



MI MANDALA PERSONAL

Manual de arte terapia para el fortalecimiento de la salud mental como respuesta a la emergencia por COVID-19





“En medio de la dificultad reside la oportunidad”

“MI MANDALA PERSONAL: MANUAL DE ARTE TERAPIA PARA EL FORTALECIMIENTO DE LA SALUD MENTAL COMO RESPUESTA A LA EMERGENCIA POR COVID-19” es un documento creado por la Unidad de Atención Psicosocial de Cruz Roja Salvadoreña, gracias a la asistencia técnica y financiera de Cruz Roja Española.

El material es una adaptación de la técnica “Mi Mandala Personal” desarrollada por Virginia Satir, disponible en: Satir, V. (1991). NUEVAS RELACIONES HUMANAS EN EL GRUPO FAMILIAR. Pax, México.

El documento ha sido publicado gracias a la colaboración de la Cooperación Española, a través de la Agencia Española de Cooperación Internacional para el Desarrollo (AECID) y el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF).

El contenido de esta publicación es responsabilidad exclusiva de Cruz Roja Salvadoreña y Cruz Roja Española.

La publicación, por tanto, no refleja necesariamente la postura de la de la Agencia Española de Cooperación Internacional para el Desarrollo (AECID) y el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF).



TABLA DE CONTENIDO

MI MANDALA PERSONAL	4
¿Cómo usar este cuaderno?.....	5
PASO 1: A pintar mandalas	6
PASO 2: Datos importantes sobre las mandalas.....	10
2.1 ¿Qué son las Mandalas?	11
2.2 ¿Qué se trabaja?:.....	11
2.3 ¿En qué situaciones es recomendable su aplicación?.....	11
2.4 ¿Quiénes pueden colorear mandalas?	12
PASO 3: Las 10 Dimensiones de mi “YO” interior	14
3.1 Conociendo mi yo interior	15
PASO 4: Aprende coloreando y conoce tus dimensiones.....	16
4.1. Mi cuerpo: Creación perfecta y maravillosa nada mejor en este mundo.	17
4.2. Fuente de vida y mi sostén de energía.	19
4.3. Mi entorno mi vitaliza.....	21
4.4 Florece mi vida a lo largo del tiempo.....	23
4.5. Qué lindo es y seguirá siendo conocer el mundo a través de mis sentidos.	25
4.6. Mi lugar seguro, soporte y amor incondicional.	27
4.7. Mi posición en la sociedad, y la interacción social.....	29
4.8. No hay nada mejor que reconocer lo que siento.....	31
4.9. Nuestra forma de vivir define lo que somos.....	33
4.10. La conexión con el mundo está a un clic.....	35
PASO 5: Plan de desarrollo personal, tus compromisos.....	37
5.1 Acción de cambio positivo: mi plan de desarrollo personal.....	38



MI MANDALA PERSONAL

“Es en el juego y sólo en el juego que el niño o el adulto como individuos son capaces de ser creativos y usar el total de su personalidad, y solo al ser creativo el individuo se descubre a sí mismo”

Donald Winnicott

Hola, ¿Cómo te sientes hoy?, ¿Habías pensado en eso?

Es posible que en estos precisos momentos en los que lees estas palabras, sientas un poco de miedo o incertidumbre por qué has escuchado hablar de la pandemia de COVID-19.

Una de las medidas más importantes para evitar el contagio de COVID-19 es quedarnos en casa.

Pero estar en casa, por un largo período de tiempo no es fácil.

Extrañamos a las personas, extrañamos ir a la escuela, a la universidad o al trabajo.

Además, no sabemos todo sobre la COVID-19, cada día se aprenden cosas nuevas y hay muchas personas trabajando por superar esta pandemia.

Con todos esto, es normal sentir miedo e incertidumbre, ya que todo lo que estamos viviendo es algo nuevo y es muy importante quedarnos en casa para cuidar nuestra salud.

Por todo esto, Cruz Roja Salvadoreña quiere compartir contigo un cuaderno de trabajo con ejercicios y dibujos para que puedas relajarte, divertirte y aprender sobre tus emociones.

Está más que comprobado que el coloreo, es una sencilla y hermosa forma de terapia (o tratamiento) para aliviar nuestras emociones y promover sentimientos de calma y tranquilidad.

Aquí encontrarás ejercicios de coloreo con mandalas y reflexiones para que puedas pensar en ti mismo, en cómo te estás sintiendo y cómo puedes hacer para sentirte mejor.

Puedes hacer estos ejercicios solo o compartir espacios de coloreo y reflexión con tus seres queridos.

Puedes también enviar este cuaderno a todas las personas que lo necesiten.

Esperamos que este manual te guste y, especialmente, sea de utilidad para aliviar o sanar la preocupación que todas y todos estamos sintiendo en esta pandemia global.

¡Adelante, mucho ánimo, juntos estaremos mejor!



¿Cómo usar este cuaderno?

Colorear mandalas te ayuda a desarrollar tu habilidad artística y creativa ante la vida. Piensa en cada mandala como una representación de ti, te ayuda a conocerte, descubrir tus emociones y aceptarlas. Te ayuda también a equilibrar el estado de ánimo y controlar el estrés por medio de la relajación que produce. Recuerda que en estos momentos de crisis y tensión lo más importante es guardar la calma y encontrar medidas que te ayuden a controlar la ansiedad, como las que hay en este manual.

Te explicamos en breve cómo usar este cuaderno.

¡VAMOS! ¡NO TE DESANIMES!



PASO 1

Colorea las primeras 3 mandalas y solo encárgate de **PASARLA BIEN.** (Pág. 6-9)

PASO 2

Lee **DATOS IMPORTANTES** sobre las mandalas, te servirá mucho. (Pág. 10-13)

PASO 3

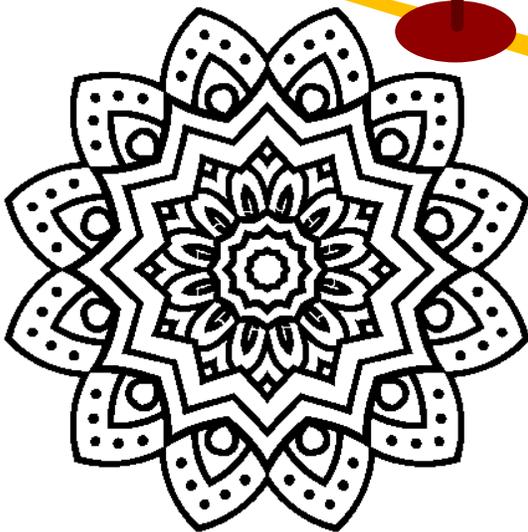
Conoce las dimensiones de tu **YO INTERIOR** (Pág. 14-15)

PASO 4

Colorea las mandalas y **APRENDE DE TI MISMO, DISFUTA Y RELÁJATE** (Pág. 16-36)

PASO 5

Lee y completa tu **PLAN DE DESARROLLO PERSONAL** (Pág. 37-39)



¡VAMOS A
CONOCER TODOS
LOS PASOS!

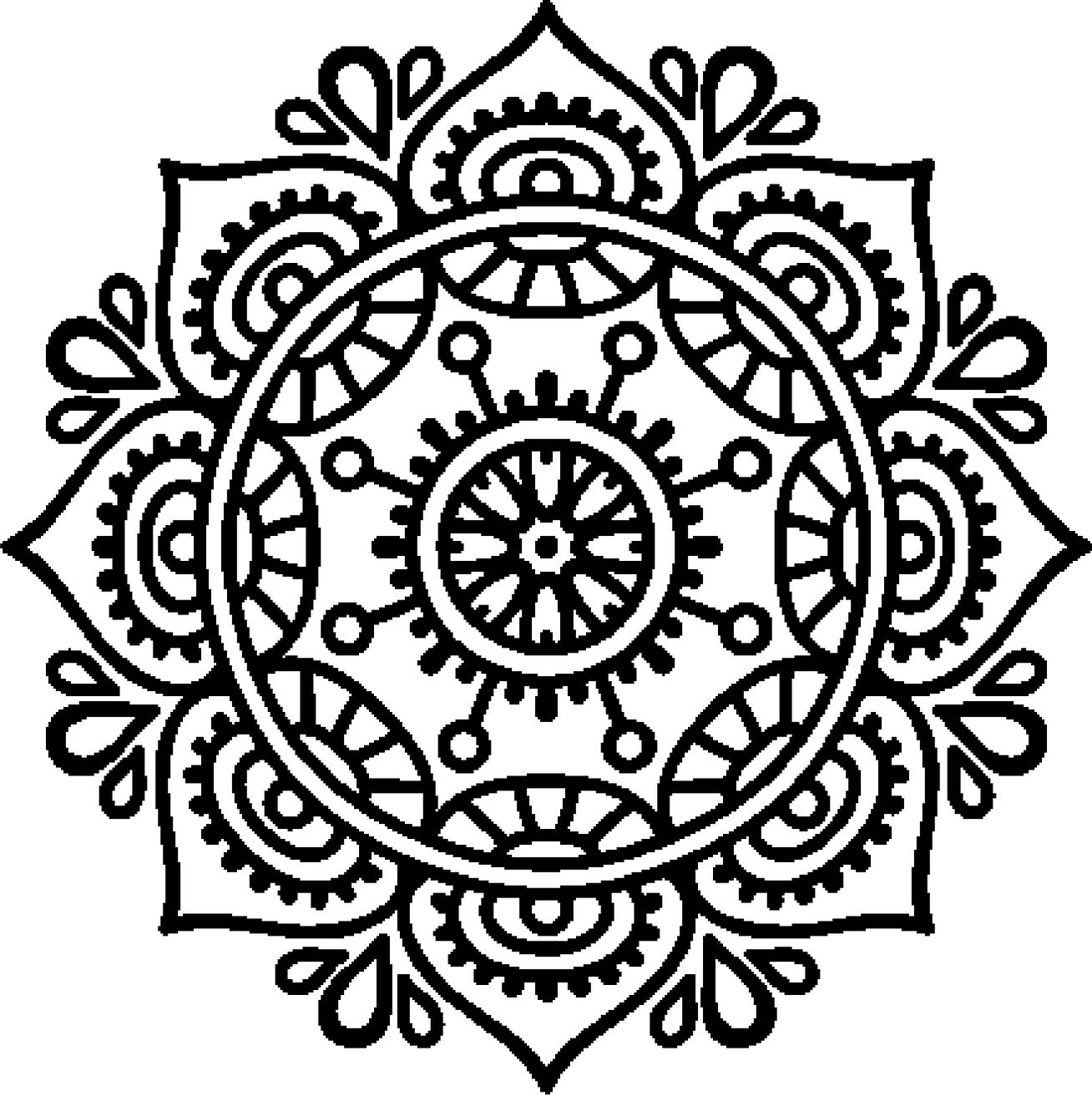


PASO 1

Pinta las siguientes 3 mandalas, hazlo despacio, con mucho amor y piensa que este dibujo es parte de tu ser.

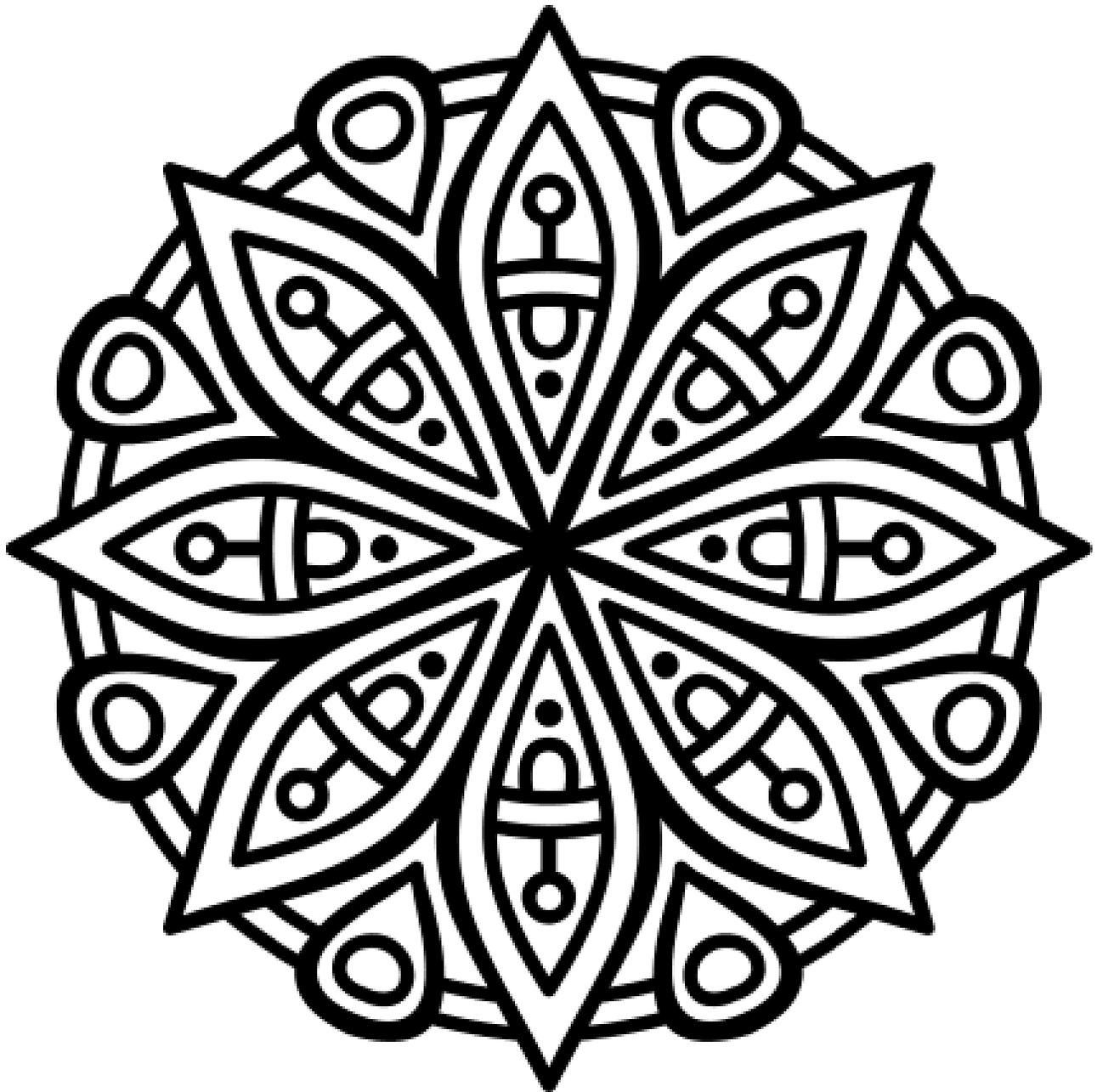


Solo mira que hermosa es tu creación, se refleja tu buena vibra y anima tu esperanza.



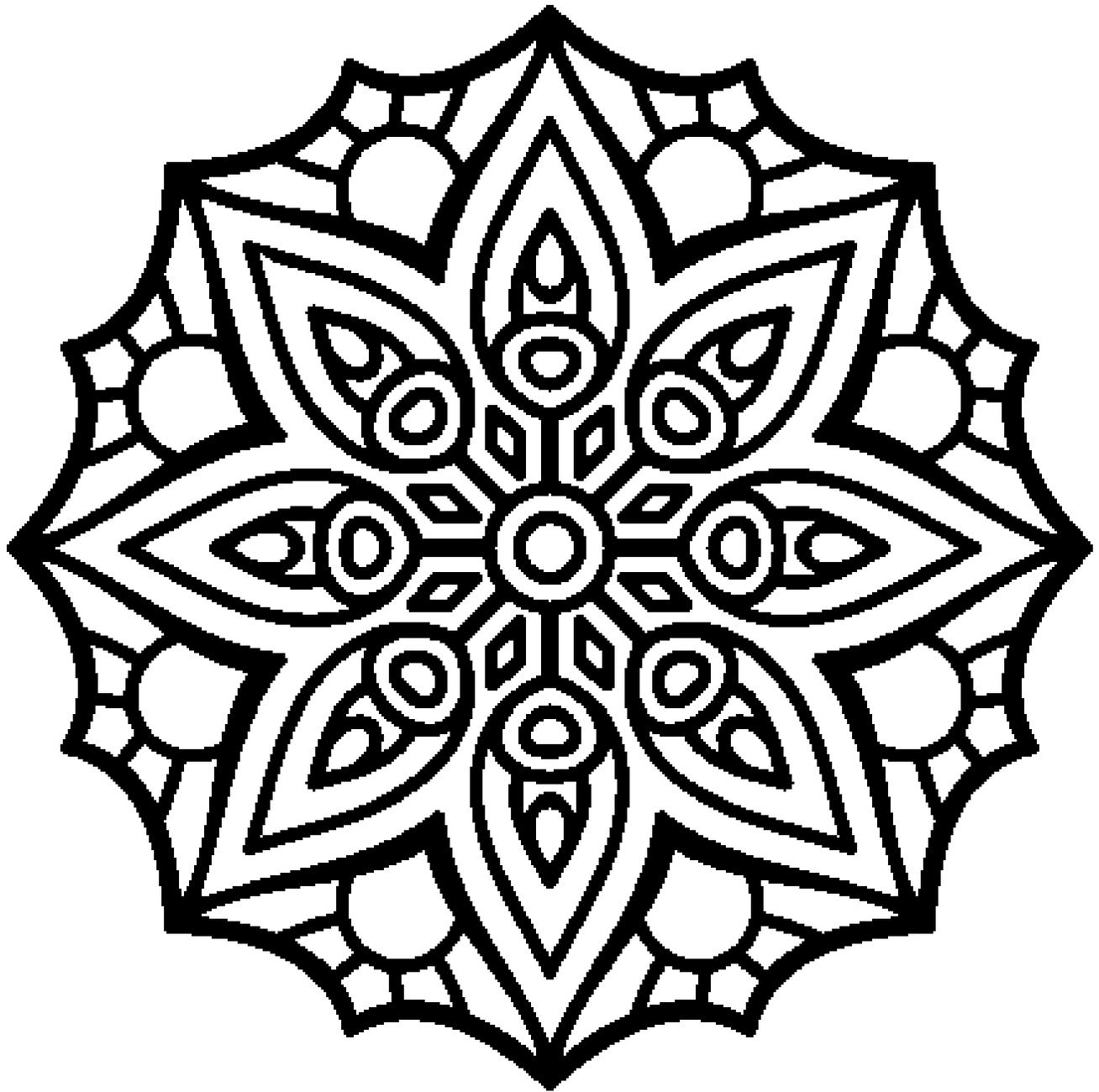


Tus pensamientos de preocupación se diluyen en el mar de colores, sientes esperanza y calma. Las crisis tienden a calmarse cuando tienes el valor de enfrentarlas a pesar del miedo. Eres una heroína y un héroe por atenderte.





Así como vas coloreando la mandala, con cada problema que vas superando por más grande o pequeño que sea, vas llenando de color un espacio de tu vida.





PASO 2

**Las mandalas son bonitas,
relajantes y divertidas.**

**Ahora aprendamos juntos
del porque también son
muy útiles para sanar o
aliviar las emociones que
nos afectan, como el miedo
o la ansiedad.**

**Las mandalas son
arteterapia que nos puede
ayudar mucho.**

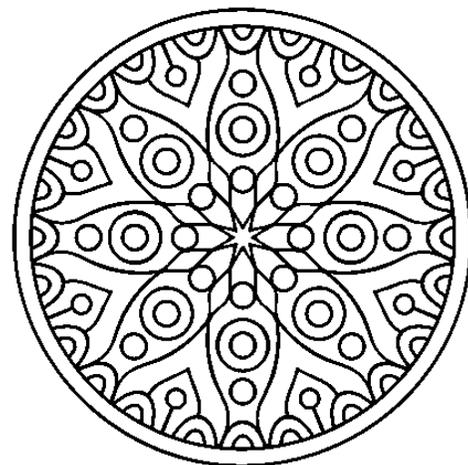
Brevemente leamos.

¡será muy interesante!



2.1 ¿Qué son las Mandalas?

Son artes gráficos geométricos representados en su gran mayoría por figuras circulares con detalles y acabados finos, su origen está en la cultura oriental, pero también se posee evidencia que la cultura maya, azteca e inca creaban estas figuras como simbolismos importantes en la vida colectiva e individual de las personas.



2.2 ¿Qué se trabaja?

A través del coloreo de mandalas se trabaja la relajación y la generación de sentimientos de calma, tranquilidad, bienestar y felicidad. Colorear mandalas es algo divertido y relajante. Puedes hacerlo solo, en grupos, en familia o con amigos, puedes usar pinturas, colores o diferentes materiales como flores u otros elementos de la naturaleza. Sirve para poder despejar la mente y lograr estar tranquilos. También ayuda a descubrir o potenciar las fortalezas personales y habilidades artísticas; nos ayudan a tener una nueva visión y una actitud creativa ante la vida; nos invitan a reflexionar sobre nuestro mundo personal y nuestro entorno, a través de símbolos. A veces es más fácil dibujar lo que sentimos, que decirlo.

Por todos estos motivos, creemos que las mandalas son una estrategia que puede ser útil para ayudarte a reconocer emociones angustiantes que se generan ante una crisis como la que vivimos actualmente por la pandemia de COVID-19. Cuando reconocemos nuestros temores, podemos normalizar emociones (conocerlas y aceptarlas) puesto que somos seres humanos y es natural sentirnos angustiados ante cosas que percibimos como amenazantes. Sin duda esto nos llevará a conocernos mejor, pero también a nuestros seres queridos.



Fortalezas
personales



Conciencia de mi
estado personal



Abordaje de
malestares físicos



Expresión emocional
a través del arte



Relaciones
humanas cercanas



2.3 ¿En qué situaciones es recomendable colorear mandalas?

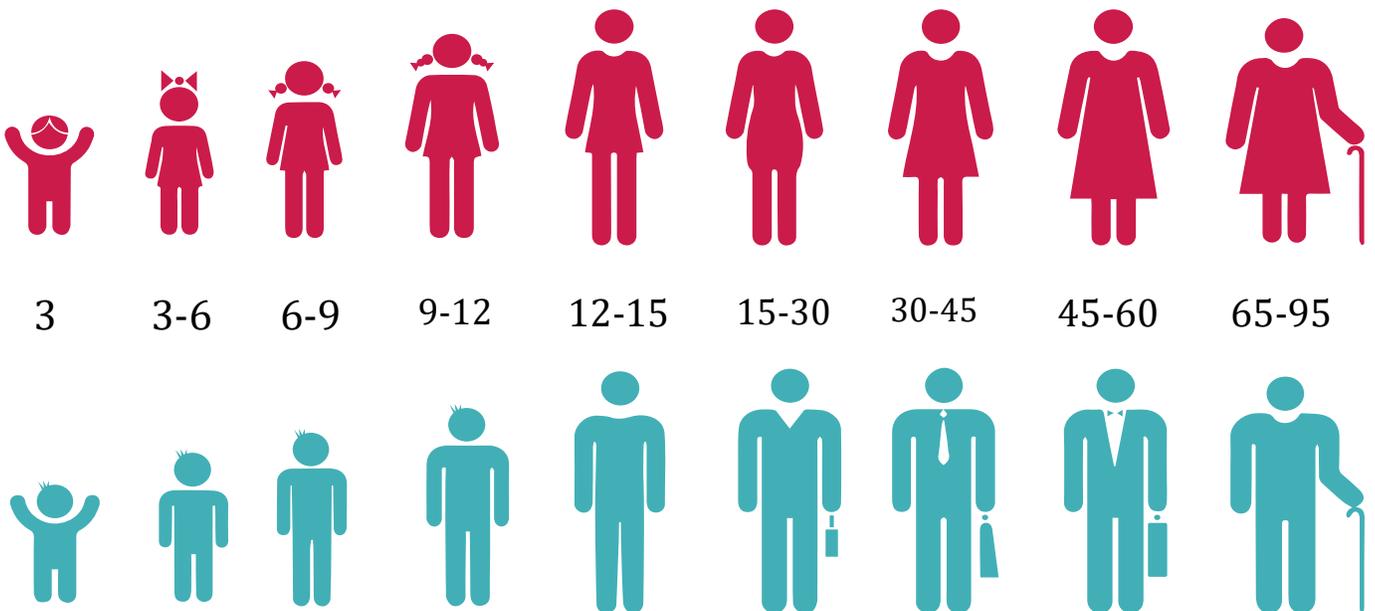
Pintar mandalas es una actividad que te va a ayudar de forma directa sobre los efectos que está generando el COVID-19, los síntomas específicos que aborda son los siguientes:

- Ansiedad (nerviosismo)
- Depresión y tristeza
- Desesperanza
- Impotencia
- Hostilidad, agresividad, mal humor, irritabilidad o resentimiento
- Estrés
- Miedos o pensamientos recurrentes que te dan vueltas en la cabeza

IMPORTANTE: Cuando colorea mandalas en grupo o en familia mejoran las relaciones personales y la expresión de sentimientos.



2.4 ¿Quiénes pueden colorear mandalas?





Mi Mandala Personal || Cruz Roja Salvadoreña

- Puedes colorear mandalas de manera individual o en grupos, ya sea con amigos, vecinos o con tu familia.
- Niños de 3 años en adelante, se divierten mucho coloreando mandalas, también se relajan.
- Los cuestionarios de autoconocimiento que están en este manual se pueden hacer desde los 12 años en adelante.
- No te olvides que también a las personas mayores les gusta colorear.

¿QUÉ NECESITAS?: Para colorear mandalas, puedes usar:

- | | | |
|--------------------------------|-----------------------|---------------------------------------|
| ✓ Colores | ✓ Paletas para mezcla | ✓ Dibujos de mandalas para fotocopiar |
| ✓ Marcadores de colores | ✓ Vasos desechables | ✓ Música relajante |
| ✓ Acuarelas | ✓ Pinceles | ✓ Velas aromáticas o inciensos |
| ✓ Pinturas de dedo o acrílicas | ✓ Lápices | |
| | ✓ Sacapuntas | |
| | ✓ Borradores | |

“PERO LO MAS IMPORTANTE TU DESEO DE PINTAR Y DE DISFRUTAR”

¿CADA CUÁNTO PUEDES COLOREAR MANDALAS PARA SENTIRTE MEJOR?

- La mandala puedes realizarla cada vez que quieras y cada vez que sea necesario.
- Los ejercicios de autoconocimiento y el plan de desarrollo personal que te proponemos en este manual, idealmente se realizan luego de cada coloreo, y tomando el tiempo que sea necesario. Hay que hacerlo despacio, sin prisas, reflexionando muy bien cada respuesta.

RECOMENDACIONES ADICIONALES CUANDO COLOREES MANDALAS:

- Al momento de colorear, te sugerimos buscar un espacio seguro, de relajación y paz, puede ser en tu sala de la casa o su cuarto, un lugar que brinde tranquilidad. Pero si no cuentas con un lugar privado, nada es impedimento para que puedas colorear y disfrutar.
- Puedes colocar velas aromáticas o incienso, así como música relajante de fondo (si hay personas a tu alrededor, usa unos audífonos y escucha música de tu agrado).
- También puedes buscar un espacio abierto, cómodo, privado y tranquilo
- Si no tienes colores o una forma de imprimir las mandalas que te compartimos, puedes hacer mandalas con semillas, botones, piedras, hojas, flores, material reciclado, etc. La intención es divertirse y desarrollar tu creatividad.





PASO 3

Una de las enseñanzas más hermosas del uso de las mandalas, es la comprensión de que todas y todos somos seres únicos, irrepetibles y valiosos.

Tenemos un mundo interior muy interesante.

Somos lo que comemos, lo que hacemos, lo que pensamos, Por ello, queremos invitarte a conocer 10 dimensiones de tu YO INTERIOR

Lee con mucha atención.



CONOCIENDO MI YO INTERIOR

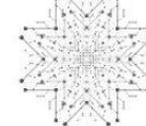
En esta página encontrarás 10 mandalas, cada una representa una dimensión de tu ser interior al que queremos que prestes mucha atención.

Es muy posible que antes de usar este manual, no hayas reflexionado detenidamente sobre algunas de estas dimensiones. Lo importante es que, al tomar conciencia de ellas, puedes tomar acciones para cuidarte y crecer como persona.

Por ejemplo, algunas dimensiones nos invitan a reflexionar sobre cuidar lo que comes, a buscar el orden en los entornos que te rodean, a cuidar tus relaciones con otros, entre otras cosas.

Este período de crisis es un momento clave para reflexionar sobre muchas de estas cosas.

Las reflexiones deben llevarte a sentir que cada día eres una persona que se conoce más, descubre su valor, se cuida, se ama y trabaja por su salud física y mental.

 <i>Yo físico</i>	 <i>Yo nutricional</i>	 <i>Yo contextual</i>	 <i>Yo intelectual</i>	 <i>Yo sensorial</i>
 <i>Yo familiar</i>	 <i>Yo social</i>	 <i>Yo emocional</i>	 <i>Yo espiritual</i>	 <i>Yo tecnológico</i>

En las siguientes páginas encontrarás un ejercicio de coloreo y reflexión de cada mandala, recuerda:

- Para colorear mandalas, puedes usar cualquier tipo de instrumento. No existen limitaciones para darle tonalidad y color, tampoco es la intención de este manual, dar un significado específico a cada color, usa tu creatividad y exprésate en libertad.
- Disfruta y relájate coloreando cada mandala.
- Después de cada mandala, encontrarás una página con preguntas para reflexionar sobre cada una de las dimensiones de tu YO INTERIOR.
- Tendrás que dar respuesta a cada pregunta de acuerdo con su situación personal, es fundamental considerar como te sientes al finalizar de cada dimensión.



PASO 4

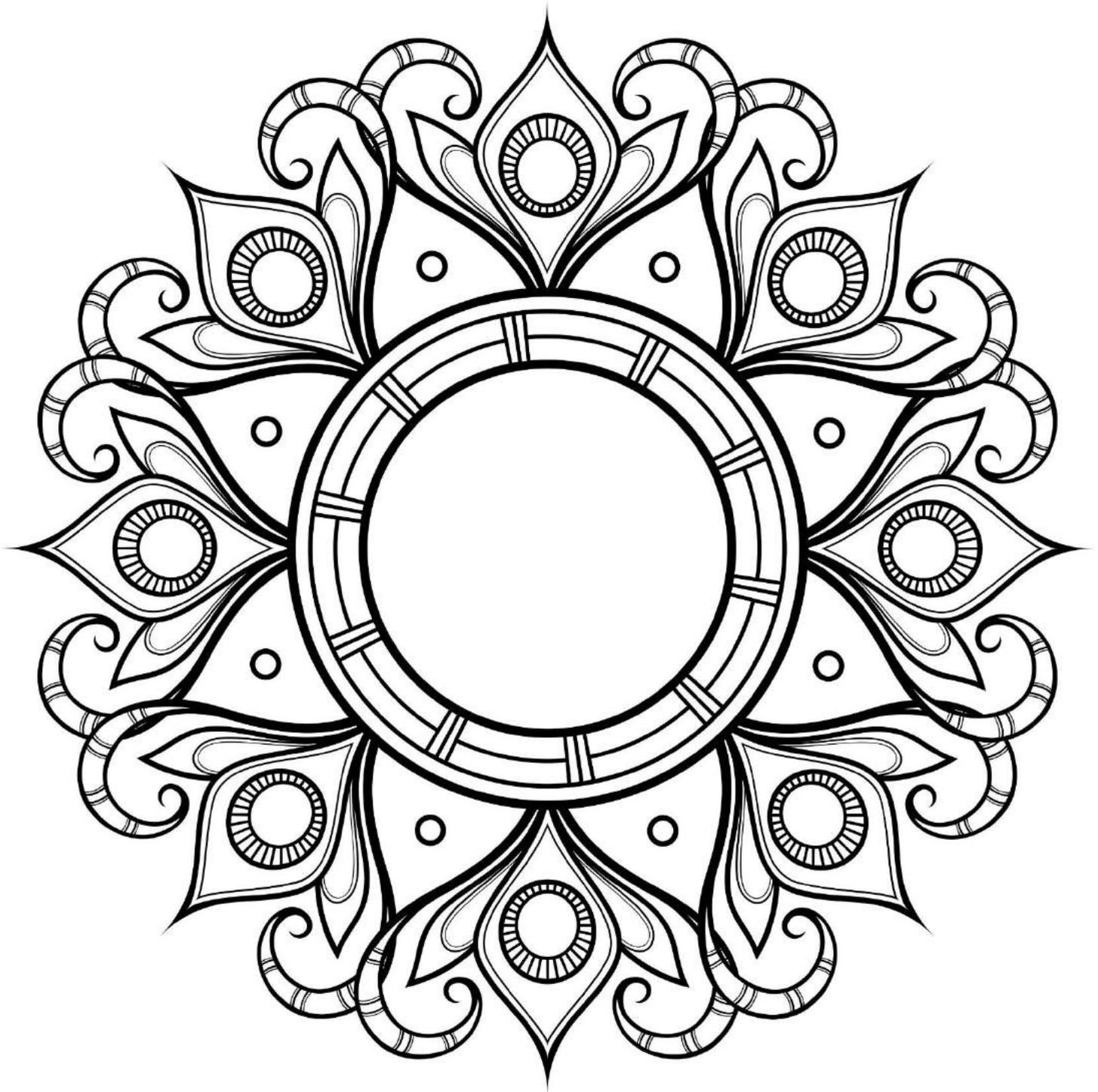
¡INICIEMOS!

De aquí en adelante, hay diez ejercicios de arte terapia y reflexión relacionados con tu YO INTERIOR.

Haz cada ejercicio con mucho amor y cariño, es para ti, es para tu familia y seres queridos.



4.1 Mi cuerpo: creación perfecta y maravillosa nada mejor en este mundo





AHORA QUE YA TIENES TU MANDALA PINTADA ANALIZA TU DIMENSIÓN “YO FÍSICO”



1. YO FÍSICO (REPRESENTA TU “CUERPO”)

¿Conoces tu cuerpo?

¿Qué es lo que más te gusta de tu cuerpo?

¿Qué es lo que no te gusta de tu cuerpo?

¿Has sentido dolor físico en tu cuerpo? Si la respuesta es sí, ¿En qué parte de tu cuerpo has sentido ese dolor?, ¿Es intenso? ¿Hay alguna emoción que se asocia a ese dolor?

¿Qué has hecho para aliviar ese dolor físico?

¿Realizas actividad física? ¿Qué tipo de actividades realizas?

¿Duermes lo suficiente?

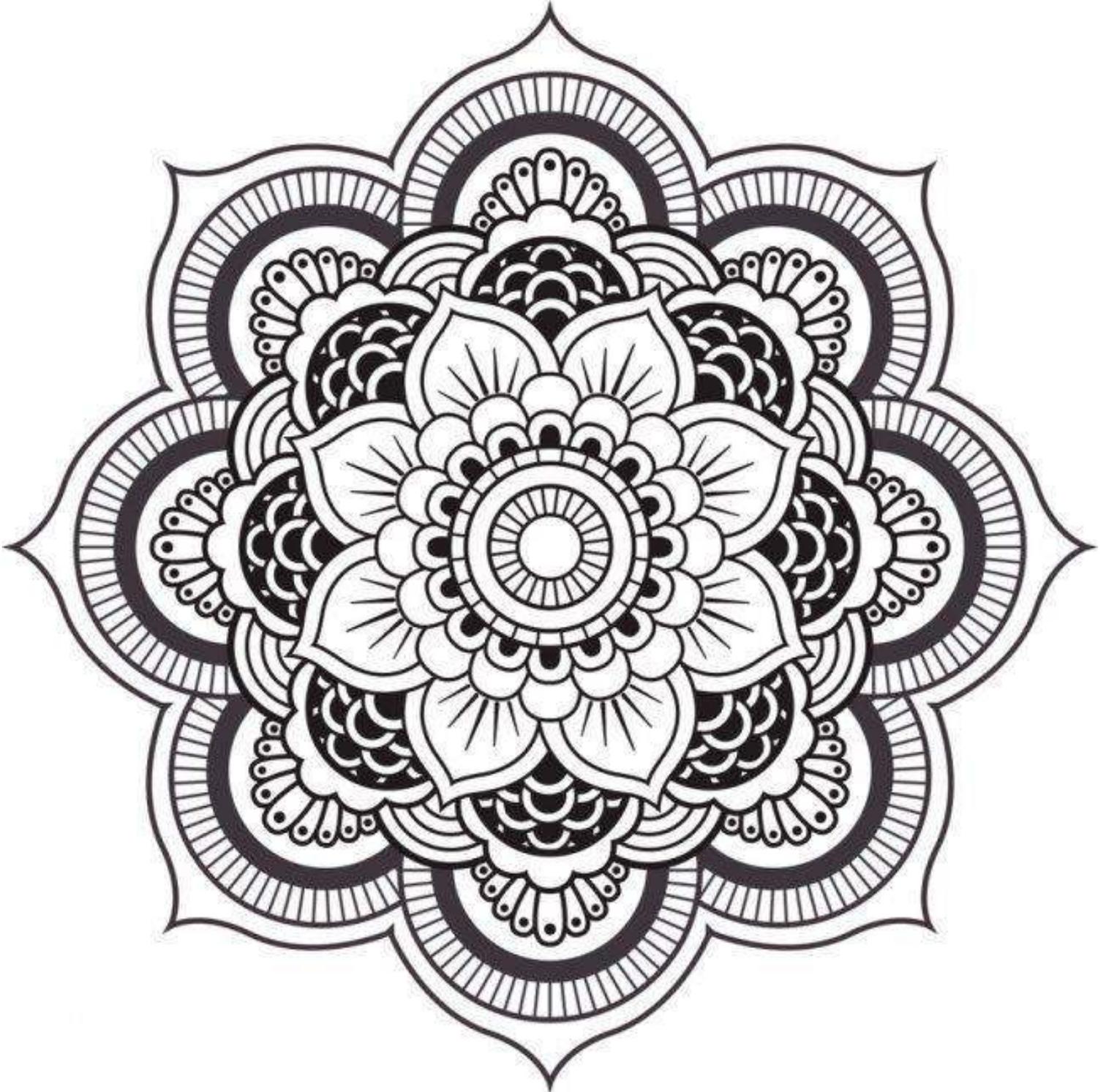
¿Cómo te siente después de haber pintado tu primer mandala y analizado tu YO FÍSICO?

RECOMENDACIONES:

- Tu cuerpo es bello, mírate en el espejo de tu casa y trata de acariciarte tiernamente, date un abrazo, esto puede parecerse extraño, pero solo estás dándote cariño y ternura a ti mismo.
- Recuerda realizar ejercicios físicos moderados (al menos 30 minutos cada día) te ayudará a mejorar los niveles de ansiedad, a estar más saludable y fuerte ante cualquier enfermedad.
- Dedica tiempo a ti mismo, duerme y descansa lo suficiente.
- Respira conscientemente tomando aire por tu nariz, y cuando percibas que tu pecho y parte del estómago están llenos de aire retienes 5 segundos y luego expulsas muy lentamente por tu boca, repítelo cuantas veces sean necesarias.

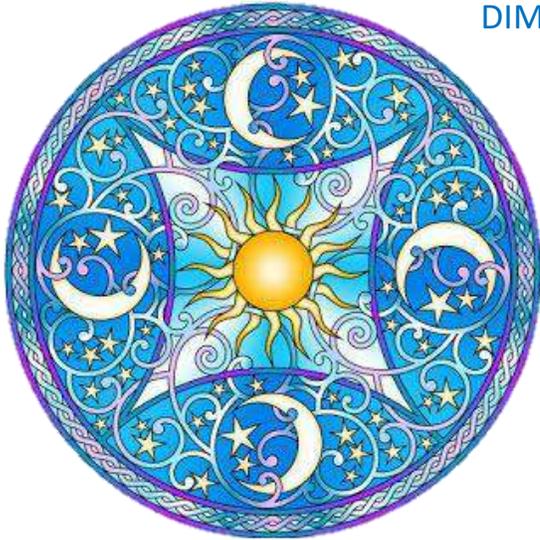


4.2. **Mi nutrición: Fuente de vida y mi sostén de energía.**





AHORA QUE YA TIENES TU MANDALA PINTADA ANALIZA TU SEGUNDA DIMENSIÓN “YO NUTRICIONAL”



2. YO NUTRICIONAL (LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE)

¿Qué clases de bebidas ingieres?

¿Cuántas frutas o verduras comes al día?

¿Tu apetito ha disminuido o ha incrementado a raíz de esta situación del covid-19?

¿Cómo estás cuidando tu nutrición?

¿Cómo te sientes después de haber pintado la mandala y analizado tu YO NUTRICIONAL?

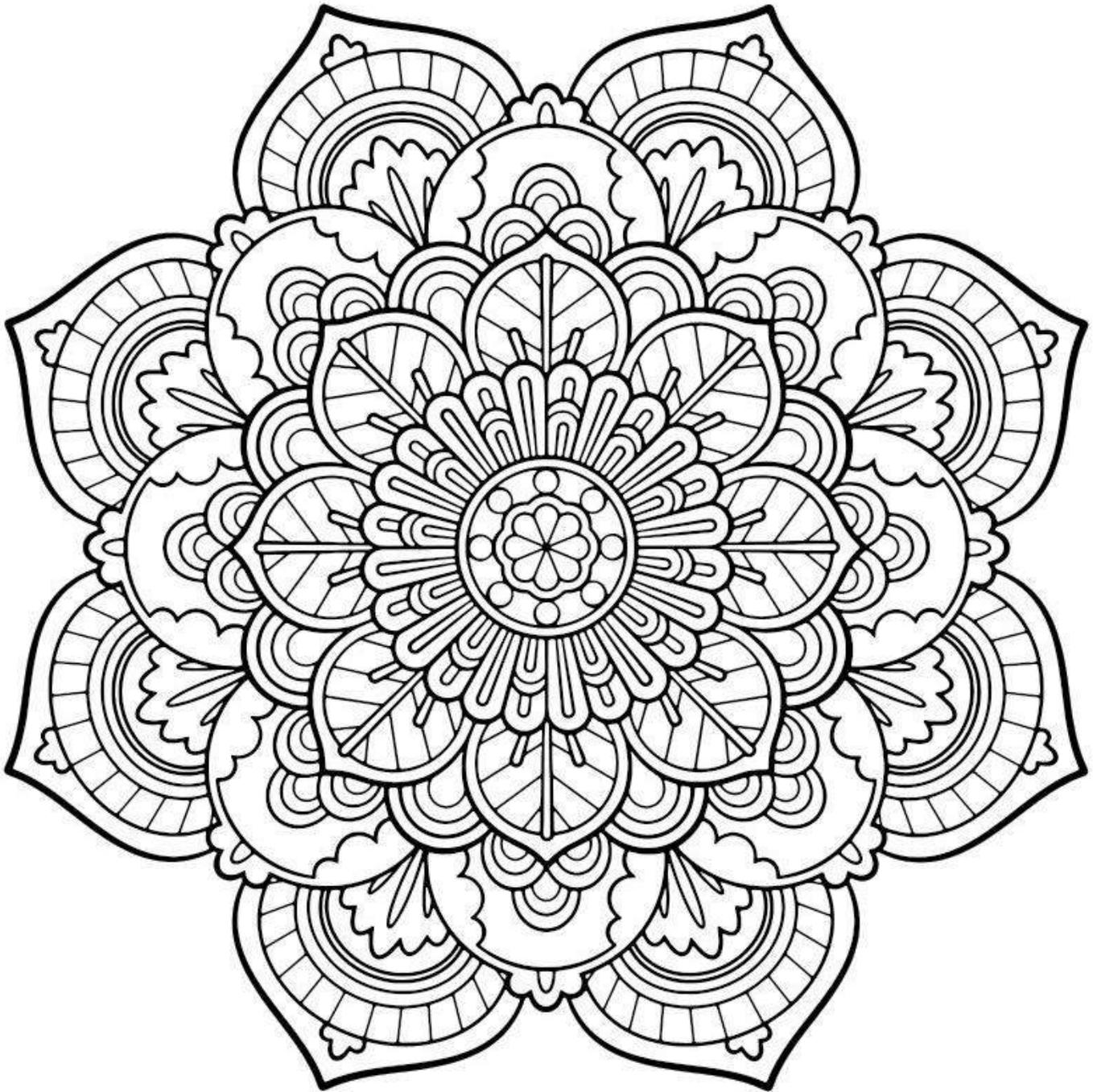
ALGUNAS RECOMENDACIONES QUE PUEDES PRACTICAR PARA FORTALECER TU “YO NUTRICIONAL”

- 👍 Planifica las comidas y las compras, compra lo necesario, lo más nutritivo, evita la improvisación y procura hacer la compra una vez por semana.
- 👍 Lava bien los alimentos antes de ingerirlos.
- 👍 Bebe entre 2 litros y 2,5 litros de agua diariamente.
- 👍 Disfruta de tu comida y come lentamente. Haz de tu comida una reunión con tu familia. No comas viendo el teléfono o la televisión. Tómate el tiempo para que tus comidas sean un momento de gran placer.
- 👍 Come sanamente, siempre que sea posible, incluye dos porciones de frutas al día y tres porciones de verduras de distintos colores.
- 👍 Reduce el uso de sal y alimentos con alto contenido de sodio.
- 👍 Evita alimentos con mucha grasa y azúcar, alimentos procesados y comida rápida.

Recuerda siempre agradecer por tus alimentos



4.3. **Mi contexto: Mi entorno me vitaliza.**





AHORA QUE YA TIENES TU MANDALA PINTADA ANALIZA TU DIMENSIÓN “YO CONTEXTUAL”

3. YO CONTEXTUAL (TU ENTORNO EN ARMONÍA)



¿Cómo es tu entorno, las cosas que te rodean, describe el lugar donde vives?

¿Existen imágenes sonidos agradables, es un espacio armonioso?

¿La temperatura, la luz, el color, la calidad de aire de tu espacio personal favorecen tu calidad de vida y bienestar?

¿Te esfuerzas por mantener ordenado y limpio el espacio donde desarrollas tus actividades cotidianas?

¿Existe algo que puedas mejorar de tu entorno?

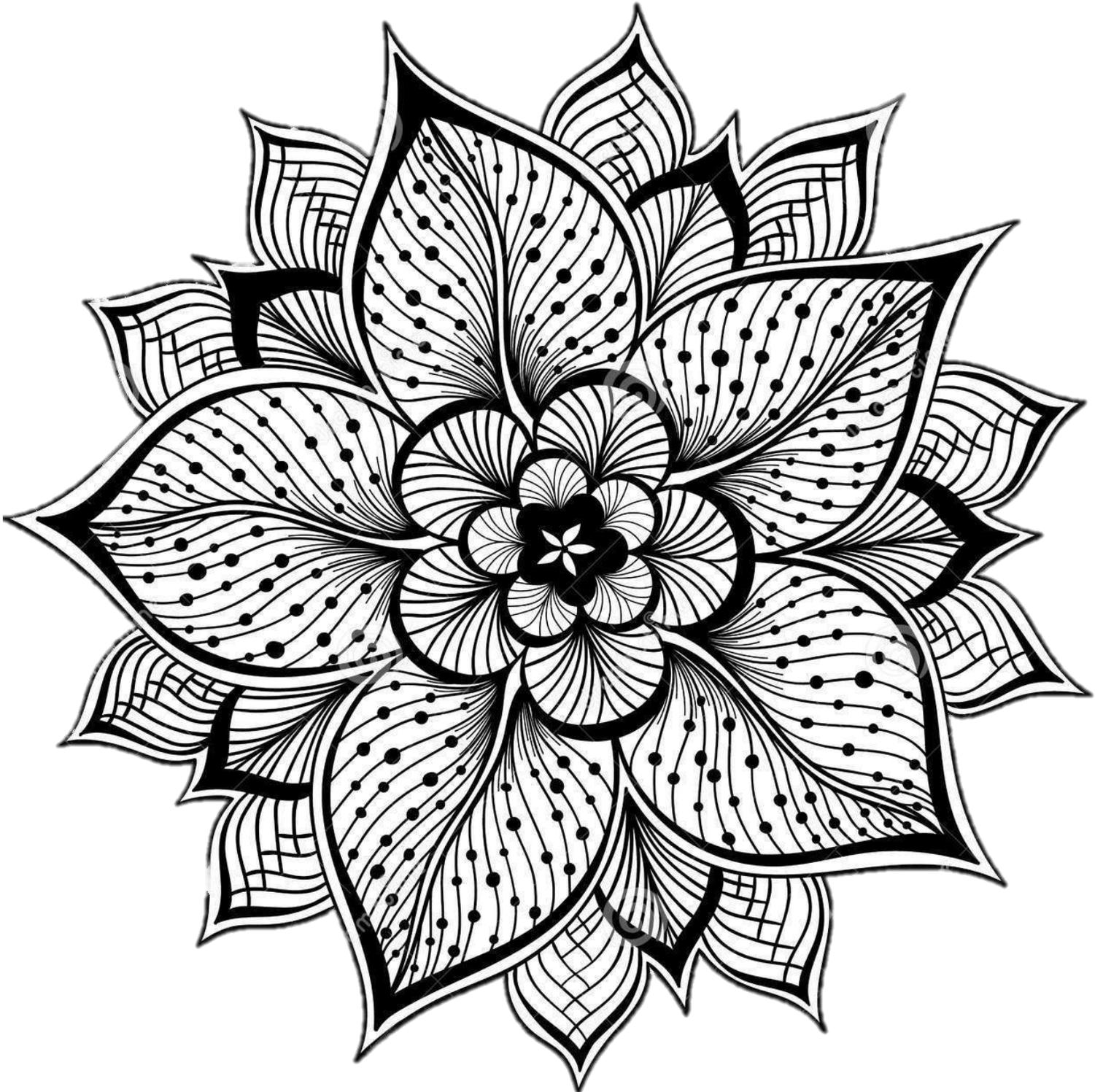
¿Cómo te sientes después de haber pintado la mandala y analizado Tu YO CONTEXTUAL?

RECOMENDACIONES PARA FORTALECER TU YO CONTEXTUAL:

- 🌸 Observa tu espacio personal y analiza qué cosas pueden mejorar.
- 🌸 Ordena y limpia tu entorno
- 🌸 Si puedes, procura generar olores agradables, velas aromáticas, etc.
- 🌸 Puedes colocar algunas plantas o flores que sirvan de decoración y de energía positiva.
- 🌸 Clasifica y desecha todo lo que no utilices, ahorrarás espacio.
- 🌸 Si te es posible, procura tener un espacio privado en donde puedas descansar, leer, meditar con mucha tranquilidad.



4.4 Mi intelecto: Florece mi sabiduría a lo largo del tiempo





AHORA QUE YA TIENES TU MANDALA PINTADA ANALIZA TU DIMENSIÓN “YO INTELLECTUAL”



4. YO INTELLECTUAL (TU APRENDIZAJE DE CADA DÍA)

¿Sabes cómo aprendes nuevas cosas? ¿Habías pensado en eso?

¿Sabes cómo resuelves problemas? ¿Cómo tomas decisiones?

En la emergencia por la COVID-19, ¿Qué nuevas cosas han aprendido?

¿Qué nuevas cosas te gustaría aprender?

¿Cómo crees que puedes aprender nuevas cosas? ¿Qué medios, recursos o personas pueden inspirarte a aprender nuevas cosas cada día?

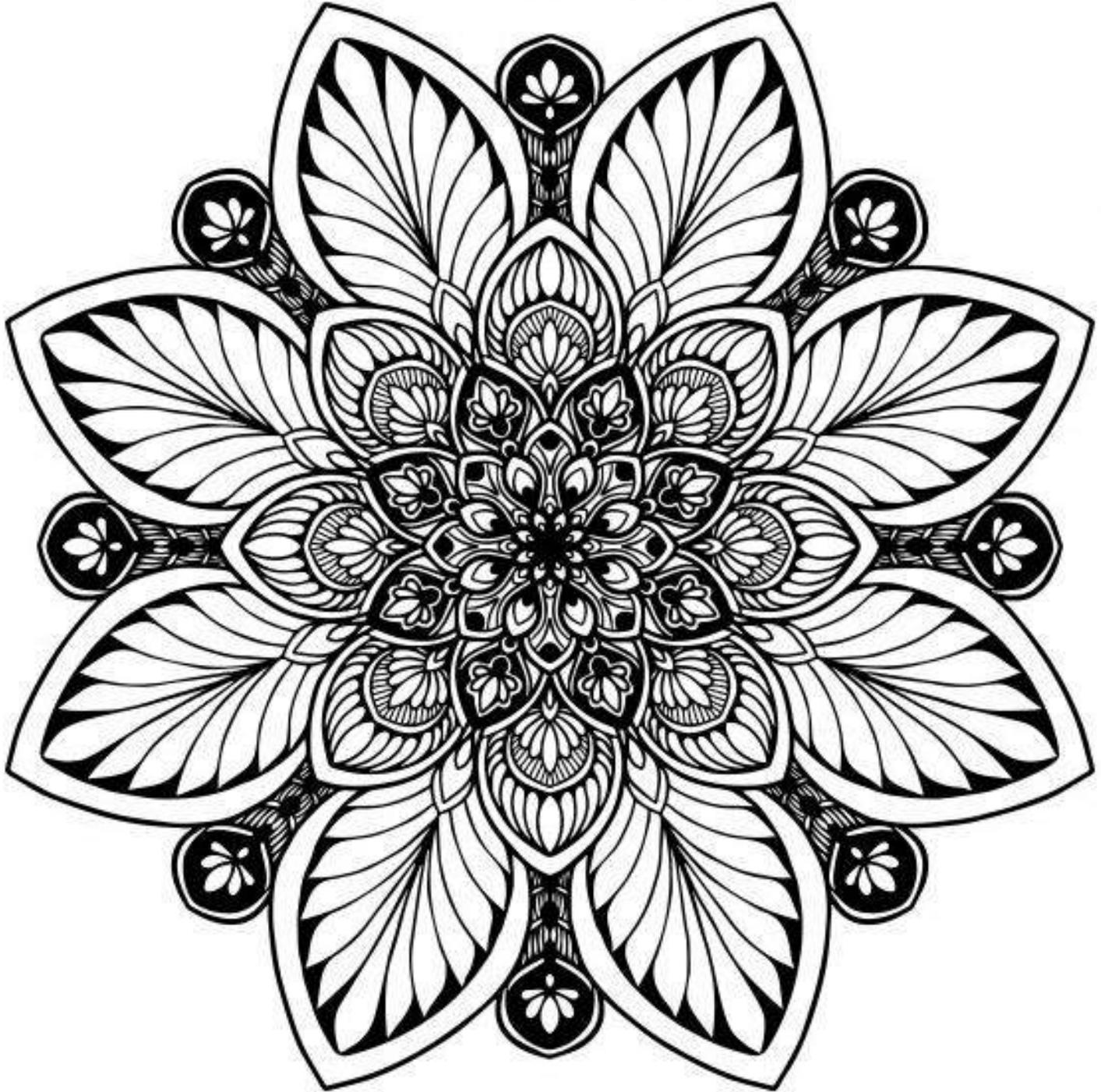
¿Cómo te sientes después de haber pintado la mandala?

Recomendaciones que puedes llevar a cabo para fortalecer tu “YO INTELLECTUAL”

Primero, recuerda que el aprendizaje no es solo lo que recibimos en la escuela, en la universidad o en el trabajo. Existen muchas formas de fortalecer nuestros “saberes”, desde dedicarte a aprender un nuevo idioma en línea, aprender a tocar un instrumento musical, leer libros de temas que te apasionen, hacer manualidades, tejer, probar nuevas recetas de cocina o cualquier interés personal que poseas. Como todas las personas somos diferentes, también tenemos diferentes formas de aprender. En estos días, debido a la Pandemia por COVID-19 es posible que te sientas desmotivado para estudiar o aprender, no te sientas mal por eso, está bien reconocerlo, no te presiones ni te compares con otros, cualquier cosa que hagas aun siendo muy sencilla, suma a tu desarrollo intelectual.

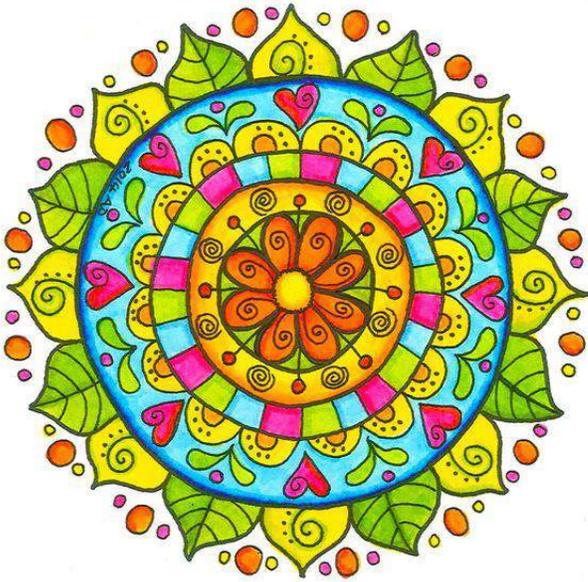


4.5. Mis Sensaciones: Qué lindo es y seguirá siendo conocer el mundo a través de mis sentidos.





AHORA QUE YA TIENES TU MANDALA PINTADA ANALIZA TU DIMENSIÓN “YO SENSORIAL”



5. YO SENSORIAL (LA GRATIFICACIÓN DE TUS SENTIDOS)

¿Qué es lo que más te gusta escuchar, oler, tocar, ver y saborear?

¿Eres consciente de las cosas que sientes y percibes? ¿Alguna vez habías pensado que nuestros sentidos son esenciales para comprender el mundo?

¿Cuándo fue la última vez que disfrutaste una puesta de sol, una obra de arte o una flor, o degustaste con placer el sabor de algo delicioso?

¿Cuándo fue la última vez que disfrutaste de una ducha relajante para tu cuerpo, sin prisas y apuros?

¿Qué acciones estás haciendo durante la Pandemia por COVID-19 para gratificar a tus sentidos? ¿Qué otras cosas puedes hacer?

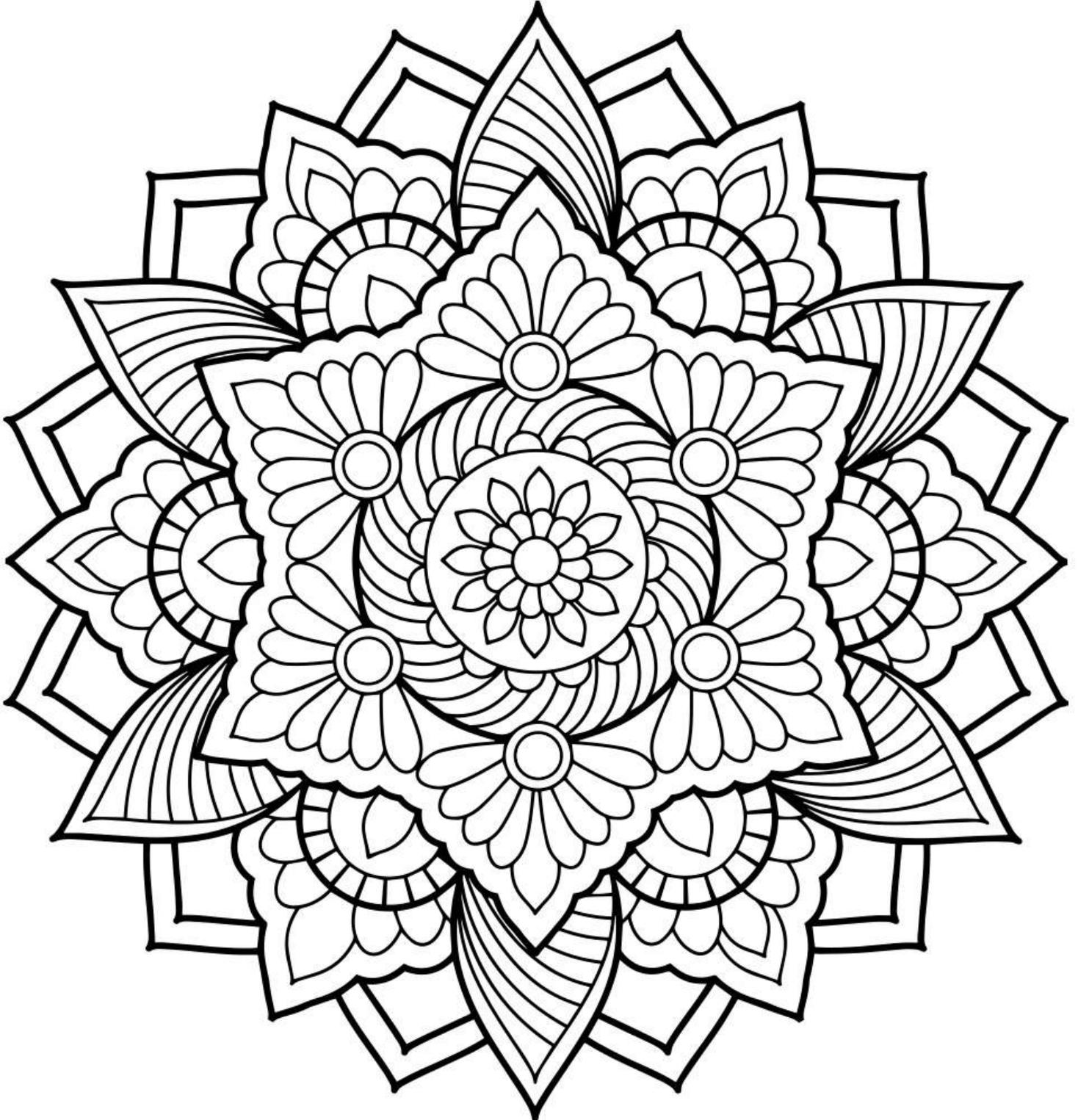
¿Cómo te siente después de haber pintado la mandala y analizado tu YO SENSORIAL?

Recomendaciones para fortalecer tu “YO SENSORIAL”

- ☀ Mientras te bañas o te aseas, trata de ser consciente de tus sensaciones y envía mensajes de amor a tu cuerpo. Siente como la limpieza de cada día, te activa y te reconforta.
- ☀ Trata de ser consciente de las cosas hermosas que hay en tu entorno (flores, texturas, olores, plantas, el cielo, una nube, la mirada o la sonrisa de las personas que amamos, una fotografía de un viaje que hicimos, una pintura, un paisaje)
- ☀ Toma conciencia de los sonidos que te rodean, intenta sentir los latidos de tu corazón, de tu respiración, de la música, de la voz de las personas que amas, hay muchos sonidos que nos reconfortan.
- ☀ Escucha y canta música que te relaje, concéntrate en melodías como el gorjeo de un pájaro, el caer de una hoja marchita o el aire peinando las ramas de los árboles.
- ☀ Saborea cada alimento, prueba alimentos cocinados a la plancha o al vapor, y descubre su sabor natural.



4.6. Mi familia: Mi lugar seguro, soporte y amor incondicional.





AHORA QUE YA TIENES TU MANDALA PINTADA ANALIZA TU DIMENSIÓN “YO FAMILIAR”



6. YO FAMILIAR (TUS VÍNCULOS AFECTIVOS MÁS CERCANOS)

¿Cómo son las relaciones con tu familia más cercana?

¿Cómo es tu rol de hijo, hija, padre, madre, esposa, esposo, pareja, tío, tía, abuelo, abuela, nieto, nieta, sobrino o sobrina?

¿Cuándo ocurren problemas o dificultades cuál es el apoyo que recibes de tu familia? ¿Cuál es el apoyo que tú les das?

¿Escribe qué significa para ti tu familia?

¿Cómo puedes fortalecer tus lazos familiares?

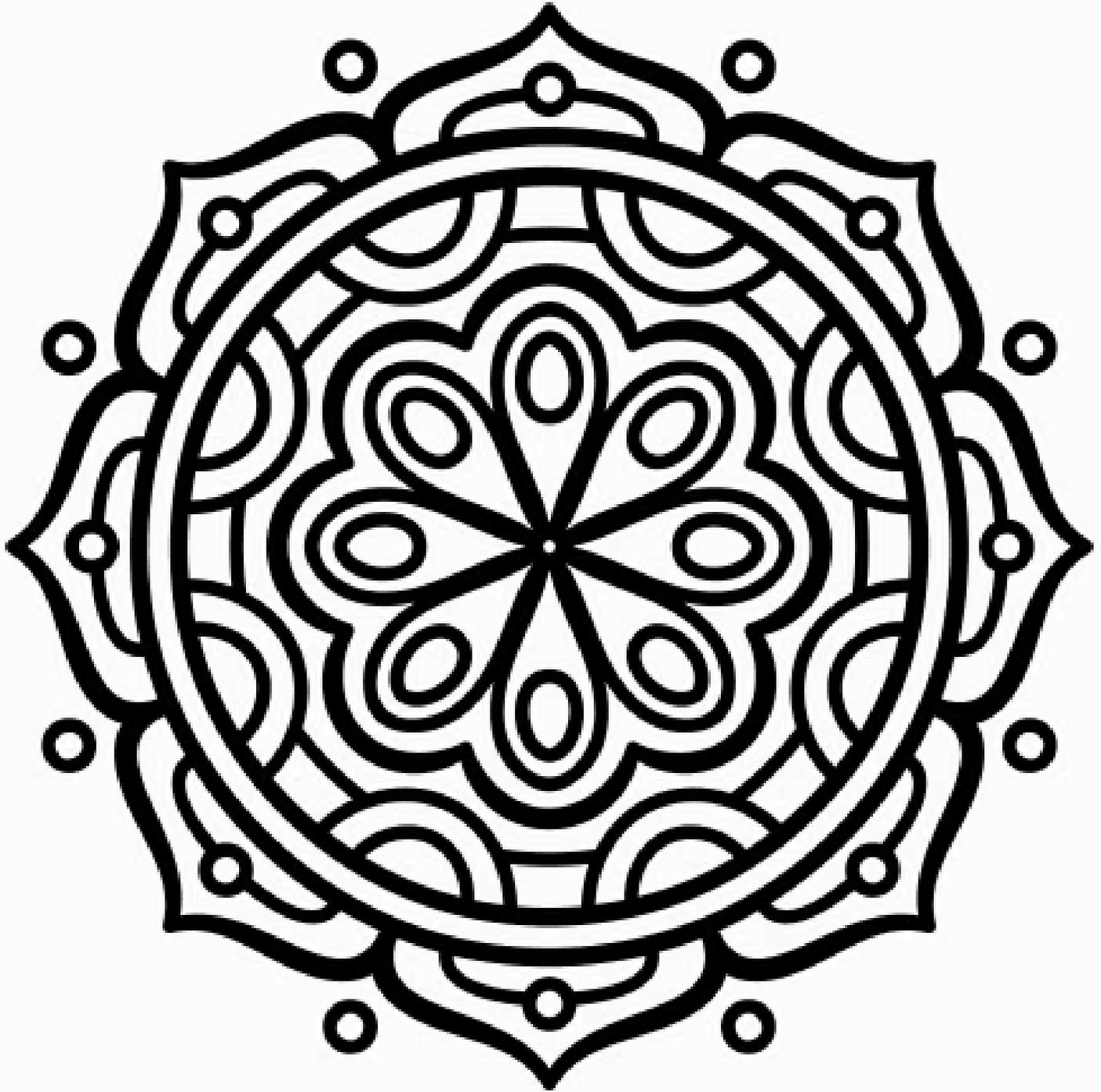
¿Cómo te sientes después de haber pintado la mandala y analizado tu YO FAMILIAR?

Recomendaciones para fortalecer tu “YO FAMILIAR”

- **Realiza actividades en familia:** comer juntos, ver un programa familiar, juegos de mesa y otros, con el fin de estrechar los lazos.
- **Fomenta los valores de grupo y solidaridad:** Procura que cada miembro de la familia sienta que es parte de un equipo que vela por el bienestar de todos.
- **Tiempo para recordar:** Crear álbumes de recorte de periódicos, libros, dibujos, donde se muestren las actividades cotidianas que han realizado en esta cuarentena y los momentos memorables.
- **Ponte en los zapatos del otro, y haz que se ponga en los tuyos:** en vez de realizar suposiciones, pídele a la otra persona que te explique cómo se siente, tenemos que dejar de interpretar tanto y escuchar activamente.
- **La pregunta asertiva:** Esta técnica consiste en pedir más información acerca de los argumentos que nos ofrecen, para así tener claro a qué se refiere y en qué quiere que cambiemos.



4.7. Mis interacciones sociales: mi posición en la sociedad





AHORA QUE YA TIENES TU MANDALA PINTADA ANALIZA TU DIMENSIÓN “YO SOCIAL”



7. YO SOCIAL (TUS INTERACCIONES SOCIALES)

¿Cómo te llevas con tus hermanos, pareja, hijos, amistades?

¿Cómo usas tu liderazgo en tu trabajo, en tu familia, iglesia?

¿Cómo comunicas tus ideas?

¿Cómo solucionas conflictos?

¿Cuál es tu huella en el mundo?, ¿Qué es lo que quieres dar a los demás?

¿Cómo puedes mejorar tu relación con las personas que aprecias?

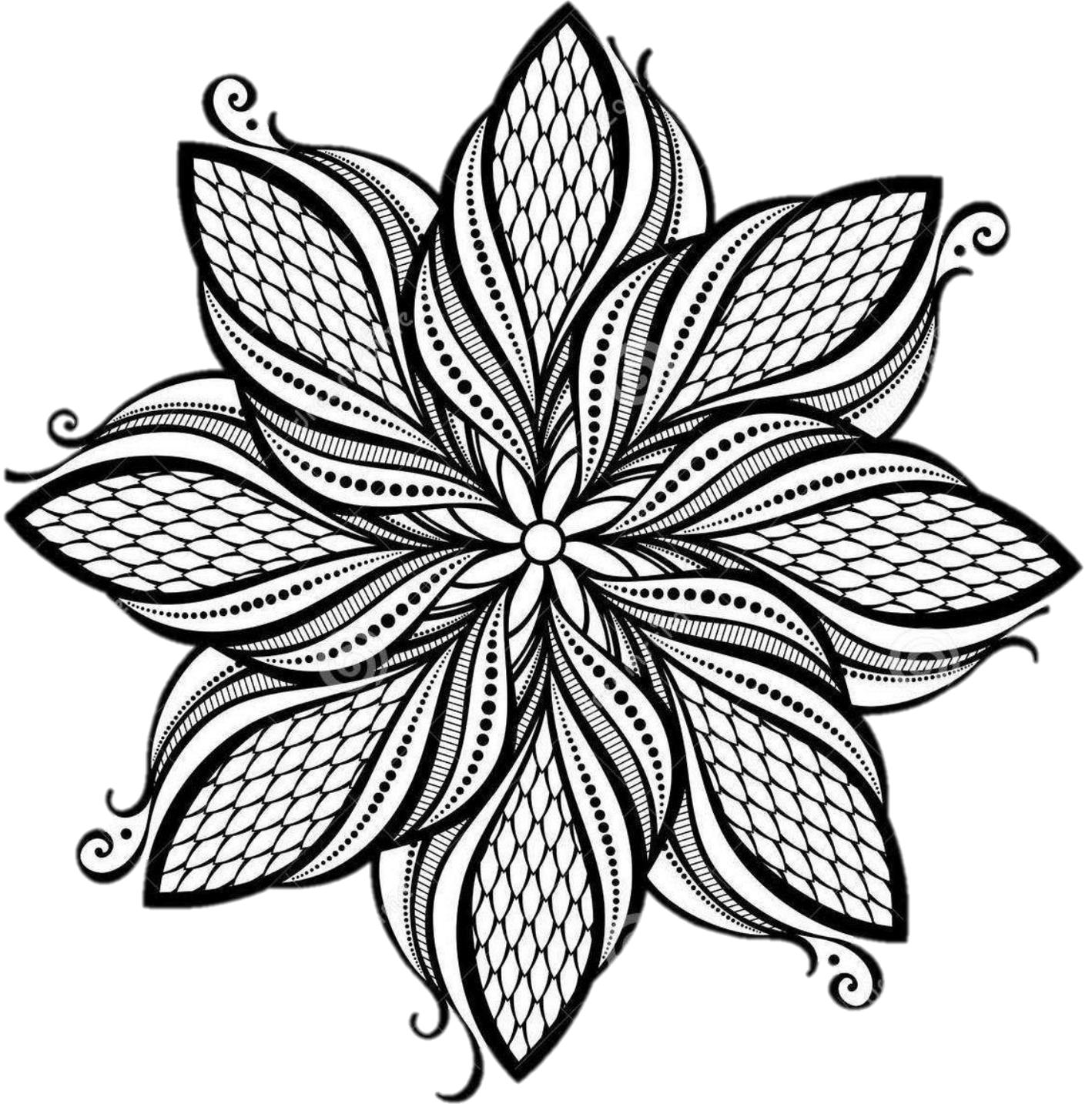
¿Cómo te sientes después de haber pintado la mandala y analizado tu YO SOCIAL?

Recomendaciones para fortalecer “TU YO SOCIAL”

- **Usa la empatía en todas tus relaciones:** Empatía no es más que tratar a los demás con amabilidad, respeto y comprensión. “tratar a los demás como te gustaría que te traten a ti”, considerando las necesidades y derechos de las demás personas.
- **Desahógate y no te guardes nada dentro.** comparte tus sentimientos positivos y negativos con personas de confianza, eso te ayudará a conservar tus relaciones sociales intactas.
- **Escucha con atención** lo que te dicen y la forma en que te lo dicen. Acepta las críticas, intenta verlas como una oportunidad de crecimiento.
- **Aprende a pedir perdón:** No hay nada de malo en reconocer que nos equivocamos e intentar mejorar. Pedir perdón es una forma de demostrar lo mucho que amamos a alguien.
- **Sé auténtico/a. Muéstrate tal y como eres:** Sé sincero/a y agradece a los demás lo que te ofrecen.



4.8. Mis emociones: no hay nada mejor que reconocer lo que siento.





AHORA QUE YA TIENES TU MANDALA PINTADA ANALIZA TU DIMENSIÓN “YO EMOCIONAL”:



8. YO EMOCIONAL (TUS EMOCIONES)

¿Cómo te sientes en este momento?

¿Te das la libertad de reconocer, aceptar, sentir y expresar tus emociones?

¿Qué emociones has experimentado a raíz de la Pandemia por la COVID-19? ¿Existe algo que te preocupa o estrese?

¿Qué cosas has intentado para aliviar las emociones de angustia?

¿Qué cosas pueden hacer para sentirte motivado y feliz?

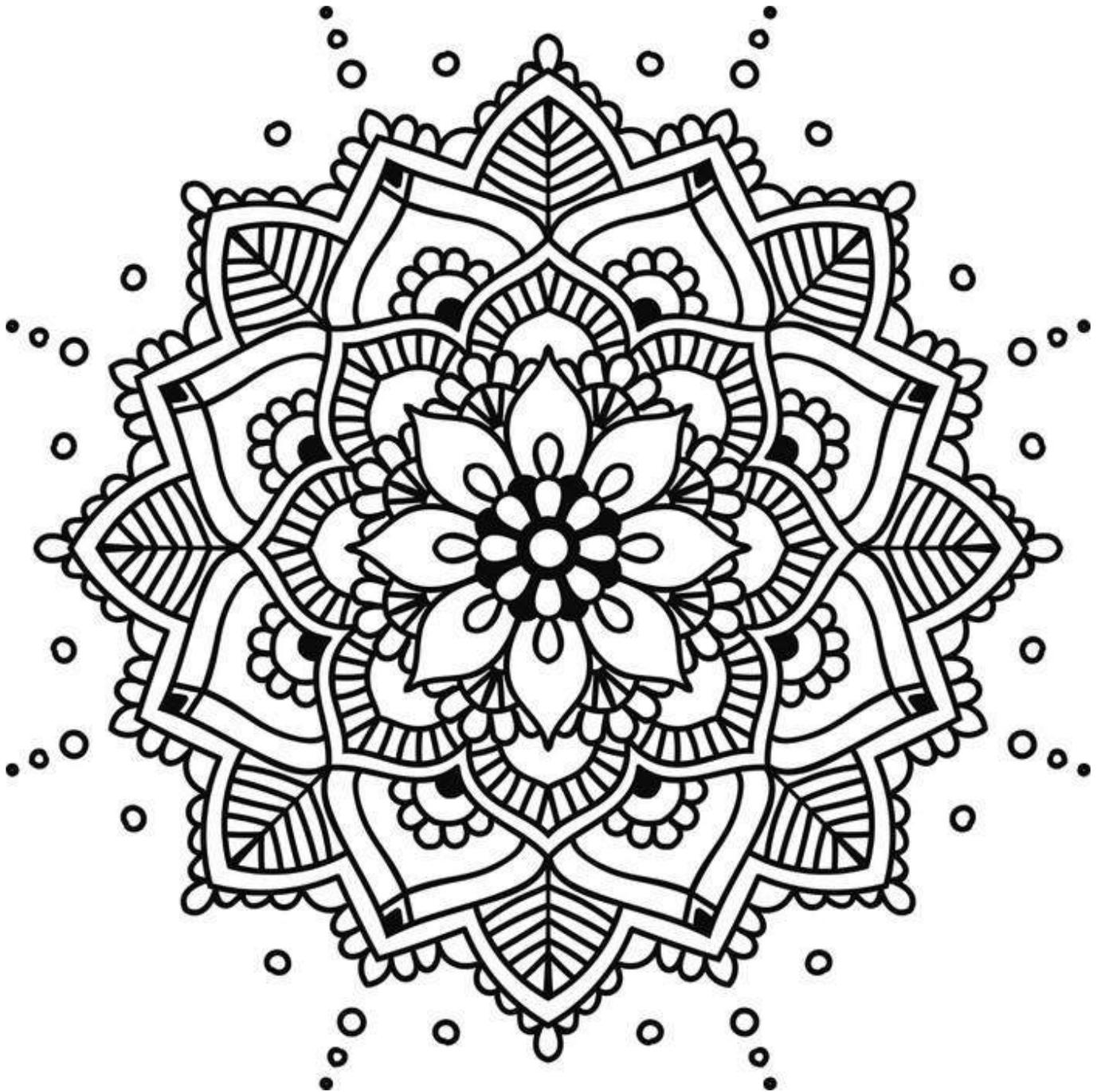
¿Cómo te sientes después de haber pintado la mandala y analizado tu YO EMOCIONAL?

Recomendaciones para fortalecer tu “YO EMOCIONAL”

- **Conoce tus emociones:** Ponles nombre a las emociones que experimentas.
- **Expresa tus emociones:** realiza actividades que propicien el desahogo de tus emociones, escribe lo que sientes piensas, dibuja y pinta algo que guste.
- **Apóyate en tus redes de apoyo:** Expresa tus emociones a personas de confianza.
- **Rodéate de cosas positivos:** escucha piezas musicales armoniosas y bellas, contempla imágenes artísticas que te transmitan armonía y serenidad.



4.9. **Mi filosofía de vida: nuestra forma de vivir define lo que somos.**





AHORA QUE YA TIENES TU MANDALA PINTADA ANALIZA TU DIMENSIÓN “YO ESPIRITUAL”:



9. YO ESPIRITUAL (TU CENTRO DE VIDA)

¿Qué es para ti la espiritualidad? ¿Cómo la fortaleces en tu vida?

¿Cuáles son los valores morales o éticos que más importan en tu vida? ¿Cómo las prácticas?

¿Crees que existe una fuerza o una inteligencia superior que da sentido a toda nuestra vida? ¿Cuál crees que es tu misión en el mundo?

¿Cuáles son las creencias y pensamientos que te dan fuerza y esperanza en los momentos más difíciles de la vida?

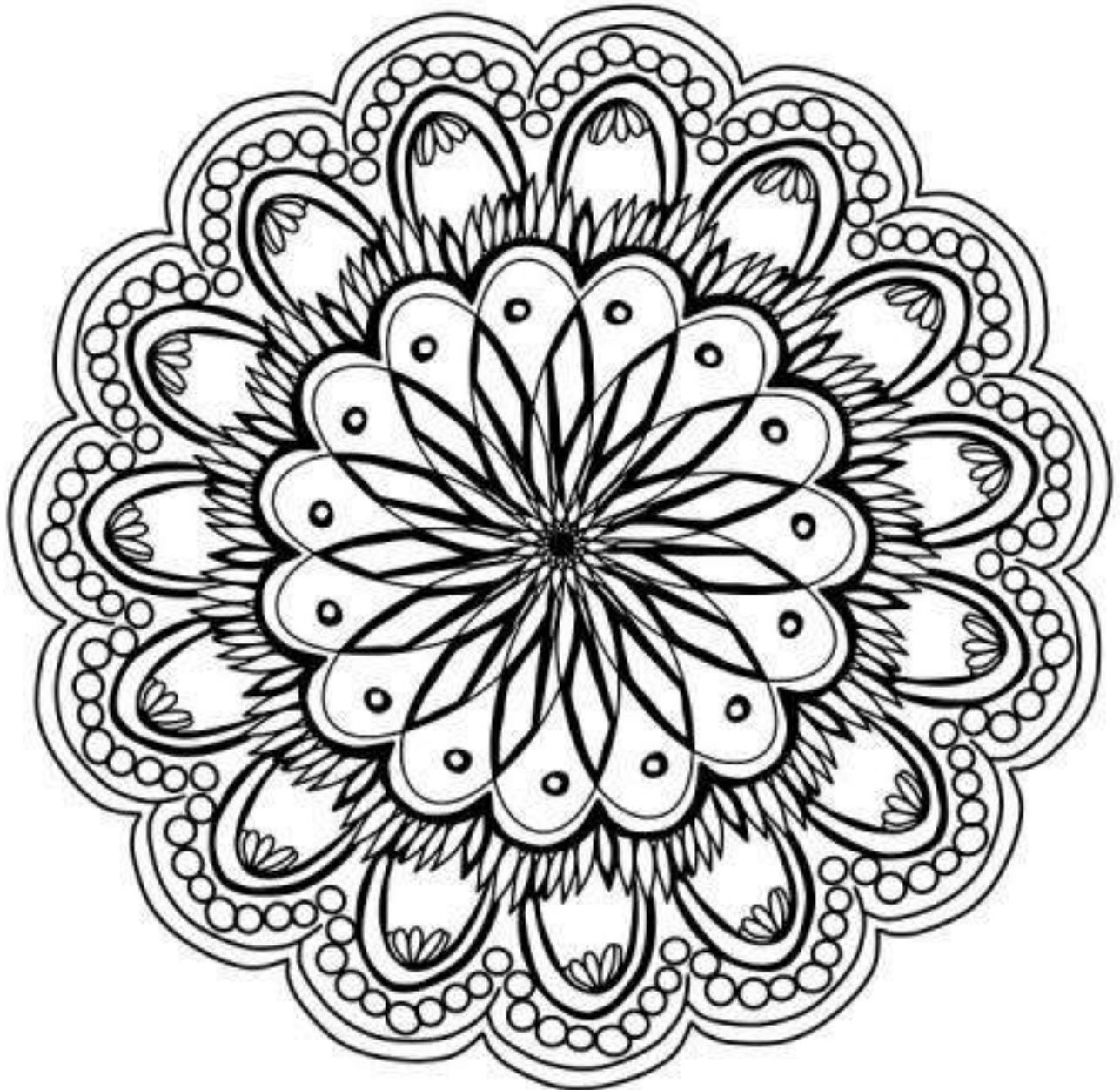
¿Cómo te siente después de haber pintado la mandala y analizado tu YO ESPIRITUAL?

Recomendaciones para fortalecer tu “YO ESPIRITUAL”

- Propicia encuentros: Si eres una persona espiritual, es recomendable que dediques tiempo a cosas que llenan tu alma y te fortalecen, como ayudar a otros, música o lecturas de crecimiento espiritual.
- Cultiva tu optimismo y tu esperanza: Considera las situaciones difíciles, los obstáculos y los desafíos como oportunidades de crecer, de ser mejor persona, de aprender, de ayudarte a ti y a los demás.
- Dedica tiempo en realizar reflexiones acerca de tu filosofía de vida.
- Despójate del orgullo y la individualidad, adopta valores como la solidaridad, bondad, cooperación.

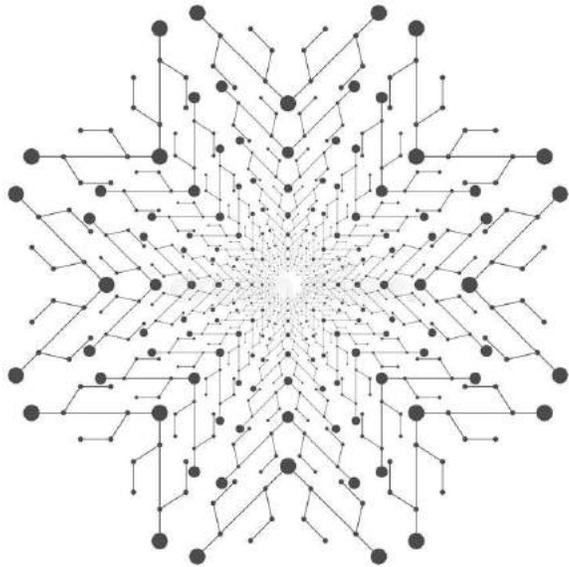


4.10. La tecnología: la conexión con el mundo está a un clic.





AHORA QUE YA TIENES TU MANDALA PINTADA ANALIZA TU DIMENSIÓN “YO TECNOLÓGICO”



10. YO TECNOLÓGICO (TU CONEXIÓN CON LAS TECNOLOGÍAS DE LA INFORMACIÓN Y COMUNICACIÓN)

¿Cómo es tu relación con la tecnología?

¿Qué elementos tecnológicos tienes? ¿Celular, Computadora, Internet? ¿Cuáles son los beneficios que te aportan a tu vida diaria?

Ante esta emergencia por el Covid-19 ¿Cómo estás usando las redes sociales o la tecnología?, ¿te genera ansiedad la información que consultas?, ¿sabes seleccionar la información correcta para brindar bienestar a tu salud mental?

Propone algunas medidas que puedes tomar para mejorar el manejo de redes sociales y uso de la tecnología

¿Cómo te sientes después de haber pintado la mandala y analizado tu YO TECNOLÓGICO?

Recomendaciones para fortalecer tu

“YO TECNOLÓGICO”

- Evitar estar permanentemente viendo las noticias por medio de redes sociales para reducir la preocupación y la sensación de alarma
- Limita los tiempos de “conexión” e infórmate solo en fuentes oficiales.
- No difundas rumores y evita caer en confrontación si estás en desacuerdo con algo. Recuerda ser empático, en estos momentos de crisis lo más importante es estar unidos.
- Si tienes la disponibilidad, descarga aplicaciones en tu celular que te ayuden a equilibrar tu estado de ánimo, manejo de estrés o incluso para hacer ejercicios u otras relacionadas a tu interés, te dejamos un listado que te puede ayudar: (Dailyo, Mindfullnes, Estress Relief, Colors, Antiestres, Ejercicios en Casa).
- Usa la tecnología para estar “cerca” de familiares que aprecias y a quienes no puedes ver durante la cuarentena. llámales, o comparte con ellos contenidos positivos, incluyendo este manual.
- Recuerda que el buen uso del recurso tecnológico depende de ti, siente en la libertad de usar lo que necesites y que se ajuste a tus gustos, pero teniendo cuenta tu bienestar.



PASO 5

**¡Lo has hecho muy bien!
sin duda has explorado tu
YO INTERIOR, y también
tus mandalas son un
verdadero arte.**

**Para terminar, escribe
algunas acciones de
cambio positivo para cada
uno de tus YO, seguro que
en el transcurso del tiempo
las alcanzarás.**



ACCIÓN DE CAMBIO POSITIVO: PLAN DE DESARROLLO PERSONAL

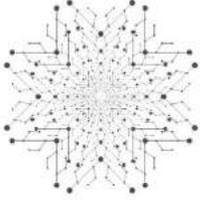
Luego de reflexionar sobre las dimensiones de tu ser, tomate un tiempo para reflexionar sobre el autoconocimiento que has alcanzado. Es importante que cada una de estas dimensiones, estén siempre presentes en tu vida, por ello, te proponemos llenar tu plan de desarrollo personal.

Escribe metas realistas. Estas metas pueden ser personales, en pareja, en familia, en grupo, en tu comunidad, por ejemplo: hacer grupos de lectura (yo intelectual), hacer aeróbicos o ejercicios (yo físico), hacer espacios colectivos de agradecimiento (yo espiritual), etc.

Indicaciones: Escribe para cada "YO" una acción de cambio positivo que sea verdadera y realista para los próximos 6 meses, recuerda revisar constantemente tus avances

DIMENSIÓN DEL YO	META PERSONAL
<p data-bbox="240 835 391 867">Yo espiritual</p> 	
<p data-bbox="250 1058 381 1121">Yo intelectual</p> 	
<p data-bbox="263 1295 368 1327">Yo Físico</p> 	
<p data-bbox="263 1516 368 1547">Yo social</p> 	
<p data-bbox="243 1736 388 1768">Yo sensorial</p> 	



<p>Yo nutricional</p> 	
<p>Yo emocional</p> 	
<p>Yo familiar</p> 	
<p>Yo contextual</p> 	
<p>Yo tecnológico</p> 	

Hemos llegado al final.

Lo has hecho excelente.

Recuerda compartir este material con aquellas personas que lo necesitan.

