

Dibujando horizontes de libertad con jóvenes universitarios

Luis Ortiz Villanueva¹

Universidad Autónoma de Querétaro

ORCID: 0009-0004-4841-9211

Artículo de reflexión derivado de investigación
Aprobado: 24-05-2024

Resumen

El presente trabajo muestra una experiencia educativa, la cual se llevó cabo con jóvenes universitarios de la materia de Dibujo III en la Facultad de Artes en la Universidad Autónoma de Querétaro. El trabajo se realizó a partir de la metodología de investigación- acción, en donde se promovió un ambiente para favorecer la relajación frente al estrés y el trabajo en equipo a través de utilizar el mandala como figura para colorear. La experiencia mostró ser de gran apoyo para los jóvenes al promover relajación durante el proceso y una reflexión de la importancia del trabajo colaborativo.

Palabras clave: Experiencia educativa, mandala, relajación, trabajo colaborativo, jóvenes universitarios.

¹ Ingeniero Civil y Licenciado en Artes Plásticas, con experiencia en Recursos Hidráulicos y docente en Artes Plásticas. Actualmente se desempeñaba como profesor en la Universidad Autónoma de Querétaro. Correo: comunidadeih22@gmail.com

Drawing horizons of freedom with young university students

Abstract

This work shows an educational experience, which was carried out with young university students in the subject of Drawing III in the Faculty of Arts at the Autonomous University of Queretaro. The work was carried out from the action-research methodology, where an environment was promoted to promote relaxation against stress and teamwork through the use of the mandala as a figure to color. The experience proved to be of great support for the young people by promoting relaxation during the process and a reflection on the importance of collaborative work.

Key words: Educational experience, mandala, relaxation, collaborative work, university students.

Desenhando horizontes de liberdade com jovens universitários

Resumo

Este trabalho mostra uma experiência educacional realizada com jovens universitários na disciplina de Desenho III na Faculdade de Artes da Universidade Autônoma de Querétaro. O trabalho foi realizado utilizando a metodologia de pesquisa-ação, na qual foi promovido um ambiente para incentivar o relaxamento diante do estresse e o trabalho em equipe por meio do uso da mandala como uma figura para colorir. A experiência se mostrou de grande apoio para os jovens, promovendo o relaxamento durante o processo e uma reflexão sobre a importância do trabalho colaborativo.

Palavras-chave: Experiência educacional, mandala, relaxamento, trabalho colaborativo, jovens universitários.

Introducción:

La educación es un proceso humano y cultural complejo, para establecer su propósito y su definición es necesario considerar la condición y naturaleza del hombre y la cultura en su conjunto. Por lo anterior es necesario considerar el papel de la

educación superior en la actualidad, la cual por un lado ofrece diversidad de posibilidades para la formación académica de los estudiantes, sin embargo, por otro lado, en ocasiones la carga de actividades se vuelve fuente de frustración y estrés para los estudiantes. Por lo anterior, se sugieren realizar experiencias educativas que permitan ser espacios para la relajación y el desarrollo de la creatividad propia de cada estudiante a partir de fomentar un trabajo colaborativo.

Actualmente, existe prevalencia de ansiedad y estrés, como menciona Ruvalcaba² “De acuerdo con Yusaff³, estos incrementos en la prevalencia de ansiedad y depresión entre los universitarios se relacionan directamente con la elevada exigencia que caracteriza a los sistemas actuales de educación superior”⁴. Ante tal exigencia que en ocasiones provoca dinámicas en las que los jóvenes universitarios se inserten en lo que se conoce como la sociedad del cansancio, a partir de una idea de rendimiento cosificante⁵, lo cual provoca dinámicas exhaustivas para cumplir con todas las solicitudes en el ámbito escolar. Sin dejar de lado que cada estudiante está atravesado por una dimensión personal, lo cual implica tener actividades y necesidades por satisfacer.

Se considera necesario promover espacios en las universidades que permitan apoyar a los estudiantes, no solo en el ámbito académico ya que “En general se ha documentado que el estrés produce diferentes alteraciones, pues ejerce su efecto en sistemas muy diversos, como el endocrino, el gastrointestinal, inmune, cardíaco respiratorio, así mismo también repercute en la salud mental en la adopción de un

² Pérez (2020).

³ Yusaff et al (2013).

⁴ Pág. 12.

⁵ Byung-Chul, 2012.

estilo de vida poco saludable”⁶. Ante esto, este trabajo se originó por la necesidad de una propuesta en la clase de Dibujo III como iniciativa para que el alumnado en su quehacer artístico se concentre en el disfrute, el desarrollo de su creatividad, su reflexión y tenga la posibilidad de relajarse ante la dinámica escolar con fuertes exigencias en el ritmo de trabajo. De igual forma, este trabajo trata la necesidad de diseñar una experiencia educativa en donde se promueva el trabajo colaborativo de los alumnos universitarios.

La experiencia educativa se planteó responder la siguiente pregunta ¿Cómo puede ayudar el mandala en la clase de dibujo a fomentar una experiencia educativa relajante, creativa para favorecer el trabajo colaborativo?, asimismo, el objetivo principal fue diseñar una experiencia educativa para estudiantes de nivel superior, a partir de un ambiente cómodo y de trabajo colaborativo, a través del dibujo e iluminación de un mandala para así fomentar una conexión con el ser creador y dar cabida a la creatividad y la relajación.

Por lo anterior, este trabajo propone un camino que permita desarrollar una reconexión con la creatividad, así como un trabajo colaborativo que lleve a los estudiantes a una conexión profunda con su ser a través del arte, debido a que este tipo de actividades permite fomentar la relajación; lo cual trae múltiples beneficios a la persona que lo desarrolla, especialmente porque en el trabajo realizado cada uno va disponiendo de lo que tiene para su realización, como lo es su creatividad o los materiales a su alcance.

En la actualidad, frente a los desafíos se propone que “es necesario superar el énfasis de una enseñanza que premia el esfuerzo individual exclusivamente, por un énfasis en

⁶ Larelere y Jones, 2008 citado en Pérez, 2020. Pág.11.

la enseñanza que recupera el valor del hombre como ser social por naturaleza y da reconocimiento al esfuerzo colectivo”⁷. Los estudiantes universitarios conviven con otros, de ahí que los espacios universitarios y la educación pueden ser fuente de experiencias para fomentar un trabajo colaborativo.

Por lo anterior, se retoma la propuesta de Poíesis Educativa⁸, la cual expone que educar “es tarea de valor, por lo que se estimularan actividades para que los alumnos desplieguen su creatividad. Es tarea de auténticos poietés, de creadores que dejan aprender, pensar, ser, vivir, crear”⁹, esto sirve como apoyo para la propuesta de diseño para una clase que fomente el desarrollo de la reconexión con la creatividad, el trabajo grupal y la relajación a través de los mandalas. Asimismo, esta experiencia busca alejarse de una mirada instrumental de la educación, es decir busca tomar distancia de reducirla a instrucción, ante esto Zapata¹⁰ propone:

En el nombre de la educación se han realizado y se realizan acciones que deforman al ser humano, que le desdignifican. Y ello se hace del modo más sutil, del modo científico-técnico-instrumental-o epistémico/moral y racional-, es decir de un modo (in)justificado, legal. Bajo ese nombre se ha llegado a disciplinar la posibilidad de aprender, de pensar, de crear, de dar¹¹.

La tarea de educar la ejercen educadores auténticos, que forjan por si los principios en los que sostiene su praxis: principios éticos y, estéticos no otros. El docente es quien se compromete y cree radicalmente en las posibilidades y potencialidades de todo ser humano. De ahí que esta experiencia sugiere es encauzamiento dando libertad para que cada estudiante experimente a su propio ritmo. Dentro de la educación el

⁷ Maldonado, 2007, pág. 264.

⁸ Zapata, 2003.

⁹ Pág. 67.

¹⁰ Zapata (2008).

¹¹ Pág. 17.

desarrollo de la docencia es un importante compromiso, fuente de inspiración y enriquecimiento entre docentes y alumnos.

Retomando lo anterior, se propone una actividad artística que busque incentivar la creatividad de los alumnos, de ahí que se retomara la figura del mándala. Por lo que como menciona Forero, et al¹²:

Se hace necesario explorar otro tipo de técnicas que comprendan de una manera integral, todas las dimensiones del ser humano, en donde se haya ella mandala, que ha estado presente a lo largo del pensamiento humano y representa la totalidad del ser¹³.

Siguiendo con lo anterior, agregamos que el término mandala es una palabra en sánscrito que significa círculo, Farelo¹⁴ explica que se trata de representaciones artísticas organizadas en torno a un centro, tienen un origen ancestral y están presentes en varias culturas. Los mándalas constituyen un quehacer artístico saludable, es por ello por lo que se propone trabajar con ellos en la clase de dibujo III y promover en los estudiantes una experiencia educativa que les permita salir del trabajo académico en el cual se encuentran inmersos constantemente y fomentar el trabajo colaborativo. Asimismo, la figura del mándala es una posibilidad para fomentar momentos de creatividad y relajación en los estudiantes, ante esto Basault¹⁵ explica que:

No se trata de una mera figura geométrica sino de una herramienta para la práctica de la meditación; en términos budistas es un sendero que conduce hacia la iluminación, dado que ofrece una estructura ordenada, sintética y armónica en el contexto de un mundo caótico que privilegia lo inmediato, lo veloz¹⁶.

¹² Forero, et al. (2014).

¹³ Pág. 2.

¹⁴ Farelo. (2019).

¹⁵ Basault (2012).

¹⁶ S/P.

El mandala viene de la antigua lengua de la India, el Sánscrito, y su traducción significa: “círculo encantado” o “círculo mágico” y más concretamente, “pensamiento contenido dentro de un círculo”. Estos diseños organizados alrededor de un centro están presentes en diferentes culturas y tienen un origen ancestral. Los mandalas representan un mundo entero, el ser humano, la vida y la creación. Tienen la forma perfecta: el círculo. Esta forma circular es un símbolo llamado arquetipo, es decir, una imagen ancestral que está arraigada en el subconsciente colectivo de toda la humanidad, y que rige el orden interior de la naturaleza.

Al observar el universo, este está organizado de forma circular y alrededor de un centro que se encuentra en interrelación permanente. Analógicamente, con la Naturaleza e inspirados en ella, los mandalas acompañan al hombre desde tiempos inmemorables y están presentes en las diferentes culturas. Al observarlos, pintarlos o meditar con ellos, se puede entrar en un camino mágico de sabiduría, que lleva de regreso a quien es realmente y a la conexión con el universo del cual se forma parte.

El mandala como medio para la expresión y desarrollo de la creatividad, así como, una herramienta para combatir el estrés, fomentar la armonía del ser a partir de promover un estado mental relajado: El círculo como figura geométrica-representativa del equilibrio y orden. Su diseño geométrico transmite estabilidad y equilibrio. De esta manera, se puede recuperar la armonía innata y de creatividad. El mandala puede ser una guía para ubicar el centro más profundo del ser y así integrar los diferentes aspectos de la vida. Puede ayudar también a superar la sensación de desintegración que tan frecuentemente se experimenta hoy en día.

Metodología:

La metodología para este trabajo fue de corte cualitativo, a partir de un enfoque de la investigación-acción en la cual “se presenta en este caso, no solo como un método de investigación, sino como una herramienta epistémica orientada hacia el cambio educativo”¹⁷. Se realizó el diseño de una experiencia educativa a través de una clase en la materia de Dibujo III en donde al finalizar el curso se realizó de forma grupal un mandala.

La experiencia se realizó con un grupo de tercer semestre de la Licenciatura de Artes Visuales de la Facultad de Artes de la Universidad Autónoma de Querétaro en la clase de dibujo III. Se utilizaron las técnicas de observación y entrevista para conocer el impacto de las clases en los estudiantes.

La observación fue directa participativa, se registró la participación de los estudiantes en las actividades y la entrevista tuvo dos preguntas de expresión de sentimientos ¿Cómo te sentiste en esta actividad?, ¿qué te dejó esta actividad en relación con el trabajo colaborativo? La información se analizó en 2 ejes para conocer si la experiencia fomento:

- La relajación
- El trabajo en equipo

Conviene aclarar que se consideraron las características de la investigación-acción a considerar para esta experiencia educativa fueron:

- a. Sobresale la necesidad de una investigación participativa ya que el investigador forma parte de la situación investigada.

¹⁷ Colmenares y Piñero, 2008, pág. 104.

- b. Busca transformar la situación investigada y mejorar las condiciones existentes, teniendo presente el principio emancipador.
- c. Es un enfoque práctico. Su punto de partida y de llegada es la práctica misma del docente-investigador¹⁸.

La experiencia educativa se planteó responder la siguiente pregunta ¿Cómo puede ayudar el mandala en la clase de dibujo a fomentar una experiencia educativa relajante, creativa para favorecer el trabajo colaborativo?, asimismo, el objetivo principal fue diseñar una experiencia educativa para estudiantes de nivel superior, a partir de un ambiente cómodo y de trabajo colaborativo, a través del dibujo e iluminación de un mándala y así fomentar una conexión con el ser creador y dar cabida a la creatividad y la relajación.

Por lo anterior, se considera relevante el rol del docente ya que 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 reflexiva¹⁹.

Entonces, en las clases de arte, se busca que los estudiantes aprendan a dibujar y esto solo es posible llevándolo a cabo, por lo tanto, el que hacer es parte fundamental para el desarrollo del artista, es por ello por lo que el docente permite la experimentación para que sintiéndose libre conozca, aprenda y comience a crear.

Es por esto por lo que en este trabajo se utilizó el mándala como herramienta para el trabajo con los estudiantes de educación superior. Ya que como expone Carbajal²⁰:

¹⁸ Méndez Pardo y Méndez Pardo, 2007, págs. 23-24.

¹⁹ Faúndez, 2014, pág. 150.

²⁰ Carbajal (2020).

Este trabajo, propone diseñar una experiencia pedagógica, a partir del uso de mándalas como estrategia didáctica; la cual se puede utilizar en los diferentes espacios áulicos de la educación universitaria, para que el docente mediador tenga la oportunidad de despertar en los estudiantes la motivación y el placer por adquirir nuevos conocimientos, habilidades, competencias y saberes, para su desempeño profesional y para su vida.

Para la puesta en práctica de la experiencia educativa, se utilizaron los siguientes materiales:

- ❖ Hoja de cartulina cascarón de .80 X 1 metro.
- ❖ Cinco juegos de plumones diversos colores.
- ❖ Lápices y gomas.

El desarrollo de la experiencia se llevó a cabo en las siguientes fases:

Fase 1:

Se propuso al grupo de estudiantes trabajar el proyecto del mandala. Por lo que cada estudiante escogió libremente un mandala, después se juntaron todos los mandalas y por votación se escogió el que sería aplicado al proyecto. De igual forma se platicaba en la clase acerca de información general del mandala.

Fase 2:

El siguiente paso fue dibujar el mandala en gran formato, para posteriormente colorearlo. Se utilizó la técnica de la cuadrícula para dibujarlo en el papel cascarón. Los estudiantes participaron en equipos para realizar el trabajo.

Fase 3:

Posteriormente, para colorearlo se solicitó que fueran vestidos de blanco. Se formaron equipos de cuatro estudiantes provistos de colores para iluminar la parte del mandala que les correspondía. Al terminar, se retiraban para dar lugar a otros cuatro estudiantes a seguir iluminando el mandala. Así fue el proceso hasta terminar de

iluminar en una sola sesión de trabajo.

Fase 4:

Finalmente, una vez terminado el ejercicio de colorear el mandala, se realizó una dinámica de reflexión ante la actividad, principalmente para conocer lo que habían sentido. Se pidió al grupo que expresará su opinión. Se realizó la entrevista y se solicitó que lo escribieran con su puño y letra en una hoja de papel, tamaño carta.

En todas las fases la cuestión del trabajo en grupo fue interesante e importante, ya que se observaba que al principio eran pocos los que participaban, pero finalmente al momento de colorear todos(as) fueron parte del proceso y del resultado final.

Resultados:

A través de la entrevista los estudiantes nos compartieron lo siguiente:

➤ Eje 1: La relajación

“La actividad me pareció muy reflexiva, pues nos reveló nuestra manera de trabajar como grupo”.

“Lo que sentí al realizar el mandala fue tranquilidad, y más por la música.... Fue algo sumamente relajante para mí, lo disfruté mucho y me gustó mucho realizarlo”.

“Se siente un acompañamiento ... por intercambiar opiniones con quienes socialmente no lo haces. Cualquier actividad puede tener un objetivo de unión”.

“Fue una de las pocas actividades en las que he participado y que si tienen realmente el trabajo en equipo.

“Siento que si esta actividad se presenta en lugares donde tengan que intervenir equipos de muchas personas ayudaría a que sean más productivos laboral y emocionalmente”.

“El dibujo ayuda a liberar y agilizar la mente”.

“Antes de realizar la actividad estaba un poco tensa, pero al hacerla me sentí mucho más relajada y en paz, los colores que usamos eran muy tranquilos”.

“Al realizar esta actividad, en lo personal, sentí al principio un poco de ansiedad porque considero que nos faltó un poco más de organización con respecto al orden, pero conforme fuimos avanzando las cosas se fueron dando mejor y al final el resultado fue muy satisfactorio, quizá no en la forma en que el profesor la había planeado, pero salió muy bien”.

“El mandala fue una actividad muy agradable por varias cuestiones la mandala tuvo mucho que ver lo que es por naturaleza, de unidad, orden que se vio reflejado en nosotros. para enriquecer el aprendizaje saliendo de lo habitual”.

“Fue una experiencia completamente nueva. En lo particular no sabía nada de lo que era un mandala ni lo que conllevaba todo el proceso, ya que no es algo meramente artístico o de “colorear” sino es todo un “rito” si así se puede llamar. No es sólo una preparación externa de materiales sino una preparación y predisposición interior.

“Al momento de empezar estaba tenso, nervioso, pero conforme fui iluminando me relajé y me dejé llevar”.

“La enseñanza que me deja es el interés en este tipo de actividades que mezclan lo material/corporal y lo espiritual o intento. Resulta muy edificante e incluso motivante el proceso de preparación y el culmen de una obra como lo es el mandala”.

“Fue una oportunidad excelente de salir de la rutina, invitarme a la relajación a la concentración de una manera diferente; una manera de estar tranquilo y explotar la creatividad, de realizar arte de un manera más equilibrada o completa entre cuerpo y espíritu. Con todo esto quiero decir que sería óptimo el aplicar ejercicios como este en pro del mejor aprovechamiento y complemento de los elementos artísticos”.

“Me sentí... pues bien, fue agradable ver cómo nos organizamos y trabajar organizadamente para poder hacer lo mejor posible y en parte divertido. Me gustó mucho la actividad y el resultado de ella.

Sí, sí se puede implementar en la educación para poder juntar al grupo o al menos intentar acercarlo un poco más para que se pueda trabajar en conjunto, de manera organizada, rápida y eficaz (o al menos dar base de ello)”.

“Sentí una gran responsabilidad por el trabajo de todos, tenía que quedar bien para no arruinar el trabajo de los demás. Eso me ayudó a tener más seriedad a mí trabajo.”

“Al trabajar en este proyecto realizando el mandala sentí emoción y ciertos nervios, disfruté desde las pruebas que se realizaron días con anticipación hasta que terminó mi participación.

Esta actividad me aportó desde conocimiento de lo que es un mandala hasta la nueva manera de organización.

“Mi sentir sobre la actividad, cae en lo relajante en lo rizomático, debido a que el proceso y el conjunto permite generar una armonía entre los colaboradores y un compañerismo de hermandad, más que nada lo considero recreativo y de flujo mental; tendencia de unión y hermandad”.

“Esta actividad me gustó mucho y considero que es verdad lo que dicen pues creo que si es relajante cubrir todos los espacios en blanco”.

“Considero que sí se puede ser catalogado como educativo pues es algo muy didáctico y divertido, rompe con esquemas tradicionales”.

“En lo personal puedo decir que me agradó la actividad de la realización de la mandala, porque fue una actividad que nos permitió poder hacer una actividad todo el grupo, permitiéndonos convivir y organizarse.

“Me gustó es una actividad que te relaja y te hace pasar un tiempo agradable, ya que es una actividad tranquila”.

“La sensación principal dentro de mí al realizar esta actividad fue interesante ya que un mandala va más allá de una composición artística, es más bien un conjunto de vibras positivas plasmadas en un lienzo que ayudan a tener una mejor percepción de uno mismo. En lo personal, la actividad me deja una satisfacción profunda”

“El ejercicio de iluminación del mandala fue un ejercicio meramente catártico, de concentración y obediencia a los colores, pero a su vez, de exploración e improvisación con los trazos.

Sin duda un ejercicio que se vuelve casi ritual y que, por su historia, hoy sabiendo que es una actividad saludable, sería correcto decir que es importante promover este tipo de ejercicios.

Me quedo con un aprendizaje de disciplina, de improvisación, de catarsis y hasta de gozo”.

“La elaboración del mandala fue un proyecto muy divertido y relajante, a su vez, es un ejercicio. Que te integra y hace formar parte de un equipo.

Los testimonios de los estudiantes expresan que la experiencia tuvo un efecto de relajación, de disfrute, de tranquilidad, incluso de reflexión, la figura del mandala ayudó a que las actividades se enfocaran en su forma y el uso de colores fue adecuado. De igual forma, se observó en el trascurso de la experiencia el disfrute en la actividad, la que por un lado era un poco complicada por la organización grupal, pero por otro en la dimensión individual tuvo un efecto agradable.

Esta experiencia al estar apoyada de la *Poíesis* educativa muestra que en las aulas de las universidades es posible diseñar escenarios educativos que promuevan una

educación alejada de la cosificación del ser y que se fomenten ambientes para relajarse frente a las situaciones cotidianas en el ámbito de estudio.

Eje 2

“Al momento de realizarla, pude ver el efecto armonioso que causa su forma y sus colores. Me parece una actividad que podría funcionar en las clases para dar una identidad al grupo, al observar en el mandala que existen partes separadas y a la vez un conjunto, comprendiendo, así como todos somos sujetos separados y a la vez podemos ver una sola cosa”.

“Se logró compañerismo y la unión a partir del mandala”.

“Este proceso tiene una función de armonía social y colectiva, todas las personas que integran el grupo participan y opinan para crear algo grupal que pertenece a todos y forma parte de todos”.

“Todos participamos equitativamente para lograr el gran resultado que fue el mandala”.

“Es una labor que requiere gran organización y que cada integrante del grupo ponga de su parte para llegar al fin colectivo”.

“Cada quien tuvimos que superar diferencias y llegar a acuerdos, lo que nos dejó una lección donde vemos que superando los problemas podemos concluir las metas propuestas y bien hechas”.

“Si se agrega a la pedagogía, para la educación nos mostraría y sería de gran ayuda para la convivencia grupal y los conflictos y diferencias que pueden existir dentro de éste”.

“Fue interesante trabajar en equipo pues todos decíamos propuestas y ayudamos para que el trabajo resultara, además de que fue otra forma de tratar con compañeros con

los que quizá no estemos muy familiarizados, además el hecho de hacer específicamente una mandala que es un símbolo muy interesante, pues se podría decir que en ésta se encuentra parte de nuestra energía”.

“Se dio la unión del grupo para realizarla y el resultado puede comprobarse en el final y organización con que se llevó a cabo, la elección del modelo que no fue tan difícil, con esto nos dimos cuenta de la forma de trabajo en grupo, que casi nunca lo habíamos hecho”.

“Fue una buena manera de hacer que el grupo entero (que estuvo presente) trabajamos en conjunto y rápido de manera divertida por decirlo de algún modo.

“No se encuentra otra función más que fomentar el trabajo en equipo. Quizá hay que profundizar en su significado (de los colores y el mismo mandala) como la manera de hacerlo”.

“A veces es difícil trabajar en un equipo grande, sobre todo porque no se practica habitualmente. Sin embargo, este proyecto me dejó la satisfacción de lograr coordinar con un grupo grande de compañeros para llegar a un fin común. Este tipo de trabajos son muy importantes porque con ellos aprendes a trabajar y ser un equipo. Al final, esto te es lo más importante porque, no sólo las metas laborales sino todo tipo de proyecto requiere una coordinación y satisfacción de todos los integrantes”.

“El trabajo en equipo fue fundamental para su correcta intervención”.

“En si esta actividad lo que nos deja son esbozos del trabajo en equipo y correcta sincronía, algo que siempre dentro de la vida personal y profesional es primordial conocer, pues en conjunto se logran grandes cosas”.

“Todos pudimos participar para lograr el objetivo. Y aunque algunas veces teníamos

opiniones diferentes, podíamos llegar a una decisión que a todos nos agradara, que logró hacer la unión y participación de todos mis compañeros, también nos ayudó para poder organizarnos mejor y cada quien tomar un rol”.

“La actividad del mandala fue una actividad de unión, compañerismo, coordinación, una coordinación muy bien ejercida y un compañerismo bien entendido. Considero que este tipo de actividades hace una gran aportación a la educación, ya que ayuda a las personas a tener una mayor organización, se genera una integración tanto entre compañeros como entre alumnos-maestros, se aprende a trabajar en equipo; genera una relajación en los participantes ya que (teniendo música o no) es una actividad demasiado agradable. Creo que estos proyectos si fueran constantes o se realizarán cada tanto tiempo o periodo en las escuelas o bien en casa con un grupo de amigos o familia ayudaría mucho para la vida tanto individual como colectivamente”.

“Aprendí sobre organización y caos dentro de los alumnos ahora aprecia más el trabajo de mis profesores”.

“Aprendí a tener paciencia ya que no todos trabajamos al mismo ritmo y también que con organización y trabajo en equipo se puede lograr hacer un trabajo de gran magnitud en pocos minutos. Si tiene algo aplicable a la educación, ya que el hecho de trabajar sin tanta presión y en algo que hace que te relajes hace que estemos mejor en las actividades escolares”.

En este eje podemos encontrar que los estudiantes aprendieron de sí mismos, aprendieron a trabajar en equipo de una manera armónica sin presiones. Aprendieron el compañerismo y llegar a acuerdos, porque cuando se inició el ejercicio había muchas opiniones diferentes, hubo libertad para que opinaran sus ideas, sus puntos de vista en la planeación y ejecución y al final se llegó a acuerdos de conformidad de opiniones,

dando armonía al trabajo, porque no es fácil en un grupo mixto de hombre y mujeres llegar a acuerdos.

Conclusiones:

Con esta actividad se dejó a los alumnos **“aprender”** a trabajar en grupo; a **“dejar pensar”** en las estrategias necesarias para aportar unión, a **“dejar crear”** un ambiente en que se sintieran cómodos, tranquilos, relajados; y a **“dejar dar en libertad”** en la selección de colores utilizados. Al colorear el mandala, los estudiantes se beneficiaron en la expresión, en la atención, en la imaginación y creatividad de cada estudiante.

Como conclusión y con base en mi experiencia personal en mi labor docente, esta actividad se disfrutó por el gusto por la actividad, es decir, que se logró disfrutar, concentrarse y aprovechar el tiempo trabajado, ya que de esta forma se abstraieron, se perdieron y se olvidaron de todo lo ajeno y se concentraron en disfrutar el trabajo, sin pensar en el resultado, en sí estará bien o no. Como los monjes de Tíbet que se concentran en realizar extraordinarias obras de arte, pintando mándalas con arena de colores con minucioso detalle, para al concluir poder destruirla.

Lo importante es que la realización artística deje una satisfacción, se sienta contento y a gusto con lo que hace, aunque no satisfecho, porque una de pintura no es perfecta, se puede mejorar, entonces como artistas si estamos contentos con lo que hacemos, pero también debemos estar inquietos de que podemos mejorar lo que hemos hecho y de esa manera vamos avanzando y mejorando, logrando metas, y nunca estar satisfecho, porque entonces no tiene sentido seguir trabajando. El círculo como figura geométrica representativa del equilibrio y orden.

A través de la creación de un ambiente cálido y afectivo en el aula, en los estudiantes estén relajados y sientan la libertad de expresarse a través de diferentes medios.

Bibliografía

- Basualto, H. Carl Gustav Jung. Mándalas, un viaje al interior de uno mismo. UAC. 2012.
- Byung-Chug, H. La Sociedad del cansancio. Herder. 2012.
- Carbajal, M. Creación de mándalas como estrategia didáctica. Revista académica Arjé, 3(1). 2020. Págs. 53-59.
- Colmenares E. y Piñero M. La investigación acción. Una herramienta metodológica heurística para la comprensión y transformación de realidades y prácticas socioeducativas. Laurus, 14(27). 2008. Págs. 96-114.
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=76111892006>
- Farelo, P. EL DIBUJO COMO METODOLOGÍA EDUCATIVA: EL ARTE DE LOS MANDALAS. [Tesis de grado]. Universidad de Valladolid. 2019.
- Forero, G; Piñeiros, R y Marcela, P. Los mándalas y su utilidad terapéutica desde la psicología transpersonal. Monografía. Bogotá. 2014.
- Maldonado P., M. El trabajo colaborativo en el aula universitaria. Laurus, 13(23). 2007. Págs. 263-278.
- Pérez, R. (Coord.). Estrés en universitarios Casos en México, Argentina, Costa Rica y Chile. Universidad de Colima. 2020.
- Zapata, M. J. Poiesis Educativa. Fundap. 2003.
- Zapata, M., J. (Coord.). La educación para pensar-se. Fundap. 2008.