

LOS MÁNDALAS: UN ESTILO DE VIDA

YINNA DIRLEY MORALES VILLARREAL

UNIVERSIDAD DE NARIÑO
FACULTAD DE ARTES
LICENCIATURA EN ARTES VISUALES
SAN JUAN DE PASTO
2009

LOS MÁNDALAS: UN ESTILO DE VIDA

YINNA DIRLEY MORALES VILLARREAL

Trabajo de grado presentado como requisito para optar al título de Licenciada en Artes
visuales

Asesor:
MARIO MARTÍNEZ
Especialista en Pedagogía del Folclor

UNIVERSIDAD DE NARIÑO
FACULTAD DE ARTES
LICENCIATURA EN ARTES VISUALES
SAN JUAN DE PASTO
2009

NOTA DE RESPONSABILIDAD

“Las ideas y conclusiones aportadas en el trabajo de grado, son responsabilidad del autor”

Artículo 1 del acuerdo N° 324 de octubre 11 de 1966, emanado del Honorable Consejo Directivo de la Universidad de Nariño.

Nota de aceptación:

Presidente de tesis

Jurado

Jurado

San Juan de pasto, Mayo de 2009

RESUMEN

El presente anteproyecto LOS MÁNDALAS UN ESTILO DE VIDA utiliza el arte terapia, el cual se practica hace varios años, esta ciencia se ha extendido por todo el mundo transformándose en un proceso terapéutico, esta disciplina utiliza los métodos artísticos como las imágenes, es por esta razón que este anteproyecto utilizará los mándalas como una alternativa para disminuir el estrés a través de la aplicación de talleres que permitan el desarrollo de la creatividad, el mejoramiento de la concentración y atención, la liberación de sentimientos negativos, la tranquilidad del cuerpo y la mente, entre otros. La población a trabajar es un grupo de madres cabeza de familia que se encuentra en una edad aproximada entre los 25 a 33 años de edad.

ABSTRAC

The present design before THEM ORDER A STYLE OF LIFE use the art therapy, this practised years ago, this science for all the world transforming in a therapeutic process. This discipline use the artistic methods as the images, is for this reason that in this design before going to used them order as an alternative to diminish the stress across of the application of workshops that permit the development of the creativity, the improvement of the concentration and attention, the liberation of negative feelings, the tranquility of the body and the mind between others. The population to work is a group of mother's heads the family, what is find in a age between the twenty five to thirty three years of age.

CONTENIDO

	Pág.
1. Ensayo	9
2. MARCO GENERAL	12
2.1. Tema	12
2.2. Título del ante proyecto	12
2.3. Problema	12
2.4. Descripción del Problema	12
2.5. Objetivos	13
2.5.1. General	13
2.5.2. Específicos	13
2.6. Justificación	13
3. MARCO REFERENCIAL	14
3.1. Antecedentes	14
3.2. Marco Legal	14
3.2.1. Constitución Política de Colombia	14
3.3. Marco contextual	15
3.2.1. Historia del hogar infantil Mis Pequeños Creadores	15
3.2.2. Población	19
4. MARCO TEÓRICO	20
4.1. El Estrés	20
4.1.1. Concepto	20
4.1.2. Factores y tipos de estrés	20
4.1.3. Síntomas del Estrés	21
4.2. Edad Adulta Temprana	21
4.2.1. Salud y condición física	21
4.2.2. Influencia conductuales en la salud y en la condición física	22
4.2.3. Desarrollo cognoscitivo y moral	22
4.2.4. Educación y trabajo	23
4.2.5. Desarrollo de la personalidad	23

4.3.	El Arte - Terapia	23
4.4.	Los Mándalas	23
4.4.1.	La forma del Mándala	25
4.4.2.	Beneficios de los mándalas	26
4.4.3.	Formas de sus significados	26
4.4.4.	Significado de los colores del mándala	26
5	MARCO METODOLÓGICO	27
5.1.	Posibilidades de aplicación	27
5.2.	Aspectos metodológicos	27
5.2.1.	Fuentes de Información	28
5.2.2.	Técnicas e Instrumentos de Recolección de Información	29
5.3.	Plan de sesiones	29
5.3.1.	Sesión 1	29
5.3.2.	Sesión 2	30
5.3.3.	Sesión 3	30
5.3.4.	Sesión 4	31
5.3.5.	Sesión 5	32
5.3.6.	Sesión 6	33
5.4.	Cronograma de Actividades	34
5.4.1.	Presupuesto	34
5.4.1.1.	Determinación de los recursos necesarios	35
5.4.1.2.	Indicadores de evaluación del ante-proyecto	35
	BIBLIOGRAFÍA	36
	ANEXOS	37

LISTA DE ANEXOS.

Anexos	Título	Pág.
Anexo A.	Evaluación de las Sesiones	38
Anexo B.	Encuesta a las Madres Cabeza de Familia	40
Anexo C.	Lista de Participación	44
Anexo D.	Lista de Asistencia	45
Anexo E.	Formas de Mándalas	46
Anexo F.	Formas de Mándalas	47

*“cuando amamos, cuidamos;
y cuando cuidamos, amamos.
por eso el ethos que ama se
complementa con el ethos
que cuida.”¹*

“INMERSO EN TI” Una ética mándalica del cuidado

La mujer, en aquel instante se encontraba bajo la sombra de un árbol, al observar a su alrededor precisamente en ese instante se quedó totalmente ciega. En su desesperación decidió finalmente quedarse allí, por el mismo temor a perderse. Lentamente palpo con sus manos la textura de los elementos a su alrededor y con el tiempo en sus descuidos le dio un nombre a cada cosa hasta llegar al punto de reinventar la ceguera.

En un mundo Mándalico es importante resaltar los sentidos, los sentimientos y todo lo que en el gobierna; empezare así; por decir, que un mándala es una palabra que en sánscrito significa círculo, esta es también conocida como rueda y totalidad. Pero más allá de su significado como palabra, desde el punto de vista espiritual es un centro energético de equilibrio y purificación, que ayuda a transformar el entorno y la mente. Es un sistema de espacio sagrado, de orden, de organización, es un círculo “mágico” con efectos relajantes que actúa armonizando el mundo interior con el exterior inspirados en la naturaleza que reproducen sus simetrías y sus colores en una estructura con forma de círculo.²

Al establecer el primer elemento observado por la mujer ahora debemos ir a conocer el otro punto que atara los zapatos del presente escrito, este es la ética del cuidado que logra reorientar la atención en como mejorar las relaciones humanas al ser utilizada como una metodología, la pedagogía del cuidado se ocupa de la atención cuidadosa del otro para crear y mantener relaciones humanas para todos. Esta ética insiste en el conocimiento de lo particular y específico de las personas, para que desde sus necesidades y contextos propios, se mejoren las relaciones y se pueda trascender³.

Al plantear estos dos conceptos surge **Una ética mándalico del cuidado**, que pretende ser una amigo entre tanta oscuridad a través de la reflexión constante de cómo cuidamos y nos cuidamos en la inmensidad de nuestro universo mándalico; es un proceso de nuestro inicio y fin, del nacimiento y la muerte, de nuestros sueños y sus triunfos. Todos empapando los

¹ MESA, S. J., José Alberto y otros (2005): La Educación desde las Éticas del Cuidado y la Compasión. Editorial Pontificia Universitaria Javeriana. Bogotá – Colombia. P. 19

² para mas información visite <http://taringamandalas.com>

³ *Ibíd.*, p.15

pies con los equilibrios artísticos de formas, profundidades, colores y de mares para plasmarlos en la realidad.

Esta ética mándalico del cuidado que planteo, lo realizan las mujeres que cuidan⁴, no porque haya algo esencial en ellas que las lleve a hacerlo, sino porque han disfrutado y sufrido una experiencia en el que el cuidado es central. Al referirme sobre esta ética que esta fuertemente relacionada con la preocupación por los otros y su distinción se enfoca en los otros que están distantes con los que no es posible establecer una relación personal. Su núcleo es el poder de los sentimientos: El deseo natural de ser cuidado y el sentimiento ético de establecer y mantener relaciones de cuidado con otros.⁵

A primera vista, la mujer se le ha brindado una de las tantas herramientas para que una luz le permita salir de la sombra de aquel árbol. Aunque ahora, le interese más buscar la forma de investigar el porque de su estado actual, de interrogarse por su entorno permitiendo que la ceguera se pierda en el camino y pueda abrir los ojos a otros horizontes llenos de significaciones culturales. Así, desde un punto de vista general solo al plantear el origen y el sentido de una ética que empieza desde el espíritu, pasa de un estado calculador a uno que tiene una cuenta bancaria llena de ahorros con gentileza, sensibilidad, cuidado y ternura. Así, solamente el papel de la ética del cuidado tiene cabida en la formación de las competencias ciudadanas dentro de la revolución educativa del ministerio de educación nacional –MEN-, al ser trabajadas como aquellas habilidades puestas en acción, en uso, para aprender a ser y a hacer en contextos de significación cultural. Esto lo confirma Cecilia Vélez White⁶ que considera a la educación como un instrumento con el que se podrá construir una sociedad autónoma, justa y democrática; la condición esencial para la identidad cultural; y el factor primordial para el mejoramiento económico⁷.

Ahora, ante la inquietud de: ¿Cuáles serían los beneficios de una ética mándalica del cuidado?, se considera que al utilizar nuestros puntos de observación, no simplemente en juzgar y criticar las cosas, sino por el contrario, maravillarnos de la belleza y esta a su vez, reproducirla en un trozo de papel, reflejaría el sentir. Frente a esto, es vital el papel de los docentes y de los estudiantes en el cuidado como un enfoque de educación que trascienda al promover el crecimiento de los seres como gente sana, competente y moral. Finalmente, José Alberto Mesa S. J. Cita a Noddings para establecer que los educadores deben Sugerir, percudir, inspirar, fomentar, negociar acuerdos, ofrecer ayuda concreta, a través de cuatro estrategias pedagógicas por el ideal ético del cuidado: 1. modelar que constituye el núcleo de la pedagogía del cuidado, 2. dialogar; 3. confirmar que es un acto de afirmación y estímulo de lo mejor de los otros, y 4. Practicar el cuidado a través de la experiencia.

⁴ No solo las mujeres realizan el acto de cuidar, pero ellas son responsables de muchos de los primeros procesos por ser la cuna de la vida, por sus nueve meses de maravillosa gestación y toda una vida de amor y paciencia.

⁵ MESA, S. J., José Alberto y otros (2005): La Educación desde las Éticas del Cuidado y la Compasión. Op.cit., p. 28-30.

⁶ Ministra de Educación Nacional –MEN-

⁷ MESA, S. J., José Alberto y otros (2005): La Educación desde las Éticas del Cuidado y la Compasión. Op.cit., p. 14

Una ética mándalica del cuidado también cala en la vida familiar; Gabriel Lago⁸ determina etimológicamente al cuidado desde su origen en latín de “cogitatus” (pensamiento). Así, se entiende como la solicitud y la atención para hacer bien alguna cosa; o, en el caso de la familia, asistir guardar y conservar con recelo, preocupación o temor. Desde la mirada etnológica, quien nace en una familia tiene un nombre y una lengua, y el mundo se divide entre los suyos y los otros. Introduciendo los conceptos de identidad y alteridad, la capacidad de ser uno mismo y a la vez parte del otro.

Una ética del cuidado al fusionarla con un mundo mándalico se puede aprovechar al máximo la capacidad de amor y entrega no solo para realizar una determinada tarea o trabajo, también para creer en sus propias capacidades y querer a si mismo porque de alguna forma somos naturaleza viva que camina y respira con un equilibrio al buscar el bienestar individual, social y familiar enfrentando constantemente los temores y las cegueras. Al final, todo esta inmerso en ti y la mujer abre sus ojos y sigue su camino con otra mirada.

BIBLIOGRAFÍA

- ARNHEIM**, Rudolf (2006): Arte y Percepción Visual, Psicología del ojo. Segunda reimpresión, Alianza Editorial. Madrid - España.
- AZCOAGA**, Juan E. (1986): Del Lenguaje al Pensamiento verbal. Editorial El Ateneo. Buenos Aires Argentina
- MESA, S. J.**, José Alberto y otros (2005): La Educación desde las Éticas del Cuidado y la Compasión. Editorial Pontificia Universitaria Javeriana. Bogota - Colombia
- SARAMAGO**, José (1995): Ensayo de la Ceguera.
- VASQUEZ RODRIGUEZ**, Fernando (2005): Pregúntale al ensayista. Editorial Kimpres. Bogotá - Colombia <http://taringamandalas.com>

⁸ *Ibíd.*, p.108

2. MARCO GENERAL

2.1. Tema:

Los mándalas del Arte Terapia: Una alternativa en la disminución del estrés para el grupo de madres cabeza de familia del hogar Mis Pequeños Creadores del Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (ICBF) de la ciudad de San Juan de Pasto.

2.2. Título del ante proyecto

Los Mándalas: Un Estilo de Vida

2.3. Problema:

¿Cómo los mándalas del Arte Terapia benefician en la disminución del estrés del grupo de madres cabeza de familia del hogar mis Pequeños Creadores del Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (ICBF) de la ciudad de San Juan de Pasto?

2.4. Descripción del problema

La sociedad del siglo XXI ha generado y recibido transformaciones que afectan de forma directa e indirecta el comportamiento a nivel psicológico, físico y social del ser humano. Por tal razón, no es difícil considerar que la conformación de los grupos familiares estén expuestos a madre solterismo, maltrato intrafamiliar e inasistencia alimentaría, entre otros. Es así, que el Instituto Colombiano de Bienestar Familiar a través de sus políticas propende por los derechos y deberes de los niños; sin embargo las madres cabeza de familia reciben sus beneficios pero no a un nivel de estudio más personalizado en lo que respecta a su salud mental y emotiva. Frente a esto el hogar infantil “Mis pequeños creadores” del ICBF realiza un arduo trabajo por los niños y niñas, donde se hace evidente que no se ha hecho una labor por las madres cabeza de familia desde el estrés que pueden verse afectadas por esta enfermedad, siendo la causa que perturba no solo el equilibrio emocional, psicológico y físico sino también afectando los órganos y funciones del cuerpo, cerebro, nervios, corazón, flujo sanguíneo, nivel hormonal, digestión, función muscular, de ellas que pueden afectar a los menores, entre otras.

El estrés es catalogado como una enfermedad que en las madres cabeza de familia puede traer como consecuencias la depresión, la ansiedad, los dolores de cabeza, el insomnio, la indigestión, los sarpullidos, la disfunción sexual, las palpitaciones rápidas y el nerviosismo; todas las razones anteriores pueden ser argumentadas por las múltiples responsabilidades que tienen y enfrentan en su cotidianidad. Así, se observa que se ve afectada su vida personal y familiar desencadenando múltiples conflictos en su unidad familiar presentándose por ejemplo: El maltrato infantil, la violencia intrafamiliar, la mala comunicación, la incompreensión, la intolerancia y el desamor. Existen varias posibilidades para su disminución, desde los análisis psicológicos hasta las formulaciones médicas que

podrían llevar a la fármaco-dependencia de las mismas. Por lo planteado anteriormente existe una necesidad en la búsqueda de una alternativa que puede hacerse evidente en la disminución del estrés.

2.5. Objetivos

2.5.1. General

Contribuir en la disminución del estrés a través de los mándalas del Arte Terapia a las madres cabeza de familia del hogar infantil mis Pequeños Creadores del Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (I.C.B.F) de la ciudad de San Juan de Pasto

2.5.2. Específicos

1. Establecer el estrés del grupo de madres cabeza de familia del hogar mis Pequeños Creadores
2. Plantear los Mándalas del Arte Terapia como una alternativa en la disminución del estrés del grupo de madres de familia del hogar mis Pequeños Creadores
3. Fortalecer la creatividad y el diálogo a través de los Mándalas del Arte Terapia del grupo de madres de familia del hogar mis Pequeños Creadores
4. Brindar los Mándalas del Arte terapia como una alternativa en la disminución del estrés

2.6. Justificación

En la sociedad se ha generado y recibido las transformaciones que han afectado de una forma directa e indirecta el comportamiento a nivel psicológico, físico y social. Por estas razones no es difícil considerar que en la conformación de los grupos familiares, y especialmente en las madres cabeza de familia, estén expuestos a casos de madre solterismo, maltratos intrafamiliar e inasistencia alimentaria, entre otros. El hogar infantil mis Pequeños Creadores del ICBF propende por desarrollar las capacidades y derechos de los niños y niñas sin embargo al grupo de madres cabeza de familia no se les ha realizado la atención apropiada orientada a reducir los niveles de estrés que manejan desde su cotidianidad y se ve reflejado en la actitud frente a las diversas situaciones del hogar y de sus diversos contextos a nivel social, educativo, cultural, emocionales, etc.

Por tal razón, el presente anteproyecto pretende brindar y contribuir a generar una alternativa de solución para disminuir el estrés a un nivel mínimo a través de la realización y aplicación de talleres que permitan el desarrollo de la creatividad e interactúen a través del dialogo que puede ser un catalizador positivo en las relaciones con los miembros de sus respectivos hogares. Adicionalmente, el manejo del estrés permite que los seres humanos como en el caso del grupo de madres cabeza de familia del hogar mis Pequeños Creadores descubran y valoren el hecho de ser amigas de sus hijos y el compartir de sus experiencias de crecimiento. Es así, que los Mándalas del Arte Terapia pueden representar para ellas una

terapia interesante y útil donde recobren el equilibrio, la calma y la esperanza de obtener en lo posible una mejor calidad de vida.

3. Marco Referencial

3.1. Antecedentes

Los autores de los trabajos de grado nombrados a continuación plantean sus trabajos de investigación desde la significación de la problemática del estrés, los factores determinantes de dicha enfermedad, la interpretación, el re-conocimiento de la misma, y la aplicación de algunas herramientas para su posible sanación como lo son: alternativas recreativas y psicoterapia. El presente anteproyecto tiene una estrecha relación con las temáticas planteadas a continuación.

CHÁVEZ, Robinsón Gabriel; **ROSETO GETIAL**, Omaira Janeth (2001): La Disminución del Estrés de Alternativas Recreativas que faciliten el manejo de la agresividad en las pacientes institucionalizadas, del Hospital Mental Nuestra Señora del Perpetuo Socorro de la Ciudad de Pasto y. Universidad Pedagógica Nacional Centro de Estudios Superior Maria Goretti Facultad de Educación Física.

CARRERA GUEVARA, Marly Ahitza (2007): Factores Determinantes del Estrés Laboral y como inciden en la salud mental del personal administrativo de la Institución Universitaria Centro de Estudios Superiores Maria Goretti. Institución universitaria CESMAG, Corporación Universitaria Rémington Facultad de Ciencia Sociales Humanas Programa de Psicología, San Juan de Pasto,

CORAL BUSTOS, Bladimir (2004): Estrés postraumático: El Sistema Actitudinal y Su Interpretación Cognitivo-Comportamental. Universidad Mariana, Facultad de Humanidades y Ciencias Sociales. Programa de Psicología. San Juan de Pasto,

ARAUJO AYALA, Mónica A.; **RENGIFO ORTIZ**, Johana M. (2006): Nivel De Estrés Laboral en los Educadores del Programa de Psicología de la Universidad Mariana de San Juan de Pasto. Universidad Mariana, Facultad de Humanidades y Ciencias Sociales Programa Psicología San Juan de Pasto.

3.2. Marco Legal

3.2.1. Constitución Política de Colombia

En cuanto al Artículo 1º, numeral 1.3 del Decreto 190 de 2.003 se plantea que las madres cabeza de familia sin alternativas económicas son aquellas mujeres con hijos menores de 18 años de edad, biológicos o adoptivos, o hijos inválidos que dependan económicamente y de manera exclusiva de ellas, y cuyo ingreso familiar corresponde únicamente al salario que

devenga del organismo o entidad pública a la cual se encuentra vinculada. Adicionalmente, en el mismo decreto en su artículo 13, numeral 13.1, literal A, se señala que las madres cabeza de familia sin alternativas económicas pueden acceder a los beneficios de la protección especial y en el sistema de información de la respectiva entidad promotora de salud, EPS, y en las Cajas de Compensación Familiar, siempre y cuando cumplan las condiciones señaladas en el presente decreto y que en el grupo familiar de la solicitante no existe otra persona con capacidad económica que aporte al sistema de seguridad social.

Como se puede observar de las normas transcritas y de las definiciones tomadas, el sentido de familia hace referencia a una convivencia, que para los fines de la Ley 790 de 2.002 y el Decreto 190 de 2.003 se toma como una unidad familiar en la cual la única aportante es la mujer.

3.3. Marco contextual

3.3.1. Historia del hogar infantil Mis Pequeños Creadores

La Ciudad de San Juan de Pasto cuenta con un número considerado de hogares infantiles, uno de ellos es el Hogar Infantil “Mis Pequeños Creadores”, dicho establecimiento esta ubicado en la Carrera 22B No 14-62 del Centro de esta ciudad donde se encuentran la mayoría de actividad comercial y de otros centros educativos; este limita con los barrios: Santiago, Obrero, Caracha, Capusigra, San Felipe, La Aurora, San Ignacio, San Andrés, Cilindro, Avenida las Américas,, Aquines, Avenida Colombia, Prado, Aire Libre, Atahualpa, San Miguel, Villa Lucia, Avenida Boyacá. La población de este sector esta catalogada como de clase media estratificada en el mismo nivel, se caracteriza porque la mayoría de sus habitantes tiene un núcleo familiar pequeño. En cuanto a la fundación se encuentra que:

Ante la necesidad de muchas familias de los barrios Santiago, Obrero, Caracha, San Felipe, San Andrés, Avenida Boyacá, Avenida las Américas, presentaban madres cabeza de familia, tenían que trabajar, mientras sus hijos permanecían en casas de inquilinato. Un grupo de la junta de acción comunal se reunieron para contribuir a solucionar este problema social y así brindar a los niños la posibilidad de satisfacer sus necesidades primarias. El Hogar Infantil “Mis Pequeños Creadores”, fue fundado desde el 1 de mayo del año 2004, el hogar se ha preocupado por suplir las necesidades de la niñez que había en este sector, tanto en la parte nutricional como en la salud⁹.

El Hogar Infantil “Mis Pequeños Creadores” trabaja en función de la misión, la cual es mantener la unión familiar y de esta manera beneficiar los derechos del menor. En cuanto a los objetivos generales encontramos que se busca:

1. Propiciar, con la participación organizada de los padres de familia, el desarrollo integral del niño, mejorando las condiciones de vida, mediante el enriquecimiento de la

⁹ Hogar infantil Mis Pequeños Creadores (2004): Documento de la Reseña Histórica. Pasto.

calidad de las relaciones con su familia y con los demás grupos, que conforman su medio social.

2. Garantizar la formulación y pertenencia de los vínculos Padre-Madre-Hijo, el fortalecimiento de la familia y el derecho del niño, a su infancia, entendiendo que tanto la madre y el padre como el niño, cumplen un papel activo en el origen y permanencia del vínculo afectivo, el cual crea las condiciones básicas para las nuevas y futuras interacciones.

Al respecto de los específicos

1. Permite al niño comprender y apropiarse del mundo social, mediante la interacción con otros niños y con los adultos que lo rodean, impulsando la comunicación verbal y no verbal, la capacidad de interacción y la construcción de la norma.
2. Posibilitar la construcción del niño como individuo con su subjetividad propia, producto del proceso de identidad personal y social, mediante la identificación con sus seres más cercanos, con su familia, con su comunidad, con su país, fortaleciendo la autoestima y el manejo corporal.
3. Generar procesos que conlleven a la comprensión e interiorización de la existencia de una realidad externa, lo cual puede ordenarse a partir de leyes y principios, mediante el interés y conocimiento de los objetos de la realidad social y cultural.
4. Reducir la movilidad infantil propiciando y facilitando que los padres vinculen sus hijos al sistema de atención primera en salud.
5. Contribuir al mejoramiento del estado nutricional de los niños mediante el suministro de un implemento alimentario.
6. Fomentar la lactancia materna y el control de crecimiento y vigilancia nutricional y generacional de alternativas, para el mejoramiento de las dietas alimentarias
7. Fortalecer la familia, los grupos organizados de la comunidad vinculándolos al proceso educativo del hogar infantil, en todas las esferas de la vida de los niños.
8. Mejorar las relaciones entre Padres, Adultos y responsables de la atención y cuidado del niño enriqueciendo las prácticas de la crianza a partir de la comprensión de las características del desarrollo infantil.¹⁰

Al plantear los lineamientos de los hogares infantiles del Instituto Colombiano de Bienestar Familiar, se encuentra que el ICBF realiza las acciones con los niños y las niñas a partir de los tres meses hasta los cinco años, dando prioridad a los hijos de los padres y madres trabajadores jefes de hogar, de acuerdo con la situación de los niños y sus familiares. Además, el Hogar Infantil Mis Pequeños Creadores, se enfoca especialmente en la familia, tomándola como prioridad en el desarrollo del niño, ya que es el primer agente de formación para la vida, valorando de ella sus acciones que son los cimientos indiscutiblemente fundamentales que posee todo ser humano, logrando por ello proyectar

¹⁰ Guía Técnico Administrativo de Hogares Infantiles Bienestar Familiar. Secretaria General Técnica, Subdirección de Prevención. División Atención al Menor de siete años. p. 18.

sus capacidades, habilidades y potencialidades que se desarrollan durante todo el periodo de su vida.¹¹

El Hogar Infantil Mis Pequeños Creadores, promueve la adecuada alimentación y nutrición del niño para un óptimo crecimiento, todo esto acompañado y guiado por la parte pedagógica. Estos elementos son indispensables para lograr un adecuado proceso de enseñanza- aprendizaje, para desarrollar la parte pedagógica, el hogar infantil trabaja con el plan comunitario a través de actividades de una manera diferente e integrando todos los aspectos importantes en la vida de el niño. A continuación se presenta los momentos pedagógicos en los cuales trabaja el hogar infantil:

- **Bienvenida:** Es el momento pedagógico durante el cual los niños tienen oportunidad de vivir con alegría, el reencuentro con sus compañeros, se tienen en cuenta los intereses y necesidades del niño para los contenidos de sus actividades. Es un momento de recolección colectiva, de planear o recordar lo que van a hacer durante la jornada, de explicar el porque de lo que van hacer.
- **Vamos a explorar:** en todo momento se crean las condiciones para que los niños comiencen a profundizar sobre los objetos y sus propiedades, se interesen por investigar, exploren su medio socio cultural, familiar y comunitario, vinculándolos a la investigación y participación de eventos cotidianos y celebraciones especiales.
- **Vamos a crear:** Este es el momento pedagógico dedicado a fomentar la capacidad creativa y de expresión a través de las diferentes técnicas manuales, donde el grupo se comunica y expresa a través de la representación gráfica artística lo que ha imaginado, explorado, vivido o lo que necesita para desarrollar las actividades que han decidido como grupo.
- **Vamos a jugar:** es un momento de relación entre los niños que les permite el desarrollo de la imaginación por acatamiento y creación de normas y reglas. El niño recrea la actividad del adulto, durante el juego, establece un puente con la vida de su medio social, cultural y con el medio en general.
- **Vamos a comer:** es importante para impulsar los hábitos culturales alimentarios y el disfrute de la comida como una relación social en grupo, se propicia hábitos higiénicos, de salud, de comportamiento en la mesa, la responsabilidad en el arreglo, el aseo del sitio, en la distribución de los implementos y utensilios.
- **Vamos a casa:** es el momento pedagógico durante el cual nuestro niño a través del recuento de las actividades del día, evalúan la jornada, como se sintieron, su participación, como va el trabajo del grupo y que queda pendiente, el momento en el cual se cierra la jornada.

En El Hogar Infantil en cuanto a su infraestructura cuenta con una sola planta física de excelentes condiciones, con una edificación sólida, un buen mantenimiento en los servicios públicos como agua, luz y teléfono. Al respecto de su iluminación y ventilación es muy

¹¹ *Ibíd.*, P. 18.

buena como su higiene, decoración armoniosa y agradable para los que conviven ahí (Niños y personal de trabajo). Las áreas son cómodas y sirven para todos los diferentes servicios como lo son: El área de actividades, la zona de recreación y las áreas de circulación que permiten cómodamente el movimiento del niño y de los adultos.

En la entrada del jardín se encuentra un corredor y posteriormente la salita de los niños donde se puede observar los materiales de apoyo, juguetes como: muñecas, carros, juegos didácticos en madera, material de juego de roles, aros, caballos, entre otros; material didáctico como: blocks oficio y carta en blanco, blocks de papel periódico, papeles de diferentes tipos y colores, colores, crayones, témperas, vinilos, pinceles, franelas, pliegos de papel de diferente tipo y color, reglas, carteleras, cuentos, cuadernos. Además de colchonetas, sillas, mesas, una cocina grande, un salón para uso de recreación y sueño, los cuales poseen los elementos necesarios para el servicio de esta institución.

Así mismo, los salones cuentan con una buena ventilación e iluminación que favorece el trabajo de los niños, posee el suficiente material didáctico para el trabajo individual, lo que facilita el desarrollo de actividades, favoreciendo el orden, la buena comprensión y el disfrute del juego.

En lo que respecta a la población por estudiar son personas entre las edades de los 20 a los 40 años; particularmente El grupo de madres cabeza de familia gozan de buena salud, fuerza, energía y resistencia. No han padecido enfermedades graves, crónicas, ni son incapacitados, lo mas común es el dolor crónico de espalda. En cuanto a las condiciones de trabajo son variadas y algunas son menos estables planteando de esta manera nuevos desafíos, entre los oficios en que se desempeñan se encuentra que laboran en almacenes, restaurantes, ventas ambulantes y son amas de casa. Al respecto de su vida emocional la mayoría tiene conflictos sentimentales e inestabilidades a un nivel sentimental.

El grupo de madres cabeza de familia es una población interesante para trabajar por la variedad de pensamientos que son diferentes a otras como los niños y adolescentes; es así, que ellas mantienen diferentes conversaciones y entienden de una manera mas rápida lo que se les quiere decir siendo mas concientes y flexivas en lo que hacen, además son hábiles en la solución de conflictos y problemas. En el aspecto socioeconómico de acuerdo a sus solvencias laborales se observa que la mayoría de las madres cabeza de familia tienen unas entradas económicas menores a un sueldo mínimo y a los gastos que deben alcanzar para solventar sus necesidades y la de sus hijos.

Se decidió trabajar con dicha población por la indiferencia y falta de atención al estrés como una enfermedad que pueden enfrentar todas ellas desde hace un tiempo. El grupo perteneciente al Hogar Infantil Mis Pequeños Creadores, cuenta con doce niños de los cuales siete son niños y cinco son niñas. En cuanto a la relación entre la población se puede encontrar lo siguiente:

<p>MAESTRA ORIENTADORA Y LOS NIÑOS</p>	<p>La relación es buena ya que existe confianza y buena comunicación por el tiempo de pertenencia por el niño al jardín, en el proceso educativo se observó de primera fuente la realización, el aprendizaje significativo, el esfuerzo y el buen desenvolvimiento de los pequeños e interés. La relación que se establece entre la maestra orientadora y los pequeños es de comunicación, cooperación, amistad siendo estos valores transmitidos por el ejemplo.</p>
<p>LOS NIÑOS Y LAS NIÑAS</p>	<p>En la relación entre los niños y las niñas se observó actitudes positivas manifestadas en el disfrute del juego, compañerismo, respeto por el otro, entre otras. Situaciones que benefician la buena convivencia entre ellos a través de los momentos y actividades pedagógicas, se vive el día a día, mejorando la socialización donde se ve reflejada la amistad, compartiendo los juegos y los materiales de trabajo favoreciendo su desarrollo.</p>
<p>LA MAESTRA ORIENTADORA Y LOS PADRES DE FAMILIA</p>	<p>Es una relación basada en el respeto, generalmente los temas de conversación son los niños, se les comenta sobre los rendimientos o les hace las recomendaciones necesarias; la docente no tiene ningún inconveniente en expresar todo aquello que obstaculiza el proceso educativo a los padres, además, responde abiertamente a los cuestionamientos que tienen los padres respecto a los niños.</p>

Fuente: Entrevista con la Directora del Hogar Infantil Mis Pequeños Creadores

3.3.2. Población

Son las madres de familia del grupo de los doce niños que integran el hogar infantil, mis pequeños creadores se puede observar que 8 de ellas son madres solteras, 1 madre viuda, 2 conviven en unión libre con su pareja, 1 es casada. En cuanto al trabajo que ellas desarrollan encontramos. 4 de las madres solteras trabajan como vendedores ambulantes, 2 trabajan en casa de familia y 2 trabajan en marroquinería, la madre que perdió a su esposo trabaja como vendedora de libros y las dos que conviven en unión libre, 1 trabaja en un restaurante y la otra es ama de casa.

4. MARCO TEÓRICO

4.1. El Estrés

4.1.1. Concepto

El estrés es un estado de fuerte tensión fisiológica y psicológica que se manifiesta de diversas formas en la población, trayendo consigo una serie de complicaciones tanto físicas como psicológicas. Estrés es una reacción de un sujeto, frente a acontecimientos valorados como desafíos a su propia capacidad. La palabra estrés proviene de la resistencia que tiene un material frente a agentes externos. El estrés es la respuesta del organismo ante determinadas situaciones extremas sobre-exigentes. Lazarus conocido como el Padre del Estrés, lo define como una forma particular de transacción entre el individuo y el ambiente, él, plantea que para estudiar el estrés se debe tener en cuenta tres elementos: Estresor que es el estímulo ambiental percibido por el sujeto como potencialmente peligroso física o psicológicamente (ruido, pensamientos, personas), La Evaluación Cognitiva que es la interpretación o valoración que el sujeto hace de la situación ambiental del evento estresor y la Respuesta Emocional que se manifiesta en la activación del sujeto ya sea en diferentes formas: cognitivo, verbal, motor y fisiológico.

Es necesario diferenciar entre la ansiedad y el estrés; la primera se caracteriza por ser temporal y la segunda es permanente, crónica y afecta al organismo. Es así, que la persona se puede estresar ante estímulos débilmente peligrosos. Otro factor es la intensidad, magnitud y frecuencia emocional del estrés; cuyo origen es la civilización. De manera científica se empieza a estudiar con el método de la hipnosis de Charcot, meditaciones orientales y el yoga dando origen a planteamientos del estrés como el conductual, en 1929 con Jacobson creador de la relajación muscular. En 1932 aparece Schultz con el entrenamiento autógeno. Se empieza a estudiar la relajación desde unas bases teóricas y experimentales basándose en la psicofisiología plantea que para entender el estrés se debe considerar: No todas las respuestas del estrés son iguales, dependen de muchas cosas, hay que tener en cuenta el estresor pero sobre todo la evaluación cognitiva y la respuesta emocional.

4.1.2. Factores y tipos de estrés

Existen dos tipos de factores que pueden producir estrés:

- a) Estímulos Externos: problemas económicos, familiares, exceso de trabajo, temor, entre otros.
- b) Estímulos Internos: propios del organismo, como un dolor, una enfermedad, sentimientos de inferioridad, problemas sociológicos y otros.

Los autores Lazarus y Folkman reconocen dos tipos de estrés:

1. Eustrés: valorado como positivo. Estrés que tienes cuando haces algo que te divierte, pero que supone un desafío para tu capacidad (Ej. juegos con consolas: Nintendo, Playstation,...)
2. Distrés: Valorado como negativo en la vida, produce profunda emoción negativa (examen, trabajo...)

En la mayoría de las vidas de los seres humanos se combinan situaciones de distrés y eustrés. El Estrés ayuda a luchar o huir, y para eso se tiene que estar positivamente activado. La vida equilibrada es aquella donde existe distrés, eustrés y técnicas para desactivarse que normalmente se desactivan durmiendo, el descanso es muy importante para combatir el estrés¹²

4.1.3. Síntomas del Estrés

Los síntomas mas característicos de esta enfermedad del estrés son: Ulceras pépticas, hipertensión, colón irritable, migraña, cefalea tensional (dolor frontal), diabetes, lupus eritematoso (problema de la piel autoinmune), cáncer, se ven afectados todos los contextos de la vida del sujeto que presenta estrés. En cuanto a los síntomas físicos pueden ser: dolor de cabeza, de espalda, cansancio, sudoración, gastritis, etc. Entre los síntomas sociológicos puede señalarse olvido de las cosas, cansancio, alteración, las relaciones con otras personas empiezan a fallar, se pelea con todo el mundo.

Cuando una persona enfrenta una situación de estrés, el sueño es lo primero que se pierde (insomnio), tiene pesadillas, aumenta el apetito o por el contrario no le da hambre. Una persona expuesta a situaciones de estrés constante, tiene mucha probabilidad de desarrollar hipertensión. Con base en lo anterior debemos estar atentos a las actitudes que presentamos ante determinadas situaciones en las cuales se puede evidenciar una carga emocional que puede llegar a ser perjudicial.

4.2. Edad Adulta Temprana

4.2.1. Salud y condición física

Los adultos jóvenes por lo general se encuentran en la cima de la salud, fuerza, energía y resistencia. También están en el máximo de su funcionamiento sensorial y motor. Para mediados de los 20, la mayoría de las funciones corporales están totalmente desarrolladas. La agudeza visual es óptima entre los 20 y los 40 años; el gusto, el olfato y la sensibilidad

¹² VALDÉS, Manuel (1997): El estrés. Capítulo 5. Editorial 17.

al dolor y la temperatura usualmente permanecen intactos hasta los 45 años. Sin embargo, una pérdida gradual de la audición, se hace más evidente después de los 25 años, en especial para los sonidos agudos.

La salud de la mayoría de los adultos jóvenes es entre buena y excelente. Muchos de ellos nunca han padecido enfermedades graves ni son incapacitados y la mayoría no padece enfermedades crónicas ni impedimentos. Lo más común es el dolor crónico de espalda.

4.2.2. Influencia conductuales en la salud y en la condición física

La gente puede buscar la salud realizando ciertas actividades y absteniéndose de otras. La salud esta directamente relacionada con varios hábitos comunes: ingerir alimentos de manera regular, incluyendo el desayuno, y no comer refrigerios; comer y hacer ejercicio con moderación; dormir de siete a ocho horas cada noche; no fumar y beber con moderación. Después de diez años o mas, la gente que no seguía esos hábitos de salud tenia una probabilidad de discapacidad dos veces mayor que la gente que seguía todos esos hábitos o la mayoría de ellos. Sin embargo no basta con saber de buenos hábitos de salud. La personalidad, las emociones y el entorno social a menudo sobrepasan a lo que la gente sabe que debería hacer y la lleva a comportarse de manera poco saludable.

Muchos trastornos músculo - esqueléticos están relacionados con el trabajo y pueden prevenirse. Las lesiones de espalda a menudo resultan del ejercicio excesivo al empujar, levantar, jalar y cargar objetos. Las lesiones por movimientos repetitivos, como el síndrome del túnel carpiano, pueden ser controladas mediante medidas como la colocación apropiada de las teclas de la computadora y una buena postura.

4.2.3. Desarrollo cognoscitivo y moral

El sentido común indica que los adultos piensan de manera diferente a los niños y adolescentes. Mantienen diferentes tipos de conversaciones, entienden materiales mas complicados y utilizan su mayor experiencia para resolver problemas prácticos. La experiencia conduce a los adultos a reevaluar sus criterios acerca de lo que es correcto y justo. Algunos adultos ofrecen espontáneamente las experiencias personales como razones de sus respuestas a los dilemas morales. Dichas experiencias que están fuertemente matizadas por la emoción, permiten la reconsideración de una forma que no es posible llevar a cabo mediante discusiones hipotéticas e impersonales, pero es mas probable que ayuden a la gente a ver otros puntos de vista. La experiencia es interpretada de manera diferente en los diversos contextos culturales.

4.2.4. Educación y trabajo

El lugar de trabajo plantea desafíos especiales para los adultos que carecen de educación superior. Las condiciones de trabajo se están volviendo mas variadas y menos estables, cada vez mas adultos están auto empleados, trabajan en casa, son tele trabajadores que tienen horarios flexibles o actúan como contratistas independientes.

4.2.5. Desarrollo de la personalidad

Por lo general, la edad adulta temprana es una época de grandes cambios en las relaciones personales que se dan en la medida que la gente establece, negocia o consolida vínculos basados en la amistad, el amor o la sexualidad. A menos que los jóvenes adultos logren resolver los conflictos con los padres de una manera saludable, corren el riesgo de recrear conflictos similares en las nuevas relaciones que desarrollen con amigos, colegas y parejas. Al ser independientes, los jóvenes adultos buscan intimidad emocional y física.

4.3. El Arte - Terapia

El Arte Terapia es todo tipo de proceso terapéutico que utiliza el arte, la música, la expresión corporal como método para mejorar la salud y en especial las artes visuales que estan conformadas por: El dibujo, la pintura, la escultura, la fotografía, el video, las instalaciones, entre otras. La utilización del arte en los procesos terapéuticos se basa en los resultados de diferentes estudios realizados que señalan que el arte afecta el sistema nervioso autónomo, al equilibrio hormonal y a los neurotransmisores cerebrales, produciendo cambios en la actitud, en el estado emocional y en la percepción del dolor. Se define como una disciplina que capacita para la ayuda humana utilizando los métodos artísticos, las imágenes, el proceso creativo y las respuestas del paciente a los productos creados. Es así, que a través de un proceso creador se reflexiona sobre el desarrollo de uno o varios pacientes, en cuanto a sus conflictos personales e intereses. Es decir; podría definirse como una combinación de arte y psicoterapia, en la cual el arte es utilizado como una alternativa complementaria a la comunicación verbal que desarma las defensas que obstaculizan el proceso de subjetivación y facilitan la expresión de los pensamientos y los sentimientos.

4.4. Los Mándalas

Su Significado desde el sánscrito es círculo; esta palabra es también conocida como rueda y totalidad; desde un punto de vista espiritual es un centro enérgico de equilibrio y purificación que ayuda a transformar el entorno y la mente. También se lo define como un sistema ideográfico contenedor de un espacio sagrado.

Los mándalas son utilizados desde tiempos remotos, originándose en la India propagándose en las culturas orientales, América y Australia. Mándala es un sinónimo de perfección, de orden. Algunas de sus representaciones se encuentran en formas arquitectónicas o escultóricas como por ejemplo en la India en bellos templos realizados con sus formas expuestas. En cuanto a su nivel histórico los mándalas desde el neolítico cuando el hombre deja de ser nómada y adopta la vida sedentaria tienen el suficiente tiempo para observar el comportamiento de la naturaleza y la necesidad de representar su conocimiento en forma de mándalas. En Grecia se concibe como una proporción perfecta de todas sus partes y comienza a crear reglas geométricas de proporción como la llamada sección Áurea considerada como un mándala y su forma gráfica puede tener relación a la que diseñara Leonardo Da Vinci en su obra de las proporciones divinas; es precisamente en el renacimiento que las obras de arte contienen un alto contenido de proporcionalidad y de orden en la composición de todas sus partes individuales con el todo de la misma estableciendo una relación inseparable con la génesis Mándalica de la forma.

En este orden de ideas, en la cultura occidental fue Carl Jung quien los utilizó en terapias con el objetivo de alcanzar la búsqueda de individualidad en los seres humanos¹³, Jung solía interpretar sus sueños dibujando un mándala diariamente descubriendo en esta actividad la relación que ellos tenían con su centro y así elaboró una teoría sobre la estructura de la psique humana. Según este autor los mándalas representan la totalidad de la mente abarcando el consciente y el inconsciente, además afirmo que el arquetipo de todos los dibujos se encuentra firmemente anclado en el subconsciente colectivo. Los mándalas son definidos como un diagrama cosmológico que puede ser utilizado para la meditación, es un ser de formas geométricas concéntricas organizadas en diversos niveles visuales y sus formas básicas más utilizadas son círculos, triángulos, cuadrados y rectángulos. Estas figuras pueden ser creadas en forma de mándalas. En cuanto a sus diseños son muy variados pero mantienen características similares con un centro y puntos cardinales contenidos en círculos y dispuestos con cierta simetría.

Desde la psicología los mándalas representan al ser humano ayudándole a curar la fragmentación psíquica y espiritual al interactuar con ellos en un viaje hacia su esencia y su sabiduría interior. El trabajo de meditación con mándalas puede consistir en la observación y el dibujo de estos en donde para iniciar el participante se puede sentar en un lugar cómodo y lograr una respiración rítmica y profunda al disponerse a observar eligiendo un mándala. Este proceso puede llevarle a un estado de relajación y de mayor atención a los hechos que suceden a su alrededor en un tiempo de tres a cinco minutos. Una segunda alternativa es la de dibujar o colorear los mándalas recomendando comenzar a pintarlos con el modelo que prefieran, posteriormente seleccionan los instrumentos como colores, marcadores, acuarelas, entre otros. Luego se ubica en un sitio tranquilo escuchando música. Si se desea exteriorizar las emociones se puede colorearlos de adentro hacia fuera y si por el contrario se quiere buscar el centro se las pinta de afuera hacia dentro, este proceso puede ser realizado por cualquier persona, adultos, adolescentes y niños sin importar su

¹³ <http://reflejosde luz. Net/mándalas/información%20mándala.htm>

religión, ni ideología siendo una práctica sencilla en beneficio del equilibrio interno. Los mándalas están formados por un punto centro y una línea exterior limitada; simbólicamente el punto del centro es el ser humano y la línea exterior es el cosmos, el mándala es la representación de esta. En el cuerpo humano el centro se encuentra situado en el ombligo, pero se puede llevar la atención a otros puntos igual de importantes ya que el cuerpo es un todo junto a la mente y al espíritu sin tratarlo como partes aisladas.

Además, el mándala es un proceso que ejercita la mente, en un primer momento buscando la información proveniente del interior para luego analizarla y ordenar las ideas que en su conjunto forman dicha atención, y por último mediante la meditación, la mente descansa y se halla en paz con las ideas estimulando, organizando llevando a una liberación. Hay dos formas distintas de realizarlos desde el exterior hacia dentro o desde el interior hacia fuera. Esto conlleva dos significados distintos cuando se comienza a realizar un mándala de forma consciente o inconscientemente desde el centro hacia fuera. Es así que se expresa hacia fuera las emociones siendo un trabajo de exteriorización de lo que siente, duda y sueña buscando el equilibrio interno al organizar las ideas buscando el centro.

4.4.1. La forma del Mándala

Puede tener cualquier forma pero la más habitual utilizada es el círculo, nuestros antepasados lo representaban ya con esta forma en sus pinturas y bajo relieves. El motivo por el cual se suele trabajar con un círculo es porque este está estrechamente relacionado con nosotros y con el mundo en que vivimos vinculado con el proceso de la vida, la naturaleza, la energía, del tiempo, de las estaciones, de nuestro sistema solar, el movimiento de la tierra y la luna, etc. Nuestras vidas están llenas de ciclos continuos. Hasta la rutina de cada día, es un ciclo formado de acciones, ordenadas dentro de un tiempo de forma determinada.

El círculo es una línea continua sin principio y sin final con un infinito número de puntos, todos dependientes de otro punto externo a él y situado a su interior llamado centro en el Equilibrio como en el orden. El significado dependerá de los símbolos de los colores, del modo de comenzar y de terminarlo. Podemos utilizar símbolos que evocan la naturaleza, el amor, la paz, algún mantra o símbolo del equilibrio como el “Yin-Yan”. En cuanto a los colores los podemos utilizar para relajar y aumentar el nivel de espiritualidad para optimizarnos. En conclusión, los mandalas son la secuencia última del intento del hombre por imitar a la naturaleza en sus patrones de orden mediante la armonía, el equilibrio y la unificación dando forma a la realidad, la cual puede ser comprendida desde el centro de la misma, desde el “Bindu” o del interior de quien lo percibe.

4.4.2. Beneficios de los mándalas

1. Comienzo de un trabajo de meditación activa
2. Contacto con su esencia
3. Se expresa mejor con el mundo exterior
4. Desarrollo de la paciencia
5. Despertar los sentidos con la probabilidad que se comience a ver lo que esta alrededor con otras miradas.
6. Empieza a escuchar la voz de la intuición
7. Se aceptara y Se querrás mas
8. Se curara física y psíquicamente

4.4.3 Formas de sus significados

Los mándalas no son simples dibujos de colores, todos los elementos que en ellos se integran tienen un significado. Estos son los más usados:

- Círculo: Movimiento. Lo absoluto. El verdadero yo
- Corazón: Sol, amor, felicidad, alegría, sentimiento de unión
- Cruz: unión del cielo y la tierra. Vida y muerte, lo consciente y lo inconsciente
- Cuadrado: Procesos de la naturaleza, estabilidad, equilibrio
- Estrella: símbolo de lo espiritual, libertad, elevación
- Espiral: Vitalidad, energía curativa, búsqueda constante de la totalidad
- Hexágono: Unión de los contrarios
- Laberinto: Implica la búsqueda del propio centro
- Mariposa: Auto renovación del alma, transformación y muerte
- Pentágono: Silueta del cuerpo humano, tierra, agua, fuego
- Rectángulo: Estabilidad, rendimiento del intelecto, la vida terrenal.
- Triángulo: Agua, inconsciente (hacia abajo), vitalidad, Transformación (hacia arriba), agresión hacia uno mismo (hacia el centro)

4.4.4. Significado de los colores del mándala

El uso de los colores también tiene un significado especial¹⁴, su uso está relacionado con el estado de ánimo de quien los pinta o dibuja. Descubre lo que esconde cada tonalidad:

- Blanco: Nada, pureza, iluminación, perfección
- Negro: Muerte, limitación personal, misterio, renacimiento, ignorancia
- Gris: Neutralidad, sabiduría, renovación
- Rojo: Masculino sensualidad, amor, arraigamiento, pasión
- Azul: Tranquilidad, paz, felicidad, satisfacción, alegría

¹⁴ <http://www.14soft.com/tetscolores/testcolores.asp>

- **Amarillo:** Sol, luz, jovialidad, simpatía, receptividad
- **Naranja:** Energía, dinamismo, ambición, ternura, valor
- **Rosa:** Aspectos femeninos e infantiles, dulzura, activismo
- **Morado:** Amor al prójimo, idealismo, sabiduría
- **Verde:** Naturaleza, equilibrio, crecimiento, esperanza
- **Violeta:** Música, magia, espiritualidad, transformación, inspiración
- **Oro:** Sabiduría, claridad, lucidez, vitalidad
- **Plata:** Capacidades extra sensoriales, emociones Fluctuantes, bienestar.

5. MARCO METODOLÓGICO

5.1 Posibilidades de aplicación

Las terapias artísticas son un recurso terapéutico muy flexible ya que se pueden realizar de forma individual o grupal en centros de salud, escuelas, instituciones empresariales entre otras. Se puede además, realizarlos con los niños y las niñas, jóvenes, adultos, ancianos, personas especiales con dificultades y trastornos.

5.2. Aspectos metodológicos

En cuanto al anteproyecto planteado, la información se obtendrá a través de una encuesta que combina las características de ser cerrada con respuestas muy puntuales y abierta al permitir que la población escriba sus opiniones, ideas y saberes en las casillas correspondientes, esta se realizará en la primera sesión para obtener la información de aspectos personales, sociales, económicos y sobre la temática a tratar, esto con el fin de que el terapeuta tenga una idea sobre cada participante y las posibles causas del estrés; posteriormente cada participante realizará una bitácora a partir de la segunda sesión, durante, después y en los días siguientes de cada taller, hasta finalizarlos. Permitiéndole al participante llevar un diario reporte sobre sus experiencias, reflexiones acerca de los mandalas y el estrés, sus posibles cambios de comportamiento, también escribirán todo lo referente a sus sensaciones, cambios en su estado físico y emocional, anotando incluso lo de su entorno, los posibles comentarios de las personas que las rodean, se contestarán unas preguntas que se formularán al finalizar cada sesión y deberán ser resueltas en la misma. Este trabajo lo harán de forma escrita y si se quiere de forma plástica utilizando el dibujo, coloreando, pintando de acuerdo al gusto de cada persona. Esta bitácora la harán las participantes con el fin de ser mas conscientes del trabajo que desarrollan y de las experiencias obtenidas en cada sesión. Para finalizar utilizaré el debate que se lo hará al inicio de cada sesión a partir de la tercera, se lo realizará para complementar el trabajo escrito y de esta forma ampliar nuestra experiencia y conocimientos, el objetivo de este es desarrollar en los participantes la capacidad de comunicarse de forma oral para expresarse, liberar sentimientos, defender sus ideas, dar sus opiniones y a su vez dar a conocer su trabajo escrito. De este modo aprenderemos todos, siendo así personas reflexivas y

consientes de lo que hacemos. Se resuelve la pregunta como sintió durante y después de cada sesión en la bitácora.

Los talleres estarán a cargo de Yinna Dirley Morales Villarreal, quien es la encargada y la responsable de orientar el desarrollo del proceso terapéutico, se considera que el anteproyecto necesita de unos métodos adecuados para el desarrollo de los talleres, los cuales deben incidir en:

1. El principio del proceso: Los participantes participan de forma activa, aprendiendo a hacer, sin sentirse como sujetos pasivos de las acciones.
2. La socialización: Se busca fomentar la integración y las actitudes sociales entre los participantes con el fin de aprender de las experiencias propias y ajenas.
3. La intuición: Utilizada como una herramienta para que la población aprenda, favoreciendo el desarrollo de todos sus sentidos.
4. La reflexión: A un nivel individual y colectivo para que de los resultados se obtenga un proceso terapéutico para el control del estrés.
5. Interpretación: Es la etapa de interiorización que cada participante le da al proceso final.

Finalmente y una vez analizados los procesos, el terapeuta entrega a los participantes una serie de recomendaciones acerca de los colores, formas y distribución de los mandálas, de manera que estas contribuyan a cada uno de los procesos de las Madres Cabeza de Familia; además, se les inducirá una serie de sugerencias sobre los mandálas que podrían servir para solucionar sus niveles de estrés. Hay necesidad de que los participantes sepan que no termina el proceso y que necesita una etapa de asimilación que puede tomar un tiempo, es así que queda abierta una posibilidad de retomar en un futuro este tipo de terapia por otros o por la misma terapeuta.

5.2.1. Fuentes de Información

- Información Primaria: Esta se obtiene mediante el contacto directo con el objeto de estudio (madres cabeza de familia y fenómenos físicos entre otros).
- Información Secundaria: Se obtiene a través de un contacto puramente indirecto, nunca personal, con los objetos de estudio. La información ya existente de antemano; ha sido construida o recolectada por otros.

Por lo anteriormente mencionado el presente trabajo utiliza los dos tipos de información los cuales son de valiosa ayuda para el análisis e interpretación de los datos obtenidos.

5.2.2. Técnicas e Instrumentos de Recolección de Información

- La Encuesta
- La bitácora
El debate
- La Revisión de Documentos
- La Revisión de Videos y Audio.

En el anteproyecto se consideró la creación de diferentes puentes comunicativos que favorezcan los referentes de observación para su posterior confrontación con la teoría e interpretación.

5.3. Plan de sesiones

5.3.1. Sesión 1

Nombre: Lo mejor es conocernos

Objetivos: Conocerse los participantes- terapeuta y generar confianza en el paciente

Tiempo: 1 hora ½

Materiales: Libro de dinámicas y juegos, encuestas, lápices.

Descripción: Se hará una dinámica grupal de integración, se hace una breve introducción de cómo van a ser las sesiones, posteriormente se les entrega la encuesta para que la contesten haciendo la explicación necesaria para su aplicación.

Criterios de evaluación

1. Atención: Desde la primera sesión el terapeuta se dará cuenta del compromiso que tiene cada participante.
2. Participación: El terapeuta responderá todas las preguntas e inquietudes que tengan el grupo o cada una de ellas.
3. Interés: Según el estado de ánimo de cada participante, el terapeuta estará presto a cualquier inquietud.

5.3.2. Sesión 2

Nombre: Nuestros amigos

Objetivos: Dar a conocer la temática de los mandálas; fortalecer la creatividad mediante la realización de los mandálas y brindar los mandálas como alternativa para liberar sentimientos.

Tiempo: 2 horas

Materiales didácticos: Lápiz, lapiceros, rotuladores, carboncillos, papel periódico o papel bond, cinta de enmascarar, grabadora y CD de música.

Descripción: Se hace una introducción de los mandálas, se orienta a las participantes para el desarrollo de la actividad a seguir; se coloca el papel periódico o bond en un lugar de la pared según la preferencia del participante mientras escuchamos música relajante, los participantes se disponen a realizar un mandála de forma libre y espontánea como ellas lo prefieran. En esta actividad el terapeuta interpreta lo que la paciente desea expresar o trabajar en el proceso; exteriorizar los sentimientos o buscar su centro o interior. Las preguntas que resolverán en su bitácora son:

1. ¿Cómo se sintieron durante y después de la sesión?
2. ¿Si hubo gusto en la acción de realizar el mandála?
3. ¿Se sintieron libres o limitadas en el desarrollo de la actividad?
4. ¿Cómo les ayudo el taller?

Criterios de evaluación

1. Interés: Los participantes desarrollarán la sesión de forma libre y espontánea, demostrando importancia y agrado por lo que hacen.
2. En cuanto al trabajo la espontaneidad y libertad con que las participantes realizan el ejercicio.
3. La interpretación de los trabajos

4.3.3. Sesión 3

Nombre: Mundo Mándalico

Objetivos:

1. Tranquilizar la mente y el cuerpo
2. Reconocerse
3. Auto conocerse y auto controlarse
4. Dar a conocer la técnica de la relajación mediante la observación

5. Mejorar la atención

Tiempo: 1 y ½ horas

Materiales: Mándalas, colchonetas, grabadora, CD de música relajante, lápiz

Actividad previa: Lectura voluntaria de la bitácora, breve charla de su experiencia de la sesión anterior, esta tiene como fin que los participantes aflojen su tensión inicial y sean mas libres al momento de desarrollar la siguiente sesión.

Descripción: Para iniciar los pacientes se sientan en un lugar cómodo respirando de manera rítmica y profunda al escuchar la música suave. Luego escogen los mándalas de su preferencia para el desarrollo de las sesión, se disponen a observar un Mándala, si el paciente lo desea y se siente bien podrá seguir observando otros Mándalas escogiendo cada uno a su preferencia, luego se hace una socialización con el grupo para dar a conocer sus experiencias al respecto. Al final se anota en la bitácora y resulten estas preguntas:

1. ¿Qué sensación les produjo el observar el mándala?
2. ¿Por qué se escogieron estos mándalas?
3. ¿Se lograron concentrar mediante la observación?

Criterios de evaluación: Interés: Observar si el grupo desarrolló bien la actividad, si hay una buena concentración y desarrollo de está.

5.3.4. Sesión 4

Nombre: Viaje hacia la profundidad del color

Objetivos: Diagnosticar el tratamiento de colores y su posible relación con el problema y dar a conocer la importancia del color y la aplicación en sus vidas

Tiempo: 2 horas

Materiales: Libro de armonía del color, fen Shui, lienzo, vinilos, temperas, pinceles, franelas, hojas block, lápices.

Actividad previa: Se invita al grupo a hacer una lectura voluntaria de la bitácora, si hay dificultad para comenzar pueden hacerlo dibujando o coloreando en el papelografo. En cierto momento es preciso instar a la lectura para darnos cuenta si hubo cambios, acontecimientos importantes entre otras, se da paso al desarrollo de la actividad.

Descripción: Se presenta un número determinado de mándalas, para que el paciente escoja uno y lo pinte con los vinilos o temperas al gusto de cada uno, sin pensar en algo que sea específico, se hace una charla sobre la importancia de el color y su aplicación en la vida

diaria, para que sea en el futuro un referente de aplicación del tratamiento. Con la opción de que el participante escoja otro mándala y lo pinte.

Preguntas para la bitácora:

1. ¿Qué color les gusta y porque?
2. ¿Qué les trmite ese color?
3. ¿Por qué escogieron los colores para pintar el mándala?
4. ¿Cuáles son los colores que usan diariamente?
5. ¿Cómo creen que influyen los colores en su vida?

Criterios de evaluación:

Interés y participación los dan los participantes quienes son los mayores interesados en efectuar las sesiones para un futuro cambio.

En cuanto al trabajo la forma como cada participante se desenvuelve en el momento de desarrollar el taller, La espontaneidad, libertad y recursividad

5.3.5. Sesión 5

Nombre: Sal estrés

Objetivos: Auto-reconocer el problema del estrés y dar a conocer el dibujo como técnica para liberar sentimientos.

Tiempo: 2 horas

Materiales: Un pliego de cartulina, cinta de enmascarar, lápiz, carboncillo, tizas pastel, crayones, grabadora, música relajante, CD.

Actividad previa: Se inicia con la lectura voluntaria del trabajo escrito en la bitácora, esta como motivadora de la participación del grupo. Sus comentarios y sus opiniones dan lugar a un intercambio en el que afloran inquietudes, temores, rechazos y preferencias. El terapeuta alienta el debate.

Descripción: Colocamos la cartulina en el lugar de preferencia mientras se escucha música relajante y se piensa en todos los problemas que ha ocasionado el estrés; en los hijos, en la pareja, en el entorno e incluso en si mismo, posteriormente empezamos a realizar, rayar con la ayuda del material de dibujo. Si se desea comentar alguna situación se puede pedir la ayuda del terapeuta para ser escuchado y según la disposición del grupo se pueden hacer los comentarios de la experiencia, sensaciones, reflexiones e ideas. Como resultado se cambiará la actitud de los sentimientos reprimidos y perdurará la experiencia positiva. Al final se anota en la bitácora sus sentires. Se contestaran las siguientes preguntas:

1. ¿Qué sentimientos proporcionó el dibujar y reconocer tu problema de estrés?
2. ¿Piensas que el dibujar es una buena forma para liberar cosas?
3. ¿Crees que la sesión te ayudo con tu problema?

Criterios de evaluación: Interés y participación del grupo y de cada participante en el desarrollo de la sesión, ya que se experimentará una liberación de sentimientos reprimidos, el terapeuta estará dispuesto y presto a las preguntas, sugerencias e ideas de los participantes. En el trabajo si hay libertad o dificultad para hacer el taller.

5.3.6. Sección 6

Nombre: Mi yo, interior

Objetivo: Lograr una exploración del problema generando nuevas alternativas de cambio.

Tiempo: 2 horas ½

Materiales: Televisor, DVD, películas, libros, cuentos, documentales,

Actividad previa: Hacer una socialización de las bitácoras, intercambiarlas y debatir al respecto para compartir experiencias.

Descripción: Se busca indagar sobre la percepción de si mismo. Hacer una lectura de un cuento, fábula o poema, ver una película que tenga una directa relación con la problemática del estrés la cual enfoque una visión constructiva de la persona y su papel fundamental en la sociedad. Luego se realiza un debate a manera de reflexión con el grupo para retomar nuevas posibilidades de cambio en sus vidas. El terapeuta dará su punto de vista al grupo y si alguna participante requiere seguir el tratamiento se lo llevará a cabo.

Criterios de evaluación: Participación: Será muy importante que el grupo y cada una de ellas disfrute de esta sesión, ponga en práctica lo aprendido, las lecturas y la película, las lleve a reflexionar sobre su vida, la de sus hijos y su entorno, posibilitando futuros cambios.

5.4. Cronograma de Actividades

ACTIVIDADES	2009				
	MESES				
	Enero	Febrero	Marzo	Abril	Mayo
Estudio y Análisis de la literatura sobre el tema		X			
Diseño del proyecto		X	X		
Presentación del proyecto al profesor asesor		X	X		
Acercamiento a la realidad			X	X	
Aplicación de encuestas al grupo Madres Cabeza de Familia			X		
Revisión de los instrumentos de recolección de datos				X	
Sistematización de la información recogida (procedimiento de datos)				X	X
Aplicación de los talleres				X	X

5.4.1 Presupuesto

		Cantidad	Vr. unitario	Sub-total	Vr. total
Recursos humanos	Terapeuta en arte (10h)	1	\$ 800.000	\$ 800.000	\$ 800.000
Materiales y equipos	Salón comunitario (14h)	1	\$ 600.000	\$ 600.000	\$ 1.530.000
	televisor	1	\$ 500.000	\$ 500.000	
	DVD	1	\$ 90.000	\$ 90.000	
	Grabadora	1	\$ 120.000	\$ 120.000	
	CD	2	\$ 70.000	\$ 140.000	
	Películas DVD	2	\$ 40.000	\$ 80.000	
Material didáctico	Papelería	1	\$ 80.000	\$ 80.000	\$ 280.000
	Libros, revistas.	1	\$ 200.000	\$ 200.000	
	5% del total	1	\$ 85.000	\$ 85.000	\$ 130.500
					\$2.740.500

5.4.1.1. Determinación de los recursos necesarios

1. Humanos: Los recursos humanos necesarios para el desarrollo de este anteproyecto son los participantes y un terapeuta en arte
2. Material técnico: Televisor, DVD, CD música relajante, Grabadora, Libros, revistas, documentales, Películas y Colchonetas, mándalas.
3. Papelería: Resma papel carta, Pliegos de cartulina, Vinilos, temperas, Pinceles, franelas, Lienzo, Lápices, colores, crayones, carboncillos, tizas pastel, rotuladores, lienzo.

5.4.1.2. Indicadores de evaluación del ante-proyecto

INDICADORES DE EVALUACIÓN DE RESULTADOS	FUENTES DE COMPROBACIÓN
Conocimiento de la problemática del estrés y sus posibles causas	Bibliográficas
Participación del grupo en el desarrollo del ante-proyecto	Encuesta y control de asistencia
Cambio del comportamiento del grupo Procesos de mejoramiento en su vida personal y con su entorno	Bitácora
Desarrollo de actividades y tareas durante y después de las sesiones	Control de asistencia bitácora

BIBLIOGRAFÍA

CONSTITUCIÓN POLÍTICA DE COLOMBIA (1991): Artículo 1, Santa fe de Bogota. - Colombia

DETHLETSEN, Throwald; **DAHLKE**, Rüdiger: La enfermedad como camino. Titulo original – Krannhert. als weig.

DICCIONARIO DE LA REAL ACADEMIA (2002): Vigésima segunda edición. Madrid, España.

HOGAR INFANTIL MIS PEQUEÑOS CREADORES (2004): Documento de la reseña histórica, Pasto.

LAZARUS, R. S.; **SALKAAM**, S., (1996): Estrés y Procesos Cognitivos. Barcelona,- España. Ediciones Proca. S. A.

MELGOSA, Julian (1995): Nuevo Estilo de Vida Sin Estrés, Editorial Safeliz,. España.

PAPALIA, Diana E; **OLDS**, Sally Wedkos (1998): Psicología. Madrid: Mc Graw Hill,

CONSULTAWEB

<http://reflejosdeluz.com/articulo.php?iol=32>

<http://www.todoterapias.com/articulo.php?id=32>

<http://depsicologia.com/>

<http://www.14soft.com/testcolores/testcolores.asp>

Anexos

Anexo A.

Evaluación de las sesiones



UNIVERSIDAD DE NARIÑO
FACULTAD DE ARTES
LICENCIATURA EN ARTES VISUALES



UNIVERSIDAD DE NARIÑO
FACULTAD DE ARTES
PROGRAMA DE LIC. DE ARTES VISUALES
DIPLOMADO DE TERAPIA EN ARTES

Responsable: Yinna Morales.

Correo electrónico ginnartmorales@hotmail.com

Fecha: _____

EVALUACIÓN DE LAS SESIONES

Cordial saludo:

Esta encuesta abierta tiene como objetivo interpretar si los mándalas como alternativa de cambio han mejorado su bienestar a través de los talleres. Sus respuestas son determinantes para el cumplimiento de este propósito. Por lo tanto le solicito responder cada uno de los siguientes ítems con la mayor veracidad posible.

1. ¿Cuál ha sido para usted la importancia de los diferentes talleres relacionados con los mándalas como un proceso terapéutico para el manejo del estrés?

2. ¿Usted qué importancia le dio a los colores en la elaboración de los mándalas como un proceso terapéutico para el manejo del estrés?

3. ¿Considera usted que a través de los talleres obtuvo un proceso de liberación y sanación para el manejo del estrés y explique?

4. Después de cada sesión: ¿Qué sentimientos le proporciono?

5. ¿Considera usted que los mándalas son útiles para la liberación de los sentimientos que generan el estrés? ¿Por que?

Anexo B.

Encuesta a las madres cabeza de familia



UNIVERSIDAD DE NARIÑO
FACULTAD DE ARTES
LICENCIATURA EN ARTES VISUALES



UNIVERSIDAD DE NARIÑO
FACULTAD DE ARTES
PROGRAMA DE LIC. DE ARTES VISUALES
DIPLOMADO DE TERAPIA EN ARTES

Responsable: Yinna Morales.

Correo electrónico ginnartmorales@hotmail.com

Fecha: _____

ENCUESTA A
LAS MADRES CABEZA DE FAMILIA

Cordial saludo:

Esta encuesta tiene como objetivo conocer en qué condiciones están los participantes del presente taller. Sus respuestas son determinantes para el cumplimiento de este propósito. Por lo tanto le solicito responder cada uno de los siguientes ítems con la mayor veracidad posible.

A. INFORMACIÓN GENERAL

1. Edad:

- Menos de 18 años 18-20
21-25 26-30
31-35 36-40
41-45 46-50
51-55 56-60
61-65 65-70
71 años o más

2. Estado civil

- a. Soltero
b. Casado
c. Divorciado
d. Viudo
e. Unión libre
f. Otro

¿Cuál? _____

3. ¿Usted pertenece a una etnia o grupo social especial?
- a. Si
- ¿Cuál? _____

- b. No
4. ¿Usted tiene un medio de transporte propio?
- a. Si
- b. No

Si su anterior respuesta es afirmativa conteste la siguiente pregunta, de lo contrario pase a la pregunta numero 7

5. ¿Qué clase de transporte tiene?
- a. Bicicleta
- b. Moto
- c. Carro
- d. Otro

¿Cuál? _____

6. ¿Usted nació en San Juan de Pasto?
- a. Si
- b. No

Si su anterior respuesta es No, por favor responda las siguientes preguntas, de lo contrario pase a la sección B de información familiar.

7. ¿En qué ciudad nació? _____

8. Usted está en la ciudad de Pasto por:
- a. Vive en la ciudad
- b. Vacaciones

- c. Otro
- ¿Cuál? _____

B. INFORMACIÓN FAMILIAR

1. ¿Cuál es su posición dentro de su núcleo familiar?
- a. Padre
- b. Madre
- c. Hijo/a
- d. Otro

¿Cuál? _____

2. ¿Usted es la cabeza de hogar?
- a. Si
- b. No
3. ¿Cuántas personas conforman su núcleo familiar?:
- 1 2 3 4 5
 6 mas de 6

4. ¿Cuántas personas aportan económicamente dentro del núcleo familiar?
- 1 2 3 4 5
 6 mas de 6

5. La vivienda donde usted reside es:
- a. Propia
- b. Arrendada
- c. Anticresada
- d. Otra

¿Cuál? _____

6. ¿En qué barrio se encuentra ubicada su vivienda?
- _____
- _____
7. Su estrato es : 1 2 3
 4 5 6

C. INFORMACIÓN EDUCATIVA

1. ¿Cuál es su nivel educativo?
- a. Primaria
- b. Secundaria
- c. Técnico
- d. Universitario

D. INFORMACIÓN SEGURIDAD SOCIAL

1. ¿Cuál es el régimen de salud en el que se encuentra?
- a. Contributivo
- b. Subsidiado
- c. Ninguno
- d. Otro

¿Cuál? _____

2. Usted esta afiliado a un fondo de pensiones
- a. Si
- b. No
- c. Ya esta pensionado

E. INFORMACIÓN OCUPACIONAL

1. ¿Cuál es su ocupación actual?
- a. Estudiante

- b. Empleado
- c. Empleador
- d. Trabajador independiente

2. ¿Cual el rango de sus Ingresos mensuales?

- a. Menos de un salario mínimo
- b. De uno a dos salarios mínimos
- c. De dos a más salarios mínimos

INFORMACION ACERCA DEL ÉSTRES

1. ¿Tiene dolores de cabeza constantes?

2. ¿Tiene dolores constantes de espalda?

3. ¿Padece de cansancio y sudoración constante?

4. ¿Hay olvido permanente de las cosas que tiene que hacer?

5. ¿Hay disminución o aumento del apetito?

6. ¿Sufre de insomnio?

Por favor no anote nada en este espacio hasta que el encuestador se lo confirme

- Observaciones del encuestado:

- Observaciones notas del encuestador:

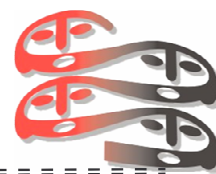
GRACIAS POR
RESPONDER ESTA ENCUESTA

Anexo C.

Lista de participación



UNIVERSIDAD DE NARIÑO
FACULTAD DE ARTES
LICENCIATURA EN ARTES VISUALES



DIPLOMADO DE TERAPIA EN ARTES

LISTA DE PARTICIPACIÓN

Fecha: _____

Tema: LOS MANDALAS COMO TERAPIA PARA EL CONTROL DEL ESTRES

Nombre del Docente: Yinna Dirley Morales Villarreal

Población a trabajar: El grupo madre cabeza de familia

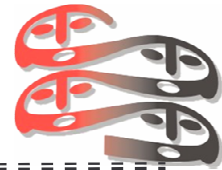
No.	Nombre	Apellidos	Dirección residencia	No. De hijos a su cargo	Teléfono o Celular	Correo Electrónico	Firma
01							
02							
03							
04							
05							
06							
07							
08							
09							
10							
11							
12							
13							

Anexo D.

Lista de asistencia



UNIVERSIDAD DE NARIÑO
FACULTAD DE ARTES
LICENCIATURA EN ARTES VISUALES



DIPLOMADO DE TERAPIA EN ARTES

LISTA DE ASISTENCIA

Fecha: _____

Tema: LOS MANDALAS COMO TERAPIA PARA EL CONTROL DEL ESTRES

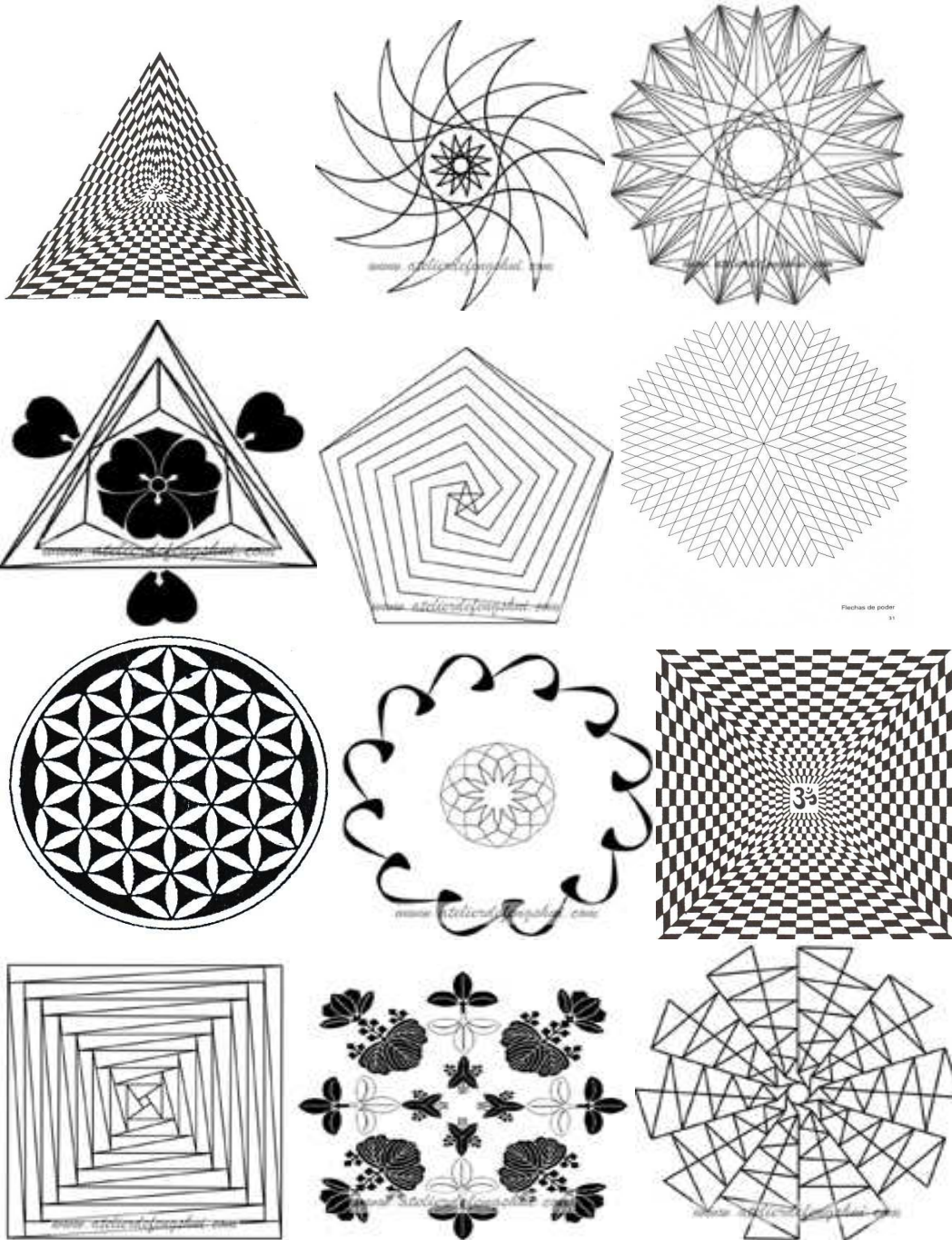
Nombre del Docente: Yinna Dirley Morales Villarreal

Población a trabajar: El grupo madre cabeza de familia

No.	Nombre	Apellidos	Firma
01			
02			
03			
04			
05			
06			
07			
08			
09			
10			
11			
12			
13			

Anexo E

FORMAS DE MANDALAS



Anexo F.
FORMAS DE MANDALAS

