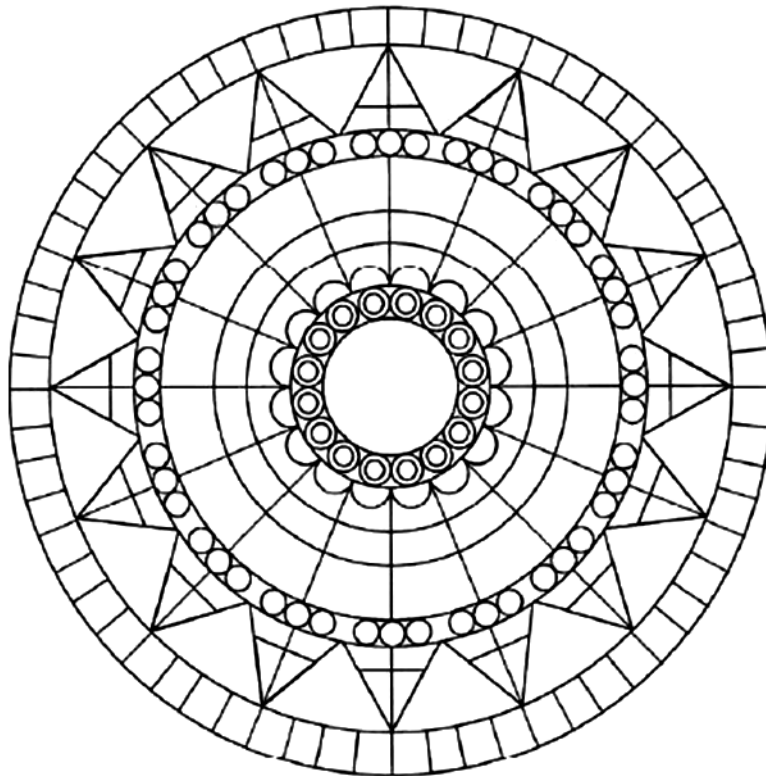




7°

**BÁSICOS**

# **MI CUADERNILLO DE ESTIMULACIÓN COGNITIVA N°8**



**Nombre:** \_\_\_\_\_

**Curso:** \_\_\_\_\_

Contacto Psicóloga PIE: [paula.vmora@gmail.com](mailto:paula.vmora@gmail.com)



## MANDALAS

### **ORIGEN DE LOS MANDALAS**

Su origen proviene de la India. Su nombre viene del sánscrito y significa "rueda o círculo", siendo por ello que generalmente, los mandalas tienen una forma circular conocida. No obstante, actualmente los podemos encontrar con formas geométricas de todo tipo.

Para los budistas, los mandalas han servido como ayuda en el proceso de meditación. Según esta filosofía, concentrar la mente en la realización de mandalas permite una conexión entre quien crea el mandala y la divinidad, una conexión única y especial que tiene como objetivo el desarrollo personal. Por este motivo, podemos decir que pintar o dibujar mandalas puede resultar incluso terapéutico.

### **SIGNIFICADO DE LOS COLORES EN LOS MANDALAS**

A continuación, te ofrezco un listado de sus significados:

- **Blanco:** Inocencia, simplicidad y optimismo.
- **Negro:** Reflexión, aislamiento, independencia, pero también tristeza y desánimo.
- **Azul:** Sinceridad, paz, tranquilidad, serenidad, verdad, armonía, contemplación, ganas de progresar y libertad.
- **Verde:** Esperanza, equilibrio, estabilidad y amor por la naturaleza.
- **Amarillo:** Simpatía, alegría, diversión, energía, felicidad, inteligencia y creatividad.
- **Rosado:** Dulzura, delicadeza, amistad, gratitud, sensibilidad y calma.
- **Rojo:** Fuerza, pasión, energía, valor, impulsividad, pero también rabia.
- **Morado:** Misticismo, sensibilidad, espiritualidad, es el color de la contemplación por excelencia. También autoridad y manipulación.
- **Gris:** Paciencia, seriedad, orden y calma.
- **Naranja:** Energía, entusiasmo, calidez, fraternidad, vitalidad, creatividad y éxito.




## ❖ ¡USA TU CREATIVIDAD!


### ❖ Pinta tu mandala siguiendo las instrucciones:


1. Debes tener sobre la mesa, lápices de colores y el mandala enviado (si no puedes imprimirlo, puedes ocupar uno que tengas en casa o utilizar uno de los mandalas ubicados en las portadas de guías anteriores. Elige tu favorito).


2. Busca un lugar tranquilo para que puedas trabajar con tu mandala.

3. Una vez sentada cómodamente, observa el mandala de forma minuciosa y detalladamente, respirando en todo momento por la nariz, de

manera calma. 

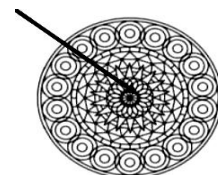
4. Cuando sientas que deseas pestañear o cerrar tus ojos, no los vuelvas a abrir hasta que en tu mente visualices el mandala observado. 

5. Cuando la imagen del mandala desaparezca de tu mente, vuelve a abrir tus ojos y sigue observándolo. 

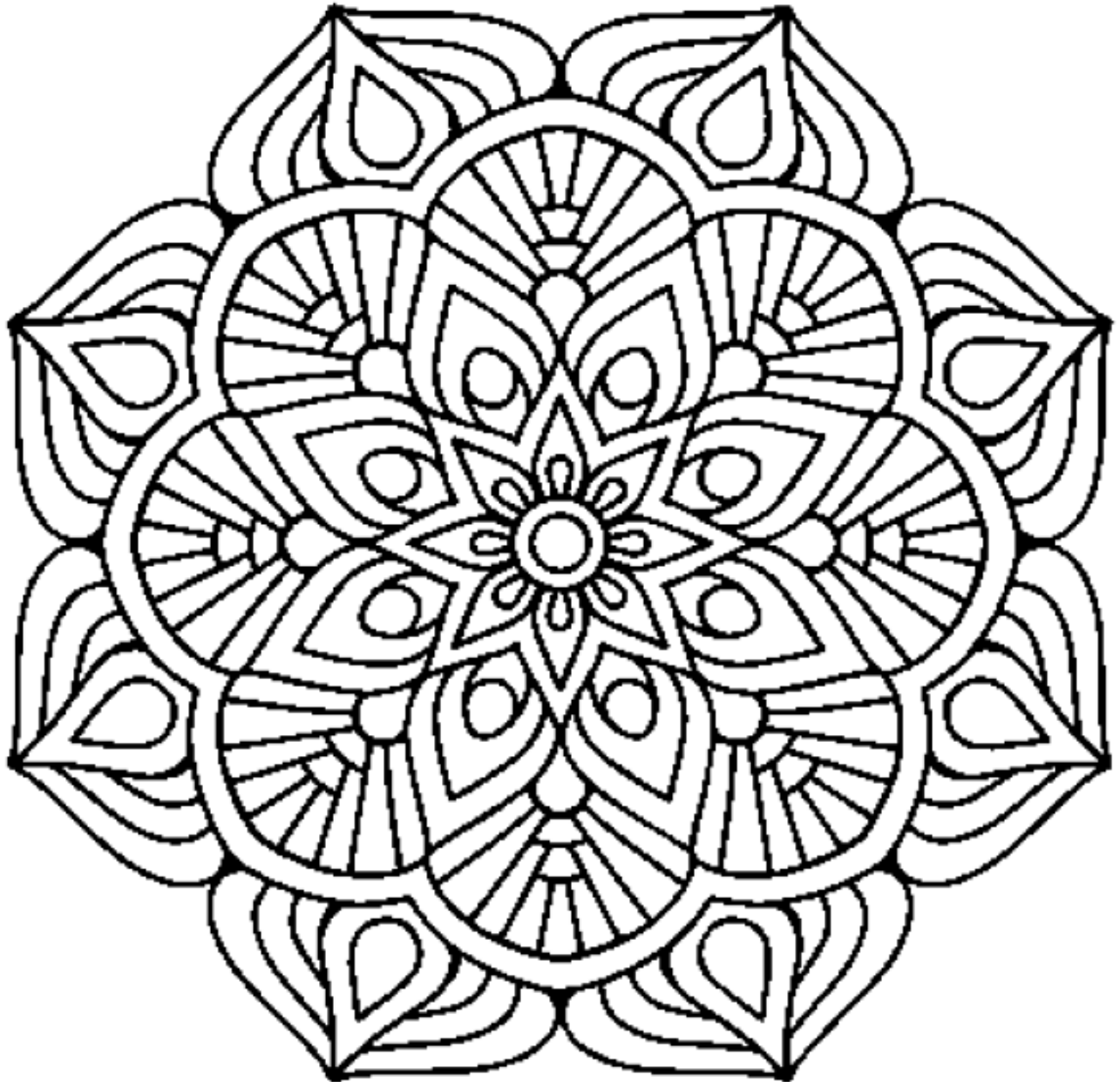
6. Haz esto, al menos por 3 minutos. Es una bella manera de llevar la mente a la tranquilidad. 

7. Luego, vas a elegir 1 lápiz de color para pintar las figuras al centro del mandala.

8. Debes ir avanzando por cada estructura o grupo de figuras del mandala, empezando de adentro hacia afuera.



9. En cada estructura o figuras, debes ir cambiando de color y observando cómo cambia el mandala al estar pintado, muchas veces comienzan a verse soles, flores, etc. imágenes que no se veían en un comienzo.





## ❖ ¡MIS EMOCIONES!

Ahora que ya has conocido con mayor profundidad la Alegría, en esta ocasión conoceremos una emoción que tal vez has podido sentir a menudo durante la cuarentena.

Lee con atención el siguiente texto:



### TRISTEZA

*"La tristeza es una caída de nuestra energía, de nuestro estado de ánimo. Cuando estamos tristes perdemos el apetito, las fuerzas, el deseo, el impulso.*

*La tristeza es un velo que nos empaña la vida y la viste de gris".*

**¿Qué causa la tristeza?:** *No a todas las personas les entristecen las mismas cosas. Sin embargo, es habitual sentir tristeza cuando nos decepcionan o cuando perdemos algo que era importante para nosotros. Imagina que debes mudarte a otra ciudad. Las nuevas perspectivas despertarán tu curiosidad, pero sentirás tristeza al pensar en los amigos que dejas atrás*

*La tristeza es parte de la compasión.*

### 1. Completa las oraciones sobre el texto leído:

- La tristeza es un descenso general de \_\_\_\_\_
- Es normal sentir tristeza ante una \_\_\_\_\_ o una pérdida.
- La tristeza nos hace perder \_\_\_\_\_.

