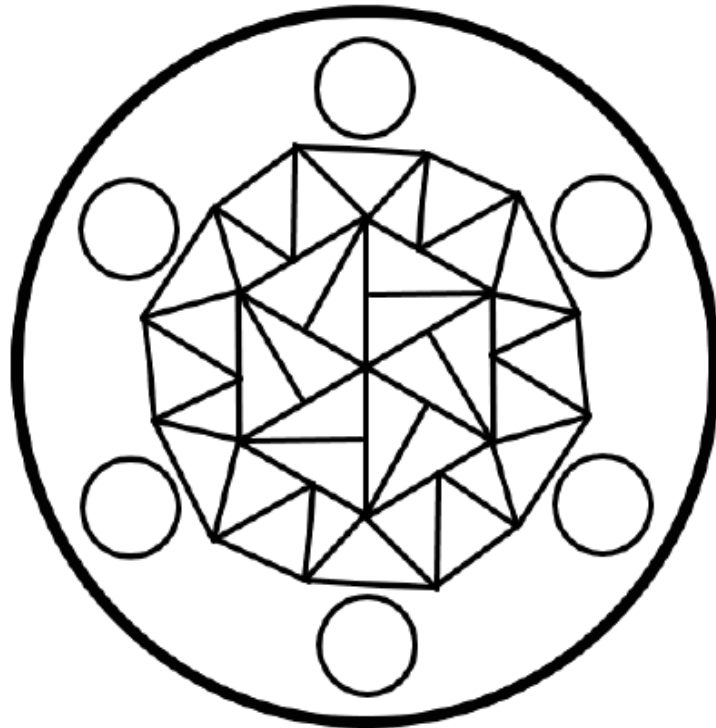




6°
BÁSICOS

MI CUADERNILLO DE ESTIMULACIÓN COGNITIVA N°8



Nombre: _____

Curso: _____

Contacto Psicóloga PIE: 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 nos puede servir como terapia.

SIGNIFICADO DE LOS COLORES EN LOS MANDALAS

A continuación, te ofrezco un listado de algunos de sus significados:

- **Blanco:** Optimismo e humildad.
- **Negro:** Independencia, pero también tristeza y desánimo.
- **Azul:** Sinceridad, paz, tranquilidad y serenidad.
- **Verde:** Esperanza y amor por la naturaleza.
- **Amarillo:** Simpatía, optimismo, alegría, diversión y felicidad.
- **Rosado:** Dulzura, delicadeza, amistad, gratitud y sensibilidad.
- **Rojo:** Fuerza, pasión, energía, impulsividad y rabia.
- **Morado:** Sensibilidad y espiritualidad,
- **Gris:** Paciencia, seriedad y orden.
- **Naranja:** Energía, entusiasmo, calidez, 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 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. 

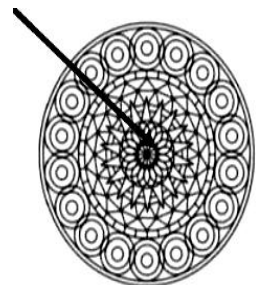
5. Cuando la imagen del mandala desaparezca de tu mente, vuelve a abrir tus ojos y sigue observándolo. 

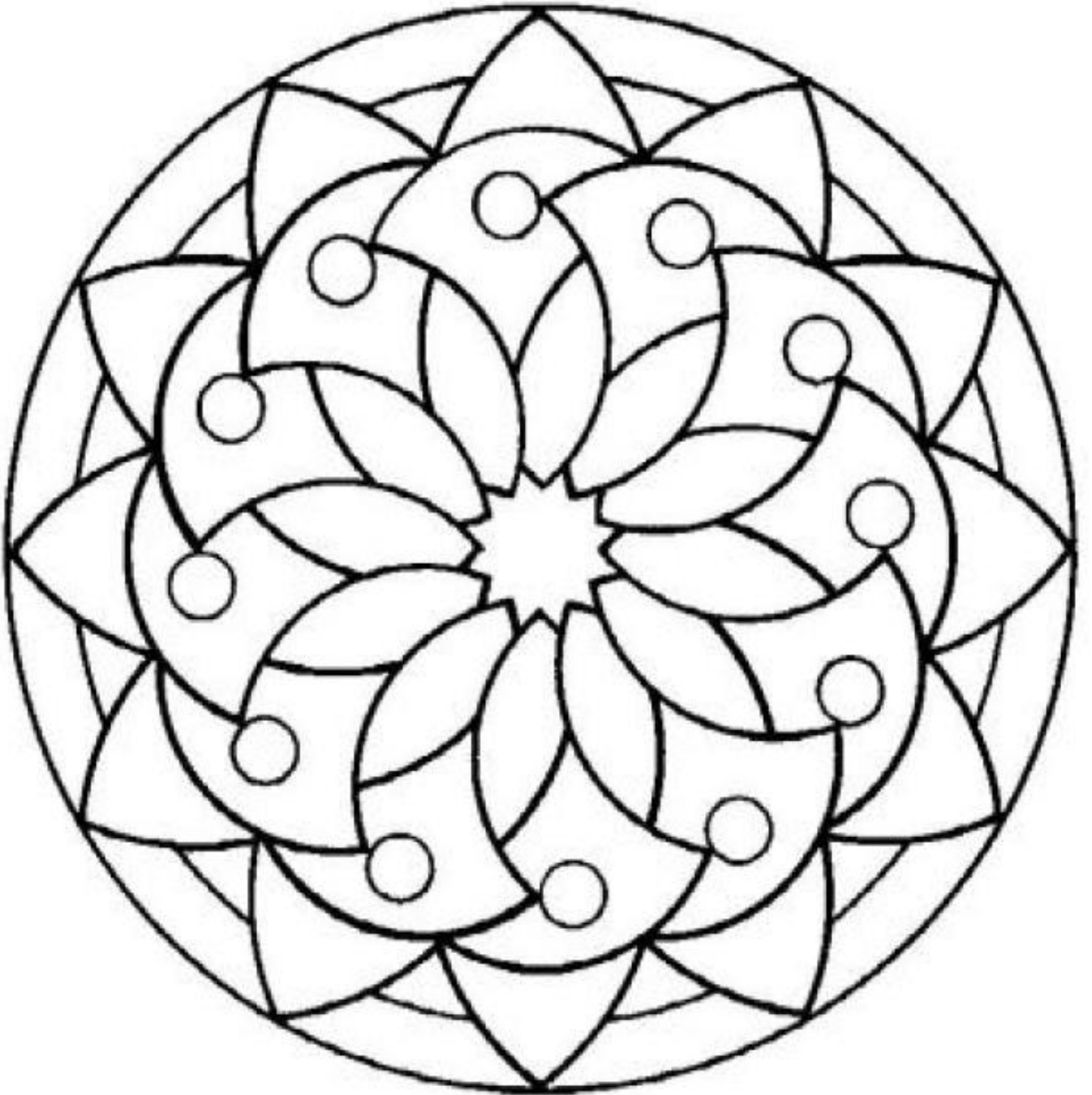
6. Haz esto, al menos por 3 minutos. Es una bella manera de llevar la mente a la tranquilidad. 

7. Luego, vas a elegir 1 lápiz de color para pintar 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

1. *Cuando estás triste, te escondes y quieres estar sola... y te dan ganas de hacer nada. La tristeza siempre está echando de menos algo. Es suave como el mar, dulce como los días de lluvia.*

¿Qué causa la tristeza?: *No a todas las personas sienten tristeza por las mismas cosas. Sin embargo, es habitual sentirla cuando nos decepcionan o cuando perdemos algo que era importante para nosotros. Imagina que debes mudarte a otra ciudad. Conocer un lugar y personas nuevas pueden despertar tu curiosidad, pero sentirás tristeza al pensar en los amigos que dejas atrás.*

El remedio para la tristeza, es el consuelo.

1. Encierra las palabras que asocias con tristeza:

tranquilidad	lágrimas	pérdida	vacío
sobresalto	deseo	pena	sueño

2. Copia las oraciones, cambiando la palabra destacada por otra.

desaprovechar extraviado ruína

- Hay un cartel en la pared: alguien busca un gato **perdido**.
- No puedo **perder** la oportunidad de seguir estudiando.
- Otro castigo será nuestra **perdición**: nos echarán del torneo.



❖ ¡MUCHO OJO!

- Escribe **debajo** de cada símbolo, el número que se corresponde con el del modelo presentado.

Π	∞	ψ	☺
1	2	3	4

∞	Π	ψ	∞	Π	ψ	∞	☺	∞	Π
Π	∞	Π	Π	∞	Π	Π	∞	☺	Π
∞	Π	ψ	Π	∞	ψ	Π	☺	Π	☺
Π	ψ	∞	ψ	Π	Π	ψ	☺	☺	ψ
∞	Π	ψ	ψ	Π	∞	☺	∞	ψ	☺