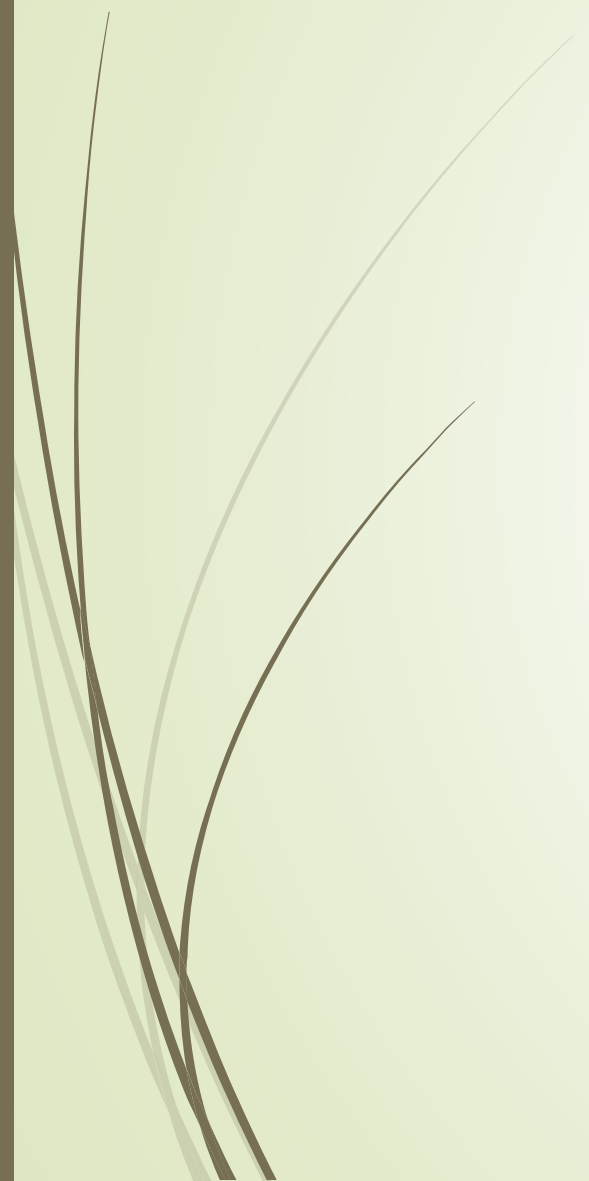
- ❑ Comparto algunos diseños que puedes imprimir y pintar.
(encontraras muchas alternativas en internet)

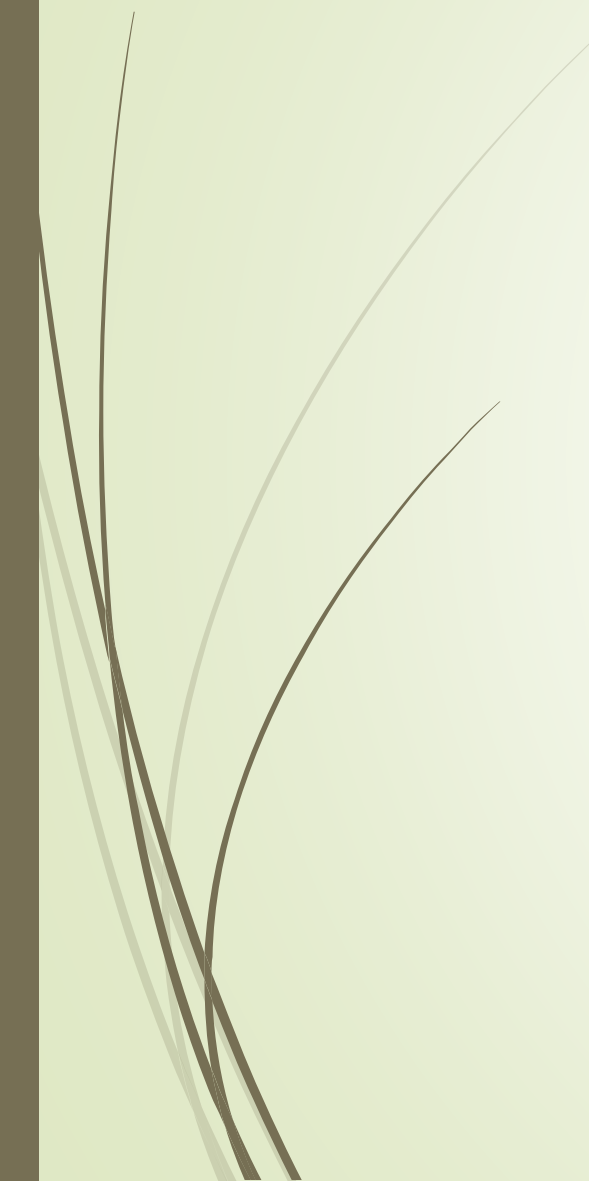
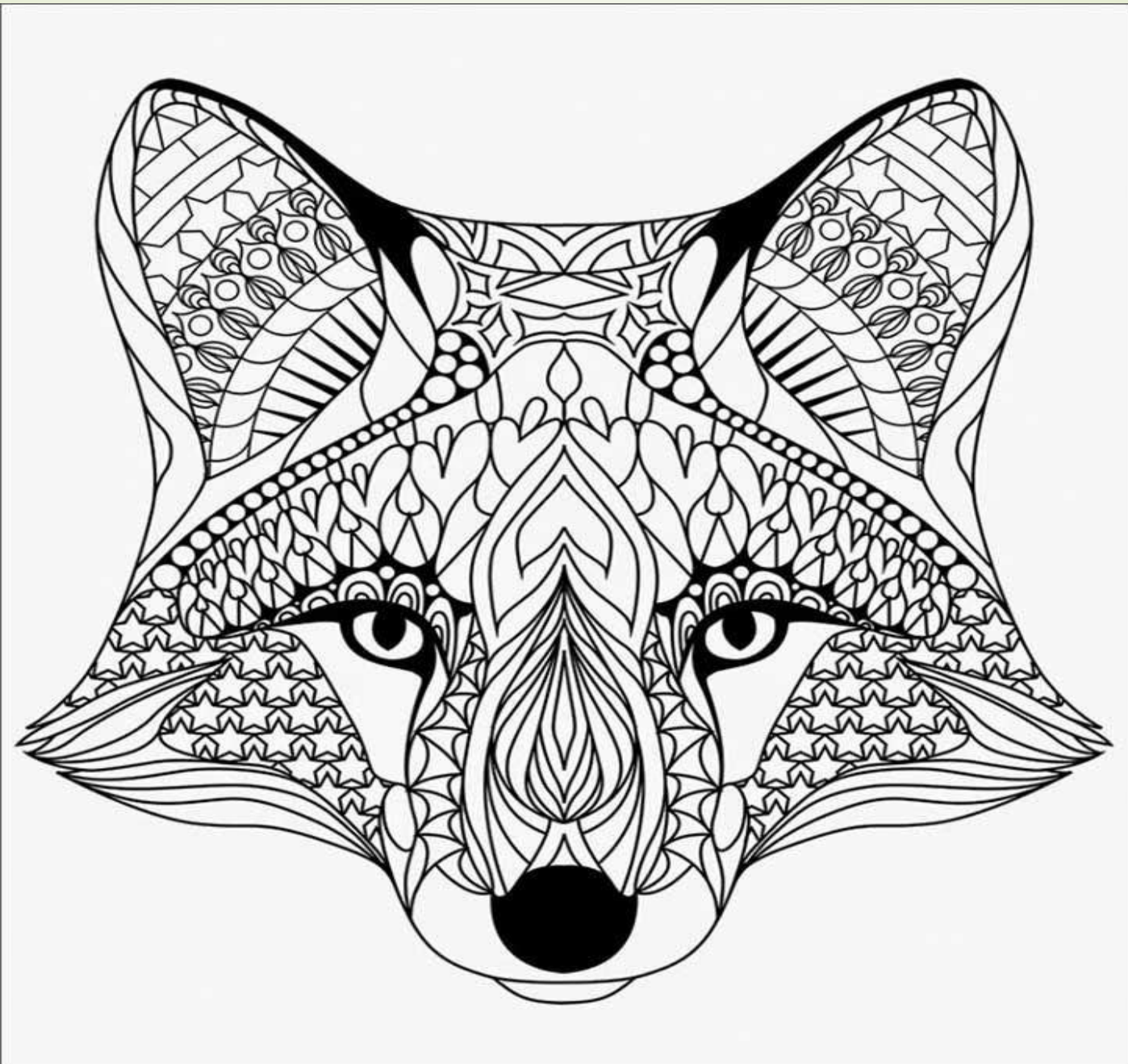


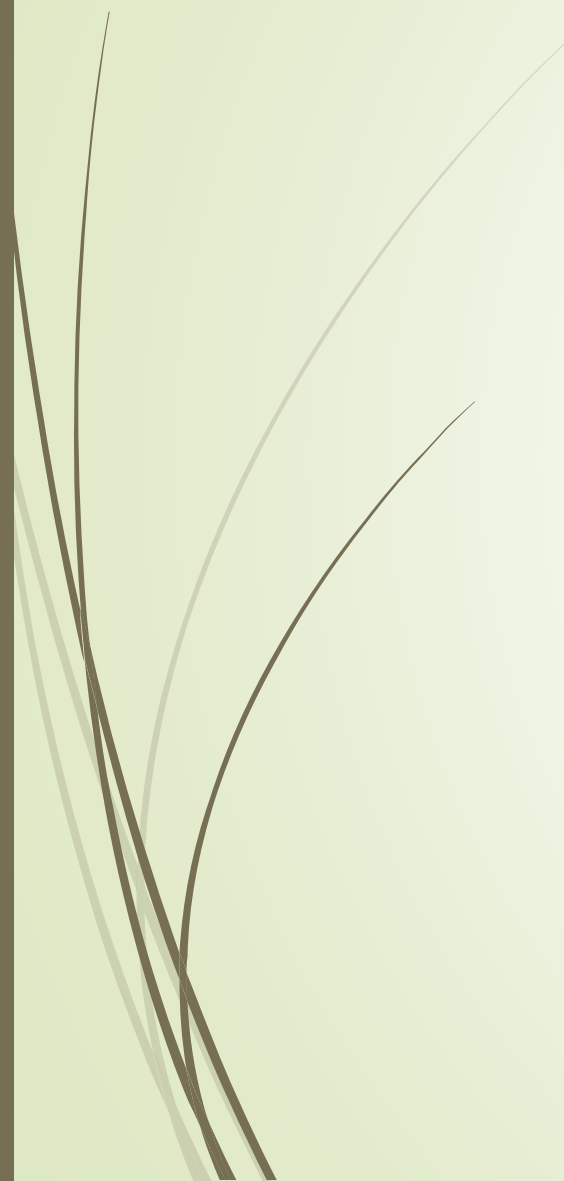
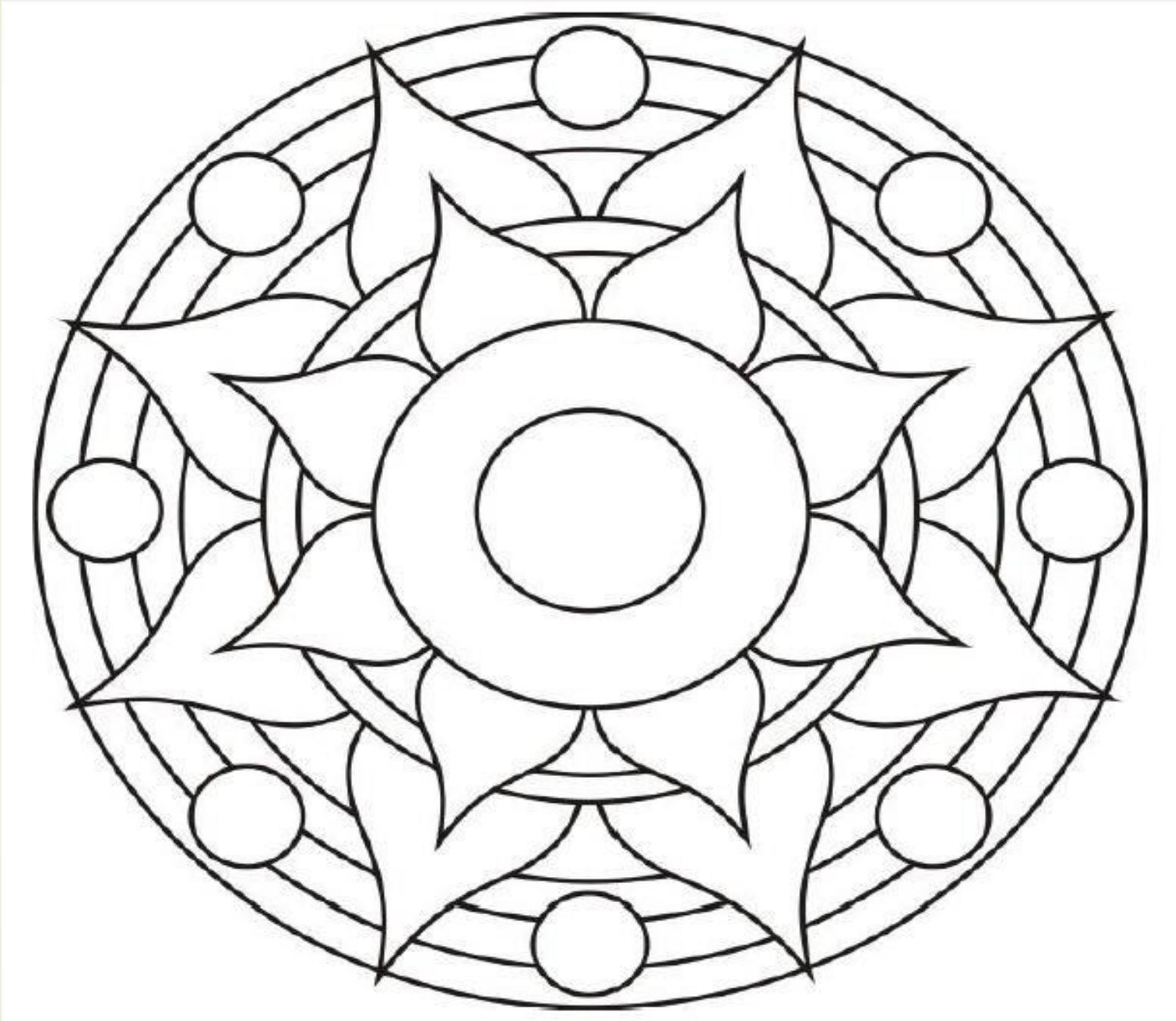






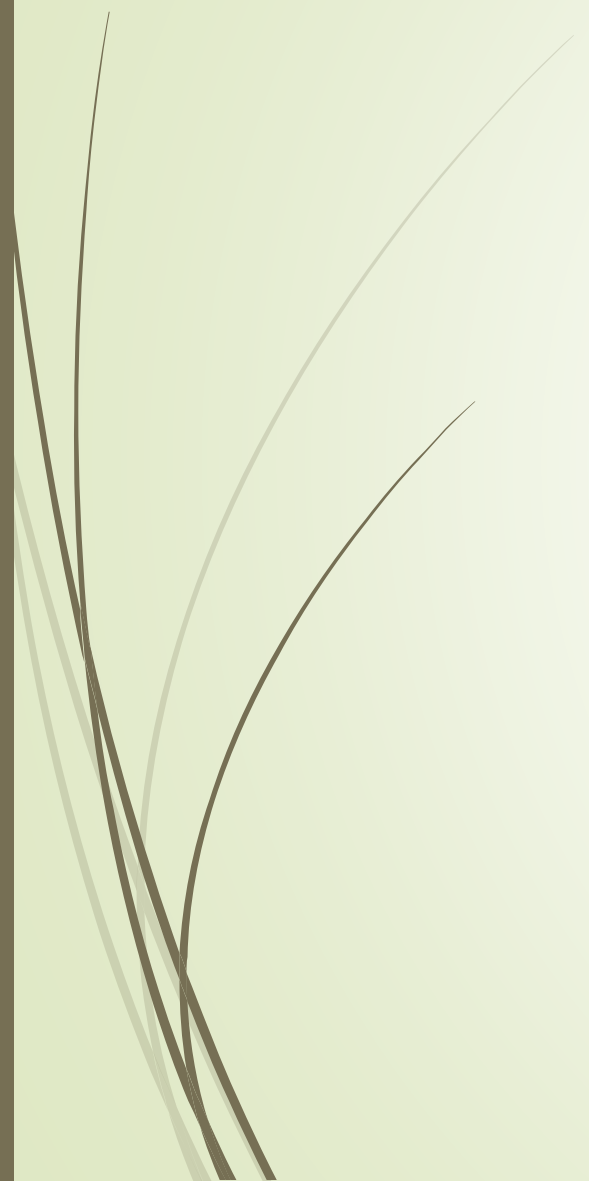












RECUERDA..!!!



☐ SI TE GUSTARON LAS ACTIVIDADES NO OLVIDES COLOCAR ME GUSTA Y HACER TUS COMENTARIOS.

ADEMAS NOS PUEDES PONER SUGERENCIAS Y ESCRIBIR AL CORREO.

equipoconvivenciaescolar.csj@gmail.com

**“La Alegría más duradera es la que tiene sus raíces en la Paz del Alma.”
Beata Paulina Von Mallinckrodt**

