



Asociación Mexicana de Tanatología, A.C.

---

---

“EL MANDALA COMO HERRAMIENTA  
TERAPÉUTICA PARA PERSONAS  
EN DUELO”

**T E S I N A**

QUE PARA OBTENER EL DIPLOMADO EN  
TANATOLOGÍA

P R E S E N T A :

GABRIELA GODOY BAILEY



Asociación Mexicana de Educación Continua y a Distancia, A.C.

México, D.F. a 25 de Marzo de 2013.

**Dr. Felipe Martínez Arronte.**

**Presidente de la Asociación Mexicana de Tanatología, A.C**

**Presente:**

Por medio de la presente le informo que revisé y aprobé la tesina que  
presentó

**Gabriela Godoy Bailey**

Integrante de la Generación 2011-2012

El nombre de la Tesina es:

**EL MANDALA COMO HERRAMIENTA TERAPEUTICA PARA  
PERSONAS EN DUELO**

Atentamente:



**María del Carmen Martínez Martínez**

**Directora de Tesina**

## **INFINITAS GRACIAS**

*A Dios y a la vida, por sus eternas bendiciones*

*A mi Venezuela, mi patria querida: mis raíces*

*A mi México lindo y querido: mis alas*

*A Oscar: mi equilibrio, mi armonía, mi mandala*

*A Oscar Armando, Andrés y Rodrigo: mis grandes maestros, mi orgullo*

*A mami y papi: mis maravillosos guías, por su amor incondicional*

*A Johanna, Susana y Armando: mis compañeros de aventuras*

*A Sebas: mi amor a primera vista*

*A mi hermosa familia, la de sangre, la heredada y la de elección: mi soporte en todo momento*

*A mis amigos: por sus huellas indelebles*

*A Diana Cadena y Raúl Vázquez por su generosidad al compartir su experiencias*

*A mis compañeros y maestros de AMTAC por sus maravillosas enseñanzas de vida*

*A María del Carmen Martínez por su dirección y gran ayuda en la elaboración de este trabajo*

*Y finalmente, muy especialmente a quienes con su partida me dejaron el corazón roto, pero también la fórmula para suturarlo*

# ÍNDICE

<b>Agradecimiento</b>	2
<b>Justificación, objetivos y alcance</b>	4
<b>Capítulo I – Duelo</b>	5
¿Qué es duelo?	5
Etapas	6
Tipos de duelo	7
Manifestaciones del duelo normal	9
Tareas del duelo	10
Mediadores del duelo	13
Asesoramiento psicológico en el duelo	14
<b>Capítulo II - El arte como herramienta terapéutica</b>	18
Principios básicos de la terapia del arte	20
Fases del proceso terapéutico	21
Elementos principales del arte	22
<b>Capítulo III – Mandalas</b>	25
¿Qué es un mandala?	25
El mandala en las distintas culturas	26
Características de los mandalas	28
¿Qué representa un mandala?	29
Carl Jung y los mandalas	29
El poder de los mandalas	30
Formas de trabajar con mandalas	32
Comprendiendo los mensajes del mandala	35
Los mandalas en terapia del arte	39
Diana: Un caso inspirador	41
<b>Capítulo IV - Fusionando terapia del arte y mandalas para generar una herramienta efectiva en los procesos de duelo</b>	44
Propuestas	44
Esquema para el trabajo con mandalas	46
Los mandalas en las tareas del duelo	49
<b>Conclusiones</b>	51
<b>Bibliografía y referencias</b>	53

## **Justificación, objetivos y alcance**

El entender el duelo, sus diferentes etapas y la importancia de trabajar las emociones y el dolor de la pérdida, me impulsó a buscar alternativas que puedan ayudar a las personas que se encuentran transitando por este proceso a elaborarlo de la manera más sana y digna, con el fin de que retomen su vida y la puedan vivir plenamente. Es fundamental orientar la elaboración del duelo hacia la persona como ser integral, atendiendo cada una de las dimensiones que lo componen, es decir, como ente bio-psico-social y espiritual.

En esta búsqueda de alternativas, encontré en el arte terapia un recurso extraordinario, ya que basado en el proceso de crear a través del arte, el ser humano es capaz de concientizar sus procesos internos y de liberar las emociones muchas veces inconscientes y que le son muy difíciles de verbalizar.

Paralelamente a esto, me topé con un hermoso arte milenario, sanador y mágico que es el de los mandalas. En él converge el poder creador del arte y la transformación espiritual de la persona, ambos aspectos de suma utilidad en el proceso del duelo.

El presente trabajo tiene como objetivo investigar las bondades de la terapia del arte, y específicamente de los mandalas, como alternativa terapéutica para las personas que estén pasando por un proceso de duelo. Busca conocer al mandala como herramienta liberadora de emociones, descubridora de su poder creador y finalmente de encuentro con la paz interior tan necesaria en esta etapa adaptativa.

Pretende ser un material de apoyo para los tanatólogos y las personas que estén atravesando el dolor de la pérdida, con la intención de aportar una herramienta alternativa que pueda ser de utilidad en los momentos de dolor y desesperanza.

# Capítulo I

## Duelo

*“Si no está en tus manos cambiar una situación que te produce dolor, siempre podrás escoger la actitud con la que afrontas ese sufrimiento” Viktor Frankl*

### ¿Qué es el duelo?

Etimológicamente, la palabra duelo proviene del término latín dolus, del verbo dolere, y significa dolor, pena, aflicción.

Son muchos los autores que han tratado el tema del duelo, sin embargo, coinciden en definir el duelo como las reacciones y experiencias naturales y necesarias de una persona tras una pérdida y su consecuente proceso de adaptación. Como sabemos, las pérdidas significativas pueden ser muchísimas, la muerte de un ser querido o de una mascota, la pérdida de la salud, la pérdida del trabajo, divorcio, cambios de residencia a otro país, jubilación, secuestro etc.

Una de las principales características del duelo es su universalidad es decir, todos los seres humanos en algún momento de nuestras vidas sufrimos una pérdida. Además esa forma de vivir la pérdida es única de cada persona. Tal y como lo apunta el profesor Oscar Tovar en su libro *Un duelo silente*, *“Los lazos afectivos, el vínculo afectivo, la forma e intensidad de la relación que tenemos con cada persona, la forma e intensidad de la convivencia, la educación, los elementos culturales, las creencias y nuestra personalidad, más las condiciones existentes antes, durante y después de la pérdida, son factores que pueden influir notablemente en la duración, forma e intensidad como vivimos una ausencia”* (Tovar, O., 2011, p.14)

Además de ser universal y de ser único para cada persona, el duelo es un proceso activo que tiene que ser elaborado por la persona que ha sufrido la pérdida quién habrá de sufrir y experimentar el dolor para así superarlo.

Frecuentemente se equipara a una herida abierta en nuestra piel, donde el proceso de sanación es gradual, y donde *“la cicatrización se completa con la elaboración del duelo”* (O’Connor, N., 2011, p 16)

## Etapas

Son muchos los profesionales que han estudiado el proceso del duelo y sus etapas.

La Dra. Elisabeth Kübler-Ross, pionera en el trabajo con pacientes terminales, dividió el duelo en cinco etapas, las cuales son comunes en casi todas las personas, sin embargo, tal como ella misma lo aclara, no necesariamente se presentan en ese mismo orden, pudiendo ir de una etapa a la otra y luego pasar nuevamente por la anterior. Ella aclara: *“...los pacientes no tienen por qué seguir el proceso habitual....La mayoría de mis pacientes experimentan dos o tres fases de forma simultánea y no siempre en el mismo orden.”* (Kübler-Ross, E., 1998, p.34)

Estas cinco etapas, en las que la Dra. Kübler-Ross clasifica el duelo son:

**-Negación:** Etapa en la que predomina la incredulidad. Aun cuando se puede presentar durante todo el proceso del duelo, es más común que se manifieste al momento de recibir la noticia sobre la pérdida. Expresiones como “No, esto no puede ser”, “Esto no puede estar pasando”, o la actitud de pedir innumerables opiniones médicas ante un diagnóstico de una enfermedad incurable, son ejemplos de reacciones en esta etapa. Funciona como un mecanismo de defensa amortiguador del dolor después de una noticia inesperada e impresionante. *“Generalmente la*

*negación es una defensa provisional y pronto será sustituida por una aceptación parcial” (Kübler-Ross, E., 1993, p.61)*

- **Ira:** Una vez que se concientiza la realidad de la pérdida, pueden surgir en la persona sentimientos de ira, enojo, resentimiento y rabia. Esta ira suele proyectarse en muchas direcciones: hacia las personas que se tienen alrededor, hacia uno mismo, hacia Dios, hacia la persona fallecida, hacia el personal de salud, etc.

- **Pacto o negociación:** En esta etapa se intenta llegar a un acuerdo con el fin de revertir la pérdida. *“La mayoría de los pactos se hacen con Dios y generalmente se guardan en secreto o se mencionan entre líneas” (Kübler-Ross, E., 1993, p.113).*

-**Depresión:** Es normal que en el proceso del duelo se presente una depresión moderada, caracterizada por una inmensa tristeza, sentimientos de melancolía, desolación y desesperanza. Es muy probable que la persona prefiera estar sola. *“Son unos momentos en los que la excesiva intervención de visitantes que traten de animarle, dificultará su preparación psicológica en vez de aumentarla” (Kübler-Ross, 1993, p.118).*

-**Aceptación:** Es la etapa en la que se acepta la pérdida y se comienza a vivir de manera armónica. Es la etapa de reconstrucción de la vida a pesar de la pérdida, centrada en lo que sí se tiene.

## Tipos de duelo

**Duelo Anticipatorio:** Es el que se expresa por adelantado cuando una pérdida se percibe como inevitable. Es el duelo que acompaña, por ejemplo, el curso de una enfermedad terminal e involucra, no solo a la persona que debe afrontar su propia muerte, sino a los familiares y amistades. Implica el reconocimiento intelectual y emocional de la realidad, al tiempo que moviliza los mecanismos psicológicos



adaptativos a la futura pérdida. A pesar de lo desgastante y en extremo doloroso que puede ser este tipo de duelo, es considerado una oportunidad para prepararse para los cambios que ésta pérdida ocasiona, además de resolver asuntos pendientes y de despedirse.

**Duelo Normal:** Son las respuestas normales, tanto clínica como estadísticamente, que se puedan esperar ante una pérdida significativa. Se caracteriza por la aparición de síntomas físicos y emocionales que con el tiempo desaparecen. Su duración es muy variable, sin embargo muchos profesionales coinciden en que los dos primeros años suelen ser los más duros.

**Duelo Complicado, patológico o no resuelto:** Es definido por el Dr. Horowitz como la intensificación del duelo al grado que la persona está desbordada, recurre a conductas desadaptativas o permanece en este estado sin avanzar en el proceso del duelo hacia su resolución. La persona se siente imposibilitada de reintegrarse a su vida cotidiana, y se encuentra limitada en su capacidad de disfrute. Dentro de este tipo de duelo encontramos:

a) *Duelo Crónico:* Es aquel que tiene una duración excesiva y nunca llega a una conclusión satisfactoria. Generalmente la persona que lo sufre está plenamente consciente de no lograr superarlo.

b) *Duelo Retrasado:* Se les puede llamar también duelos suprimidos, inhibidos o pospuestos, y en este caso la persona se ve imposibilitada a exteriorizar su dolor en el momento de la pérdida o estas manifestaciones pueden no ser suficientes.

c) *Duelo Exagerado:* En este caso se produce una intensa reacción emocional, donde la persona se siente desbordada en su dolor y recurre a una conducta desadaptativa.

d) *Duelo Enmascarado:* Se experimentan síntomas y conductas desadaptativas, pero pocas veces se relaciona con la pérdida.

## Manifestaciones del duelo normal

Como ya comentamos, el duelo es el conjunto de respuestas físicas, mentales, emocionales y sociales que se tienen ante una pérdida significativa. Como cada persona es única e irrepetible, podemos esperar una amplísima gama de reacciones durante un duelo normal, las cuales han sido clasificadas en cuatro categorías generales por el Dr. William Worden: a) sentimientos, b) sensaciones físicas, c) cogniciones o pensamientos y d) conductas (Worden, W., 2004, p.28):

### **Sentimientos:**

- Tristeza
- Enfado
- Culpa y auto-reproche
- Ansiedad
- Bloqueo
- Anhelo
- Impotencia
- Confusión
- Insensibilidad
- Emancipación
- Alivio
- Fatiga
- Soledad
- Frustración

### **Sensaciones físicas:**

- Opresión en el pecho
- Opresión en la garganta
- Hipersensibilidad al ruido
- Falta de aire
- Debilidad muscular
- Falta de energía
- Sequedad en la boca
- Vacío en el estómago
- Sensación de despersonalización

### **Cogniciones y pensamientos:**

- Incredulidad
- Confusión
- Preocupación
- Alucinaciones breves y fugaces
- Sentido de presencia

### **Conductas:**

- Soñar con el fallecido
- Evitar recordatorios del fallecido
- Suspirar
- Llorar
- Atesorar objetos que pertenecían a la persona fallecida
- Buscar y llamar en voz alta a la persona fallecida
- Trastornos alimentarios
- Conducta distraída
- Aislamiento social
- Hiperactividad desasosegada
- Visitar lugares o llevar consigo objetos que recuerden a la persona fallecida

## Tareas del duelo

*“Aunque la pérdida de un ser querido es un acontecimiento que no puede escogerse, la elaboración del duelo es un proceso activo de afrontamiento lleno de posibilidades” Thomas Attig*

El Dr. William Worden explica que es esencial que las personas completen cuatro tareas para restablecer el equilibrio y completar el proceso del duelo. Sostiene que, dado que el duelo es un proceso y no un estado, requiere un esfuerzo por parte de la persona que realiza este trabajo.

Es de hacer notar que a pesar de que los planteamientos del Dr. Worden están orientados hacia el duelo ocasionado por muerte, sus principios son aplicables al duelo causado por los distintos tipos de pérdidas.

### **Tarea I: Aceptar la realidad de la pérdida.**

Generalmente la muerte genera en los dolientes una sensación de irrealidad. *“La primera tarea del duelo es afrontar plenamente la realidad de que la persona está muerta, que se ha marchado y que no volverá”* (Worden, W., 2004, p. 47).

La no aceptación de la pérdida puede verse manifestada por algún tipo de negación, bien sea negación de la realidad, del significado o de la irreversibilidad de la pérdida.

Esta primer tarea lleva tiempo, ya que implica la aceptación tanto intelectual como emocional, es decir la aceptación cognitiva de que la persona ya no está como un hecho irreversible, además de reconocer y vivir las emociones consiguientes.

Los rituales funerarios de las diferentes culturas y religiones ayudan a aceptación de la muerte. Si no es posible participar de estos rituales, quizás será necesaria la utilización de otras formas extremas para validar la realidad de la pérdida.

### **Tarea II: Trabajar las emociones y el dolor de la pérdida.**

Ante una pérdida significativa se experimenta un dolor real tanto a nivel físico como emocional. Es de suma importancia reconocer, darle espacio y sentir en toda su magnitud este dolor. El dolor no es algo agradable, y es de esperar que así sea. Sin embargo al sentirlo le damos la posibilidad de que se mueva y se transforme. Una reacción de negar y resistir al dolor no hace más que profundizarlo y perpetuarlo, además que se expresará tarde o temprano en alguna conducta disfuncional o algún padecimiento físico.

La sociedad juega un rol importantísimo en esta tarea, ya que pudiesen presentarse conductas que en muchas sociedades está estigmatizadas. *“Los hombres no lloran”, “a él no le gustaría verte así”, “tienes que ser fuerte por tus hijos”* son sólo expresiones, que se suelen decir con la mejor de las intenciones, pero que solo logran que el doliente reprima sus emociones.

Como ya mencionamos, existen diversos sentimientos asociados a la pérdida, los cuales deben ser expresados. La ira, rabia, tristeza, sensación de abandono, miedos, culpas, incertidumbres, soledad y enfado son solo algunos de los sentimientos que pueden presentarse en quienes viven un duelo. Propiciar su expresión servirá de terapia catártica para reconocerlos y liberarlos de manera sana, evitando así que la persona arrastre el dolor a lo largo de su vida.

### **Tarea III: Adaptarse a un medio en el que el fallecido está ausente.**

Este proceso adaptativo se realiza en tres áreas:

- Adaptaciones externas: es la manera de cómo influye la ausencia en la cotidianidad de la persona, tiene que ver mucho con los roles que ejercía la persona fallecida.
- Adaptaciones internas: el doliente se confronta con el cuestionamiento que supone adaptarse a su propio sentido de sí mismo, es decir, cómo influye la pérdida en la imagen que tiene la persona de sí misma.
- Adaptaciones espirituales: ante una pérdida significativa, suelen ocurrir cuestionamientos de las creencias filosóficas y religiosas, por lo que no es extraño sentir que se ha perdido el rumbo en la vida.

Esta tarea de adaptación representa un enorme reto para la persona en trabajo de duelo, ya que implica grandes cambios tales como asumir nuevos roles, cambios fundamentales en la dinámica familiar y cuestionamientos de los valores fundamentales.

### **Tarea IV: Recolocar emocionalmente al fallecido y continuar viviendo.**

Esta tarea busca encontrar un lugar a la persona fallecida que permita al doliente continuar vinculado con él, pero ya de otra manera desde su ausencia física. No consiste de ningún modo en renunciar al fallecido, sino encontrar un lugar adecuado para él en su vida emocional, un lugar que es importante, pero que dejará

espacio para otras personas, otras experiencias y otras actividades. El reconocer que el amor infinito que puedan dar a los demás, no muere junto con su ser querido, puede ser de gran ayuda para la exitosa realización de esta tarea.

## Mediadores del duelo

Como ya lo hemos mencionado anteriormente, la manera, intensidad y duración del duelo es muy personal, por lo que es importante entender cuáles son los factores que influyen en que cada persona elabore las tareas del duelo de una manera particular. El Dr. Worden los define como mediadores del duelo y estos son:

**Mediador 1:** cómo y quién era la persona fallecida

**Mediador 2:** la naturaleza del apego, esto engloba saber: la fuerza y la seguridad del apego, la ambivalencia de la relación, los conflictos con el fallecido y las relaciones de dependencia.

**Mediador 3:** manera de morir. Tradicionalmente las muertes se han clasificado en: natural, accidental, suicidio y homicidio. Además se debe tomar en cuenta factores tales como la proximidad geográfica al lugar del deceso, si se trata de una muerte imprevista o esperada, si fue una muerte violenta o traumática, si es el caso de muertes múltiples, muertes ambiguas, estigmatizadas o evitables.

**Mediador 4:** antecedentes históricos. Es importante conocer la existencia de pérdidas anteriores y la manera como se elaboraron dichos duelos.

**Mediador 5:** variables de la personalidad. Incluye: edad y sexo de la persona, estilo de afrontamiento, estilo de apego, estilo cognitivo, fuerza personal, autoestima y eficacia personal, así como el sistema de valores y creencias de la persona.

**Mediador 6:** variables sociales. El grado de apoyo social y emocional es importante para la elaboración del duelo, así como la satisfacción que ese apoyo le pueda brindar al doliente.

**Mediador 7:** tensiones actuales. Es importante determinar cuáles son las pérdidas secundarias que siguen como consecuencia de la muerte, como por ejemplo pérdidas económicas, de salud, de estabilidad etc.

## Asesoramiento psicológico en el duelo

Si bien es cierto que muchas de las personas que sufren una pérdida significativa, pueden llevar a cabo las tareas del duelo por sí mismas, existen otras que necesitan ayuda al momento de sobrellevar estos difíciles momentos. En estos casos es conveniente la intervención de un profesional, con conocimiento en la materia y que tenga la habilidad de identificar cuáles son las necesidades del doliente con el fin que puede elaborar las tareas del duelo y pueda recobrar su equilibrio físico y emocional.

William Worden establece una clara diferencia entre el *asesoramiento*, el cual implica la ayuda en los duelos normales, y *la terapia en el duelo* que lo reserva para los duelos complicados.

En la búsqueda de que el doliente pueda elaborar las tareas antes descritas y llegar a la resolución del duelo, el Dr. Worden establece unos principios básicos, los cuales, por considerarlos de especial interés para el presente trabajo, mencionaré. Estos son:

**Principio 1:** *ayudar al superviviente a hacer real la pérdida.* Para poder afrontar el impacto emocional que implica la usencia del ser querido, es fundamental aceptar la realidad de la pérdida. Incentivar al doliente que hable de la muerte de su

ser querido, visitar el cementerio o lugar donde reposan los restos, son estrategias muy útiles que puede utilizar el asesor para ayudar al doliente a concientizar su realidad.

**Principio 2:** *ayudar al superviviente a identificar y experimentar sus sentimientos.* Como ya se explicó anteriormente, son muchos los sentimientos que se viven en momentos de tanto dolor. Es de suma importancia que estas emociones, tanto las negativas como positivas, sean expresadas y liberadas por el doliente, con el fin de evitar su represión y su posible transformación en un duelo patológico. Un duelo mal elaborado consume la vida física, mental y emocional a través del enfado, culpa y el resentimiento, alejándose del equilibrio y bienestar que se pretende encontrar.

**Principio 3:** *ayudar a vivir sin el fallecido. “Este principio implica ayudar a las personas a adaptarse a una pérdida y facilitar su capacidad para vivir sin el fallecido y para tomar decisiones de manera independiente”* (Worden, W., 2004, p.88)

**Principio 4:** *ayudar a encontrar significado a la pérdida.* El sufrimiento y el dolor son considerados como los grandes maestros de la vida. Son muchas las enseñanzas que obtenemos, las más importantes tienen que ver con nuestros propios potenciales, el conocimiento de nosotros mismos y la revisión de nuestros valores y prioridades. Un adecuado asesoramiento psicológico del duelo puede ayudar al superviviente a encontrarle el sentido a la pérdida del ser querido.

**Principio 5:** *facilitar la recolocación emocional del fallecido.* El asesor puede facilitar para que el doliente encuentre un nuevo lugar en su vida para el ser querido que ha perdido.

**Principio 6:** *dar tiempo para elaborar el duelo.* Como sabemos, el duelo es un proceso gradual y que requiere tiempo. Existen momentos especialmente difíciles, tales como los aniversarios, cumpleaños y las vacaciones.



**Principio 7:** interpretar la conducta “normal”. En la medida que el asesor conozca cuales son los sentimientos y conductas normales en los momentos de tanto dolor y sufrimiento, puede transmitir al doliente tranquilidad y así lograr un descenso importante en los niveles de estrés y angustia.

**Principio 8:** permitir las diferencias individuales. El asesor puede ayudar a los dolientes a entender que cada persona tiene su modo muy personal de vivir el duelo, con el fin de que no esperen que todos los miembros de la familia reaccionaran de igual manera ante el dolor.

**Principio 9:** examinar defensas y estilos de afrontamiento. Es sumamente importante que con la ayuda del asesor, juntos descubran cuales son los mecanismos de defensa a los que recurre la persona asesorada o cliente y cuáles son sus estilos propios de afrontar momentos difíciles. *“El asesor ha de estar alerta sobre el uso y/o abuso de drogas o alcohol. El abuso de estas sustancias puede intensificar la experiencia de dolor y depresión, y perjudicar el proceso de duelo”* (Worden, 2004, p. 94).

**Principio 10:** identificar patologías y derivar. Es importante que el asesor conozca sus limitaciones y determine si el cliente necesita algún profesional especializado.

Worden también plantea la utilización de ciertas técnicas útiles para que el asesoramiento del duelo sea eficiente, estas son:

1. Lenguaje evocador. Un lenguaje claro y sin máscaras puede ayudar a las personas a aceptar la realidad de la pérdida.
2. El uso de símbolos: fotos, cartas, videos etc. Provee información importante de quien era el fallecido, su relación con el doliente, al tiempo que ayuda a crear un enfoque concreto de la persona.

3. Escribir. Incentivar que el doliente escriba cartas al fallecido, puede ayudar a resolver asuntos pendientes además de ser una excelente técnica de liberación emocional.

4. Dibujar. Al igual que la escritura, el hacer dibujos que puedan expresar sus sentimientos, representan técnicas muy útiles. *“Irwin (1991) ha identificado cuatro ventajas del uso del dibujo en el asesoramiento del duelo: 1) ayuda a facilitar los sentimientos; 2) identifica conflictos de los que la persona puede no estar consciente; 3) aumenta la consciencia de lo que la persona ha perdido; y 4) permite identificar en qué punto del proceso del duelo se encuentra la persona”* (Worden, 2004, p.96).

5. Role playing. Herramienta muy útil, en la que se ayuda al doliente a representar diferentes situaciones.

6. Reestructura cognitiva. El objetivo es que el asesor ayude al doliente a identificar los pensamientos y contrarrestarlos con la realidad.

7. El libro de recuerdos. Es una actividad que puede realizar la familia del fallecido con fotos, historias, anécdotas y escritos, con el fin de elaborar una historia realista de la persona fallecida.

8. Imaginación guiada. La técnica de la silla vacía representa una herramienta muy poderosa, ya que permite al doliente visualizar a su ser querido y expresarle sus sentimientos.

9. Uso de metáforas. *“La metáfora ofrece una representación simbólica más aceptable para que la persona afectada exprese sus sentimientos y aborde la segunda tarea del duelo”* (Worden, W., 2004, p. 97)

## Capítulo II

### El arte como herramienta terapéutica

*“Los espejos se emplean para verse la cara, el arte para verse el alma.”*

George Bernard Shaw

El ser humano ha usado el arte como medio de expresión antes incluso de que apareciera el lenguaje verbal. Sin embargo, el término de terapia del arte es una disciplina relativamente nueva, que surgió en Inglaterra desde 1940.

La Asociación Americana de Terapia Artística la define como *“una profesión que utiliza el arte, las imágenes, el proceso creativo y las respuestas del cliente ante sus creaciones como reflejo del desarrollo, habilidades, personalidad, intereses, preocupaciones y conflictos del individuo”*. Su práctica se basa en el conocimiento de las técnicas psicológicas y busca *“reconciliar problemas emocionales, fomentar la autoconciencia, desarrollara habilidades sociales, manejar conductas, resolver problemas, reducir la ansiedad, ayudar a orientarse hacia la realidad e incrementar la autoestima.”* (1)

Sabemos que cualquier conflicto de tipo psicológico, solo se logra resolver, primero reconociéndolo, y luego trabajando en él, concientizando sus aspectos más escondidos y dolorosos. Sin embargo, en ocasiones, nos es muy difícil o doloroso comunicar con palabras estos sentimientos, y es aquí donde surge una herramienta maravillosa: la terapia del arte. *“Para quienes vivimos un duelo silente y por lo general preferimos no hablar de nuestras vivencias, sentimientos y pensamientos relacionados con la ausencia, en sí, de lo sucedido y sus consecuencias, el camino gráfico, en sus diferentes modalidades, es una opción para expresar lo que sentimos y pensamos con respecto a diversos temas...”* (Tovar, O., 2011, p.91)

En la terapia del arte se utilizan los materiales, las técnicas, el proceso artístico y la obra, con fines terapéuticos. *“Facilita expresar y cambiar la experiencia*

*interior, identificar conflictos y transformarlos de manera creativa para percibirlos de manera diferente. Esta disciplina rescata el efecto sanador de la expresión artística.”*  
(Nosovsky, G., 2008, p. 12)

Ya que todos tenemos la capacidad de crear, la terapia del arte no solo está dirigida a los artistas sino a todas las personas que deseen disfrutar de sus beneficios, solo se debe encontrar la forma más adecuada para cada uno.

Se centra en la importancia del proceso creativo, por encima del proceso artístico, es decir, no se trata de crear una famosa obra de arte, ni de atenerse a rígidas reglas, ni mucho menos que le guste a las demás personas. Lo realmente importante es que durante el proceso afloren los sentimientos, las emociones y los pensamientos, y que el producto final tenga significado para quién lo realiza, siendo esta obra un reflejo de lo que sucede en su interior.

Además de ser muy útil en el tratamiento de problemas emocionales, la terapia del arte ha resultado muy eficaz como ayuda en el tratamiento de enfermedades físicas. Se ha venido utilizando en casos de SIDA, cáncer, traumas, separación, duelos, adicciones, depresión, problemas de pareja, fobias, retos emocionales y físicos, enfermedad mental, autismo, déficit de atención, desórdenes de alimentación etc. Según los estudios realizados, el arte afecta el sistema nervioso autónomo, el equilibrio hormonal y los neurotransmisores cerebrales. Se produce un cambio en la actitud, el estado emocional y la percepción del dolor, consiguiendo llevar a una persona desde un estado de estrés a otro de relajación y creatividad.

*“Existen diferentes maneras de abordar una terapia; Rubin realiza una completa descripción de diferentes acercamientos al Arte Terapia desde distintas teorías psicológicas, entre las que se encuentran el abordaje psicodinámico: la teoría psicoanalítica de Freud, Winnicott, M. Klein y M. Milner y la teoría analítica de Jung. El abordaje humanista: la terapia Gestalt de Perls y la visión centrada en la persona de Rogers. La orientación*

*psicoeducativa: los enfoques cognitivo y conductual. Sin dejar de lado la terapia sistémica la cual se integra dentro del enfoque constructivista.*

*Rubin comenta: "Estas diferentes teorías más bien obedecen a la visión desde distintos ángulos el mismo fenómeno, lo que incluso es enriquecedor. El gran desafío para un arte terapeuta es integrar estas verdades parciales percibidas desde la perspectiva particular del arte terapia, teniendo como centro el proceso creativo".*

*Plantea que un arte terapeuta no puede funcionar sin entender los diferentes enfoques teóricos más importantes. Plantea que estos enfoques son complementarios y que el desafío para un arte terapeuta es integrarlos" (2)*

## Principios básicos de la terapia del arte

- 1) La creatividad es algo innato en el individuo.
- 2) Relevancia del proceso creativo sobre el proceso artístico.
- 3) El terapeuta es un facilitador del proceso de autodescubrimiento y autoconocimiento del cliente, que a través de preguntas asertivas lo guiará en este proceso.

*"En la terapia del arte el terapeuta no interpreta el trabajo de arte del cliente, sino que es éste quien gradualmente despliega y descubre los significados de sus imágenes." (Nosovsky, 2008, p. 17).*

4) Abarca las principales manifestaciones artísticas, tales como: pintura, dibujo, escultura, collage, fotografía, arena, danza, escritura y teatro.

5) Las sesiones pueden ser libres, estructuradas o una fusión de las dos formas, dependiendo de los objetivos de la terapia:

- La terapia libre o no directiva, consiste en dejar al cliente que cree libremente, que escoja sus materiales, técnicas y actividades artísticas.

- La terapia estructurada o directiva es cuando el terapeuta le pide al cliente que elabore un trabajo determinado o utilice materiales o técnicas específicas, con el fin de trabajar ciertos aspectos específicos de la problemática de la persona.

6) En terapia del arte se puede trabajar con cualquier tipo de personas y con cualquier tipo de problemática, sin restricciones de edad, social, académico, cultural, emocional ni físico.

7) Las terapias pueden ser individuales, de pareja, familiares, y/o grupales. Dependiendo de la necesidad de la persona, sus características y los objetivos de la terapia, se decide qué modalidad de terapia se va a utilizar.

## Fases del proceso terapéutico

Judith Rubin en su libro *The art of Art Therapy*, plantea que todo proceso de terapia del arte se desarrolla en tres fases las cuales son:

- *Fase Inicial:* En esta fase se plantean los motivos de la consulta y se establecen los objetivos de las sesiones. Es sumamente importante que se establezca una buena alianza terapéutica, donde el terapeuta conozca que se espera de él, y el cliente conozca los medios, materiales y demás particularidades del proceso. Es el momento de encuadre, donde se deben establecer de manera clara los límites y características de las sesiones.
- *Fase Intermedia:* Una vez establecida la alianza terapéutica, el cliente se encontrará más cómodo y en confianza para poder expresar al terapeuta, de manera verbal o no, sus miedos, conflictos, deseos etc. Es a través del trabajo plástico que se va a generar la comunicación entre el cliente y el terapeuta. Surgirán en el proceso avances y retrocesos, producto de los mecanismos de defensa que naturalmente puedan surgir en las

personas. Es importante que el terapeuta pueda contener y sostener estas tensiones.

- *Fase Final:* Es importante ir preparando al cliente para el momento de la separación de las terapias, sea cual sea los motivos de ésta terminación. Es ideal que se dispongan de varias sesiones para este cierre. Se debe reflexionar sobre el proceso vivido, tanto el proceso plástico, como las emociones y todo tipo de sensaciones vividas.

## Elementos principales del arte

**El Color:** En el campo artístico, el color es el más emocional de los componentes, de hecho, existen muchos estudios sobre la psicología del color y su influencia sobre los estados de ánimo de las personas. Sin embargo, cada persona tiene su sistema personal de códigos de color, basado, entre otras cosas, por su experiencia personal y su cultura.

Para el trabajo con el color es sumamente útil el círculo cromático, el cual es el ordenamiento estructurado de los colores en un círculo, con el fin de comprender ciertos aspectos de la teoría del color y entender el vínculo que existe entre los diferentes tonos.

Los colores se clasifican en:

- Colores primarios: amarillo, azul y rojo
- Colores secundarios: violeta, verde y naranja
- Colores fríos: verdes, azules y violetas
- Colores cálidos: rojos, amarillos y naranjas.
- Colores neutros: Son aquellos que no presentan una cualidad definida de color, por ejemplo los grises, o el agregar algún color al blanco o al negro para darle una pequeña tonalidad.

- Blanco y negro: En lenguaje plástico se habla del negro como ausencia de luz u oscuridad, y el blanco como luz.

**Las Texturas:** Son cualidades características de cada material o superficie, que pueden ser vistas o sentidas. Hay dos tipos de textura: visual, donde se necesita el sentido de la vista para diferenciarla, y la textura táctil, donde es necesario acudir al tacto. Las texturas pueden ser ásperas o suaves, blandas o duras.

**La Forma:** delimitación de una superficie como consecuencia de su organización interna. Puede ser geométrica u orgánica, bidimensional o tridimensional, y puede tener una representación determinada, bien sea figurativa o abstracta.

**La Línea:** es también el lenguaje básico de casi todas las formas de arte, desde los primeros dibujos de los niños hasta las obras de artistas famosos. Se define como la marca que une dos puntos tomando cualquier forma en el camino. Las líneas pueden ser rectas, curvas, onduladas, finas, gruesas, horizontales, verticales o diagonales.

Estos elementos, tienen un significado para cada quién, y es labor de la persona, con la guía del terapeuta, descubrir cuál es el significado particular, para así lograr descubrir el sentido de la obra como un todo.

**Materiales utilizados en terapia del arte:** Los materiales son la base para la creación del trabajo que se desea realizar en la terapia. Gracias a los materiales las imágenes cobran vida para ser descubiertas, analizadas, comprendidas y puedan generar los cambios necesarios para una vida más plena.

En la terapia del arte es importante ofrecer una amplia gama de materiales que logren satisfacer los objetivos de la terapia y las necesidades del cliente.



Entre los materiales más frecuentemente utilizados tenemos:

Para pintura y dibujo: Soporte tales como papeles, cartulinas, cartones, telas, cerámica, mármol, madera, cuero etc. Pinturas tales como acrílicas, óleos, acuarela, creyones, plumones, pastel, lápices, lápices de colores, tizas de colores, témperas y carboncillo, entre otros.

Para el moldeado: plastilina, arcilla, alambre y barro.

Para la escultura: además de los materiales para el moldeado, se pueden utilizar metales, jabón y unicel.

Para el collage se pueden utilizar casi cualquier material, los más utilizados: telas, revistas, cartones, fotografías, periódicos, listones, etiquetas, ramas, piedras, hojas de árboles etc.

Para las diferentes técnicas se pueden utilizar también arena, materiales de desecho, botones etc. De la misma manera cómo funciona la creatividad, los materiales que se pueden utilizar en terapia del arte son ilimitados.



Fuente: <http://mass.pe/noticias/2012/07/huancayo-childrenart-obtuvo-primer-puesto-en-tu-proyecto-mass>.

## Capítulo III

### Mandalas

*“No hay que tener miedo a escuchar las verdades que están en nuestro interior”*

Madre Teresa de Calcuta

#### ¿Qué es un mandala?

La palabra *mandala* procede del sánscrito clásico y significa círculo. Se le traduce de diferentes maneras, las más comunes: Círculo Sagrado, recipiente de esencias, totalidad, el absoluto, protector, sagrado, talismán. Los mandalas son la representación pictórica de la vida tal como la concebimos, del cosmos, de la eternidad, creación del mundo, Dios, el ser humano y su estado psicológico, la eternidad, la sanación, el balance y la condensación ordenante del universo.

Un mandala es básicamente un diagrama de forma circular, usualmente decorado con imágenes de diferentes formas y colores que varían dependiendo del origen cultural de quién los crea. Como imagen está compuesto por un centro y una periferia e intenta abarcar el todo, *“Es sin dudas, un símbolo de la totalidad”* (Podio, 2011, p.27)



Fuente: <http://mandalaparavivir.blogspot.mx/2010/05/descubriendo-los-mandalas.html>

Este padrón se encuentra presente en todos lados, desde el átomo, la naturaleza, el mundo y el universo. La estructura de una célula partiendo de un núcleo, las flores, las frutas, los anillos del tronco de un árbol, el ojo, los cristales que forman las moléculas del hielo, el sistema solar, nuestro planeta tierra, e infinidad de ejemplos más, son maravillosos mandalas.

## El mandala en las distintas culturas

Los mandalas han sido utilizados por nuestros ancestros, en diferentes culturas, inspirados en la naturaleza, reproduciendo sus simetrías y colores. En la prehistoria, el círculo ya tenía carácter sagrado y se ve repetido con frecuencia en las primeras construcciones hechas por el hombre. El círculo megalítico de Stonehenge en Inglaterra es uno de los ejemplos más conocidos.

Los mandalas más conocidos tienen su origen en la India. Cuando el budismo viajó hacia otras partes de Asia, la tradición de los mandalas se extendió por China, Corea, Japón y el sudeste asiático, y desde allí se propagaron a las diferentes culturas orientales y a los aborígenes australianos.

En las tradiciones hinduista y budista, el mandala es símbolo sagrado del viaje espiritual. El Yantra es un mandala hinduista sagrado que representa una poderosa herramienta de meditación. Estos Yantras son diseñados, en especial por la mujer hindú, en el piso de entrada de su hogar, con harina de arroz coloreada, pétalos de flores o diferentes semillas, como forma de propiciar la buena fortuna y la prosperidad.

Es en el Tíbet donde este arte florece con más fuerza, debido a su rica atmósfera espiritual, y es por ello que allí encontramos la mayor cantidad y variedad de mandalas. Estas culturas incluyen mandalas de arena con representaciones de deidades y de figuras sagradas. Estas son creadas como un acto de sanación para la persona, el medio ambiente y el mundo. Generalmente la construcción de estos

mandalas lleva varios días, y una vez terminada se destruye, como manifestación de la impermanencia de la vida.

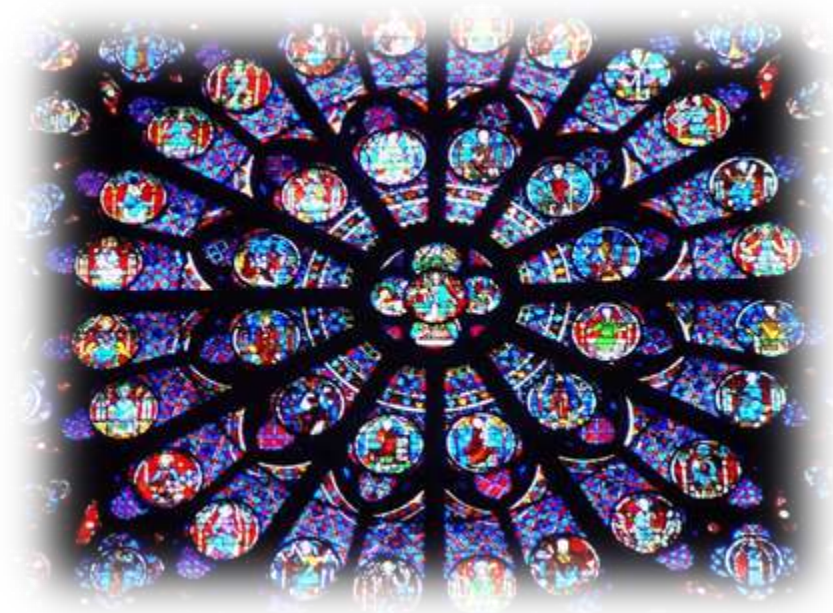


Fuente: <http://losmudrasanadores-belenliebana.blogspot.com/2011/05/los-mandalas.html>

Sin embargo, estas representaciones no son exclusivas de las culturas orientales. Por ejemplo, las culturas de los indios de América del Norte, específicamente los Navajos, utilizan los mandalas de arena de colores para sus rituales de sanación. Muchos de estos nativos utilizan la Rueda Medicinal para conectar la energía de la madre tierra y la sabiduría de la naturaleza integrando su poder sanador.

También podemos encontrar complicados patrones de mandalas en el arte Islámico, la antigua cultura Celta, en la arquitectura Cristiana y las antiguas civilizaciones Aztecas e Incas. En fin, los mandalas han sido utilizados por el hombre desde los círculos megalíticos prehistóricos, el calendario Maya, las cartas astrológicas, el símbolo Tao del Yin-Yang, Kalachakra o la rueda del tiempo de la tradición budista tibetana, los rosetones que decoran las distintas edificaciones católicas, hasta llegar a los estadios deportivos circulares de nuestra época.





ROSETÓN CATEDRAL DE NOTRE DAME EN PARIS

Fuente <http://www.flickr.com/photos/joracate/10368376/>

## Características de los mandalas

A pesar de que cada mandala es diferente en su diseño y color, mantienen las siguientes características comunes:

- Poseen un centro y una periferia, que suele estar fijada sobre los cuatro puntos cardinales, mostrando un orden circular con un centro definido.
- En su composición utilizan figuras geométricas, generalmente círculos, pero también otras figuras como rombos, rectángulos, cuadrados, óvalos, etc. También suelen representar elementos de la naturaleza, tales como flores, animales, estrellas, agua, fuego etc.; y elementos creados por el hombre tales como la campana, la cruz, la balanza, la flecha etc.
- En su forma suelen guardar una cierta simetría, la que los hace fácilmente identificables.

## ¿Qué representa un mandala?

Dependiendo de la cultura y la corriente filosófica, se le dan los diferentes significados. Los mandalas representan la vida tal y como la concebimos, desde el micro hasta el macro mundo. Desde la creación de la humanidad, el cosmos, la eternidad, la psique, hasta Dios y la propia vida.

Es símbolo de totalidad, integración, orden, estructura y del absoluto.

Es símbolo de paz, balance y sanación.

## Carl Jung y los mandalas

*“El camino a la totalidad se compone de desviaciones azarosas y vueltas equivocadas”*

C.GJung

El término “Mandala” llega a occidente por primera vez gracias al psicólogo y psiquiatra suizo Carl G. Jung.

Jung observó que las descripciones orientales, sobre todo lo que tenía que ver con el crecimiento espiritual, el desarrollo psíquico interior y la integración, estaban muy relacionadas con el proceso de individualización que él había observado en sus pacientes occidentales. Le interesaba particularmente el mandala como imagen del *self* y del proceso de individualización. Observó que sus pacientes realizaban dibujos de mandalas espontáneamente, aun cuando, desconocieran este arte. Sostenía que los mandalas representaban el mundo y la totalidad de la mente, incluyendo el consciente y el subconsciente.

Él mismo utilizó mandalas en diversas terapias con el objetivo de alcanzar la búsqueda de individualidad en los seres humanos. Solía interpretar sus sueños dibujando un mandala diariamente, encontrando allí el origen de su teoría sobre la estructura de la psique humana.

El centro del dibujo representa el *self*, que sustituye al Yo como centro de la personalidad, mientras que en su conjunto, el diagrama circular representa el equilibrio y el orden que se infunde a la psique a medida que se avanza en el proceso de individualización.

El Arquetipo es uno de los conceptos importantes de la psicología jungiana, y que él mismo define como elementos de estructuración en el inconsciente que dieron origen a las imágenes arquetípicas que dominan tanto las fantasías individuales como las mitologías de toda una cultura.

En una entrevista, que podemos encontrar en internet, el propio Jung dice que el mandala es una típica forma de arquetipo, muy importante ya que representa el orden interior, y que siempre es utilizado en este sentido, bien sea para el orden de los múltiples aspectos del universo o el esquema de nuestra propia psique.

Recalca también que intenta abarcar el todo, por lo que es el símbolo de la totalidad.

En esta entrevista comenta: *“Por eso, en un momento en que existe un gran desorden y caos en la mente de un hombre, entonces puede aparecer éste símbolo, ya sea en forma de mandala o de sueño, o como dibujos fantásticos o imaginarios. Aparecen allí espontáneamente como un arquetipo compensador, trayendo orden, mostrando la posibilidad de orden, de centralidad...”* (3)

## El poder de los mandalas

Son muchos atributos que se le dan a los mandalas.

En primer lugar, es esencialmente una forma de meditación en acción, *“a medida que avanzamos en ellos los pensamientos se liberan, la mente se despeja y logramos conectarnos con nuestro corazón”* (Cadena, D., 2012b, p.31)

Nos transporta hacia nuestro mundo interior, hacia un mundo de calma, quietud y silencio, alejándonos de las ruidosas preocupaciones de nuestra mente.

Es una herramienta poderosísima de crecimiento personal, ya que nos ayuda al autoconocimiento, y nos conecta con nuestro niño interior. Ese niño interior que vive en todos nosotros y que por todas nuestras experiencias a lo largo de nuestras vidas muchas veces se queda dormido; pero que necesita amor y aceptación.

*“Además, sirven para equilibrar nuestros cuerpos físico, emocional, mental, energético y espiritual, transitar y liberar emociones, crear nuestra vida haciendo realidad nuestros sueños y atraer, sanar y cerrar relaciones y situaciones, armonizando de este modo los diferentes aspectos de nuestra vida”* (Cadena, D., 2012b, p.30).

Como ya se comentó, los mandalas también representan al ser humano, interactuar con ellos ayuda a disipar las posibles fragmentaciones psíquica y espiritual de quién lo ejerce, a manifestar su creatividad y a reconectarse con su ser esencial.

En los últimos años, los mandalas están siendo utilizados por la medicina como una herramienta alternativa de sanación. Algunos estudios clínicos refieren que la meditación puede incrementar el sistema inmunológico, reduce el estrés, combate la depresión, reduce el dolor, baja la presión sanguínea y estimula la liberación de melatonina, hormona que ayuda a conciliar el sueño, entre otros. (4)

En los centros de cancerología de la Universidad de California y de la Universidad de Pennsylvania, en los Estados Unidos, están ofreciendo terapias con mandalas a sus pacientes con cáncer. (5)



También están siendo utilizados los mandalas para las personas que desean dejar de fumar, ya que es una forma de mantener las manos ocupadas, al tiempo que reduce significativamente el nivel de estrés.

Entre los múltiples beneficios que nos brinda el trabajo con mandalas, tenemos:

- Estimula la creatividad
- Constituye el comienzo de un trabajo de meditación en acción, aquietando nuestra mente
- Ayudan a la concentración y la atención
- Brindan calma y calidad de vida
- Estimula la conexión con nuestra propia esencia
- Útiles para la activación de la energía positiva, meditación profunda para elevar el nivel de consciencia, expande la capacidad de la mente, la memoria y los poderes intuitivos.
- Crea un ambiente de armonía y balance
- Trasmuta los sentimientos de ira y dolor
- Promueve al autoconocimiento y el autodescubrimiento
- Desarrollo de la paciencia
- Mejor capacidad de comunicarse con el mundo exterior

## Formas de trabajar con mandalas

Existen dos formas básicas de trabajar con mandalas: la meditación y la creación.

**Meditación:** La simple observación de estas magnificas imágenes, lleva a la persona a sumergirse en las formas, los colores y las sensaciones que éstas producen. Esta observación provoca diferentes respuestas químicas a nivel cerebral, generando la sensación de bienestar, placer y relajación.

Es recomendable que la persona elija un mandala que le atraiga o le llame la atención. Estos mandalas pueden ser conseguidos en las librerías o en las diferentes páginas de internet.

También es muy importante realizar esta actividad en un lugar adecuado, cómodo, tranquilo, bien iluminado y ventilado. Por tratarse de una experiencia holística, es decir que involucra a la persona como un ser integral, también se puede incorporar una suave música, encender una vela o algún incienso o aroma que traiga tranquilidad.

**Creación:** Un mandala se puede crear desde el inicio o coloreando uno que ya está construido. En ambos casos, y al igual que en la meditación, es necesario realizar esta actividad en un ambiente de tranquilidad y comodidad.

Para crearlos desde el inicio es conveniente tener: papel, regla, compás, escuadra, transportador, lápiz y borrador. La forma ideal de comenzar, es haciendo una meditación previa, acompañada de una respiración lenta y pausada, con el fin de que, desde ese estado de tranquilidad, se produzcan imágenes que luego se plasmarán en el mandala.

Para comenzar, es importante organizar los pensamientos alrededor de un punto central, que será un tema o intención a tratar. No es necesario tener la idea del diseño en su totalidad, *“lo importante es que lo iniciemos y a medida que avancemos iremos ampliando la claridad sobre él.”* (Cadena, D., 2012a, p. 41). A lo largo de la creación del diseño, irá brotando desde el interior que lo realiza, su creatividad con la utilización de diferentes formas, figuras, temas y colores.

La Lic. Laura Podio, quién trabaja con mandalas como herramienta terapéutica, sugiere unos sencillos pasos para la realización de un mandala personal:

- 1) En una hoja trazar un cuadrado que pueda servir de soporte a los diseños que luego se crearán. Es recomendable que los trazos se hagan sin

presionar mucho el lápiz, con el fin de que sean fácilmente removidos con un borrador. Es importante que el cuadrado sea realizado con una regla y quizás con la ayuda de una escuadra para asegurar que los ángulos sean rectos.

2) Trazar las diagonales internas del cuadrado, lo que indicará el punto central de la hoja.

3) Con la ayuda de un compás, dibujar un círculo lo más amplio posible para que abarque la mayor parte de la hoja, tomando como punto central el punto que se marcó en el paso anterior.

4) Con la ayuda del compás, se pueden trazar varios círculos concéntricos.

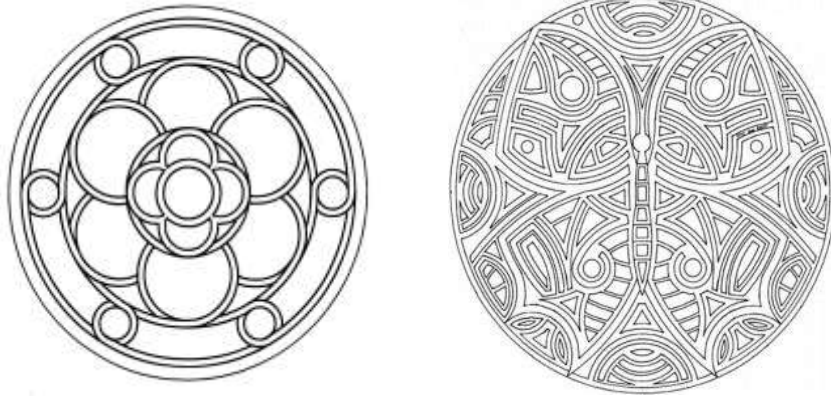
5) Dividiendo nuevamente a la mitad el cuadrado, se obtiene una maravillosa estructura en la que se puede dibujar las formas y figuras que se desee, con los colores o técnicas escogidas. (Podio, L., 2011, p.81)

Los mandalas pueden realizarse con una gran variedad de materiales y diversas técnicas artísticas, entre ellos: lápices de colores, cristales, piedras, pétalos de flores, hojas de árboles, arroz, diferentes granos, arena de diversos colores, papel, telas, hilos, botones etc.

*“El mandala así realizado, es personal y captura y libera al mismo tiempo un momento o una época de la vida”* (Tucci, N., p.16).

Sabremos que el mandala está terminado, cuando al mirarlo se perciba completo. Diana Cadena recomienda observarlo desde arriba para comprobar que esté finalizado.

En el caso de colorear algún diseño pre elaborado, los materiales que usualmente se necesitan son: lápices de colores, sacapuntas y borrador. Sin embargo también se pueden utilizar plumones, acuarelas, pasteles y los diversos materiales enumerados anteriormente como arena de colores, granos etc.



EN INTERNET SE PUEDEN DESCARGAR DISEÑOS DESDE LOS MÁS SENCILLOS HASTA LOS MUY ELABORADOS

Fuente <http://mandalaspapintar.blogspot.mx/2009/11/estanque-con-flor.html> / [http://www.mandalarbre.com/volume\\_1.htm](http://www.mandalarbre.com/volume_1.htm)

Antes de iniciar, es importante elegir el modelo que más le atraiga o inspire a la persona que lo va a realizar, además de seleccionar los materiales a utilizar.

Al igual que en la meditación y en la creación del mandala, el ambiente tranquilo, quizás acompañado de suave música de fondo, o algún aroma que genere calma es fundamental.

Ya lista para comenzar, la persona debe colorear el diseño del mandala elegido, rellorando los diferentes elementos que lo componen. Es importante ir utilizando los colores que de manera intuitiva se van seleccionando, no importa que sean los colores preferidos o no, si combinan o no.

Cuando se ha terminado de colorear el mandala, se recomienda observarlo, sentir su energía y si la persona lo decide así, puede utilizarlo para meditar.

## Comprendiendo los mensajes del mandala

Es de suma importancia, que la persona que crea un mandala, se observe. Observe los sentimientos, pensamientos y sensaciones que se producen a lo largo de la creación o coloreado.

Luego, se sugiere observar desde dónde se comenzó a trabajar en el mandala. Muchas de las personas que trabajan con mandalas coinciden en que si se comienza desde el centro, significa que la persona trabaja de adentro hacia afuera, por lo que el mandala ayuda a sacar o a soltar alguna emoción o pensamiento que se tiene en el interior y que debe ser exteriorizado. Por el contrario, si se comienza desde afuera hacia adentro se está inyectando energía a nuestro interior, lo que representa la inclusión de lo externo hacia el mundo interior, la búsqueda del centro.

También es importante observar los bordes del mandala, donde un trazado muy denso nos indica unas fuertes barreras, mientras que unos bordes inexistentes o muy sutiles nos sugieren la necesidad de poner límites.

Cada color, cada forma y cada elemento utilizados nos van dando información vital en la búsqueda del significado del mandala que se ha creado o coloreado.

A pesar de que el significado de cada color, figura o forma es particular y es interpretada de manera muy individual por cada persona, los especialistas en este tema suelen darle a cada elemento una propiedad específica. A continuación los significados más frecuentemente utilizados:

### **Colores:**

Rojo: Representa el arraigo, conexión con la tierra, provee de vitalidad, fuerza, confianza, estabilidad, pasión y sensualidad.

Naranja: Relacionado con la creatividad, el bienestar, la fertilidad, la alegría, entusiasmo y el dinamismo.

Amarillo: Representa el sol, la jovialidad, claridad mental y emocional. Guarda relación con el intelecto y la concentración. Invita a vivir con optimismo y plenamente. (6)



Verde: Es el color de la naturaleza. Conocido como el color de crecimiento y la renovación. Sugiere orden, equilibrio y armonía, paz, libertad y creatividad. Se relaciona con la salud, la autoconfianza y el crecimiento.

Azul: Es el color de la contemplación y la calma, de la comunicación, la expresión, la búsqueda de la verdad, sinceridad, sabiduría natural y la sanación. Al estar relacionadas con la comunicación, armoniza las emociones, al permitirles fluir libremente.

Índigo: Frecuentemente relacionado con la intuición, la imaginación y la fuerza interior. Promueve el amor al prójimo y la superación.

Violeta: Es el color de la espiritualidad y sabiduría. Representa la música, la magia, la transformación y la inspiración.

Rosa: Representa el amor universal, la ternura, compasión y el altruismo.

Oro: Representa la divinidad, protección, sabiduría, lucidez, vitalidad, confianza en sí mismo, fe y coraje.

Blanco: Es el color de la luz, la pureza, la bondad, la perfección y la iluminación.

Plata: Está relacionado con la inteligencia espiritual, las capacidades extrasensoriales y el bienestar.

Turquesa: Relacionado con la prosperidad en los diferentes ámbitos de la vida: abundancia de ideas, amigos, bienes materiales etc.

Negro: Es la ausencia de toda luz y todo color. Se relaciona con la muerte, los límites personales, el misterio, la noche y la desesperación.

Gris: Es el color de la neutralidad. Representa frecuentemente los recuerdos, miedos, pesimismo y preocupación.

### **Formas y figuras:**

El Círculo: Suele vincularse con el tiempo, el infinito, la perfección, el movimiento, lo absoluto, el verdadero yo, la unidad y la eternidad

La Estrella: Símbolo espiritual. Dependiendo de la cantidad de puntas, su significado varía: (7)

Pentagrama (cinco puntas): equilibrio perfecto

Hexagrama (seis puntas): Representa la unión de Dios con la humanidad.

Septagrama (siete puntas): Representa la creación o el inicio de un nuevo ciclo.

Octograma (ocho puntas): Simboliza la plenitud y el infinito.

Nonagrama (nueve puntas): Indica que se está transitando el camino correcto. (Cadena, D., 2012a, p.48)

El Cuadrado y el cubo: Representan los procesos de la naturaleza, la estabilidad y el equilibrio.

El Rectángulo: estabilidad y rendimiento del intelecto.

El Triángulo: Invoca la trinidad y la iluminación. También se le relaciona con el agua, el inconsciente, la vitalidad y la transformación.

El Cono: Símbolo de la fertilidad.

El Corazón: Representa amor, alegría, la verdad, el gozo y el sentimiento de unión.

La Cruz: Unión del cielo y la tierra, La vida y la muerte, Lo consciente y lo inconsciente.

El Espiral: Vitalidad, evolución, movimiento, la transformación y la búsqueda constante de la totalidad.

El Aire: Símbolo de la vida espiritual. Invita a fluir con libertad.

El Agua: Transparencia, tranquilidad y fertilidad.

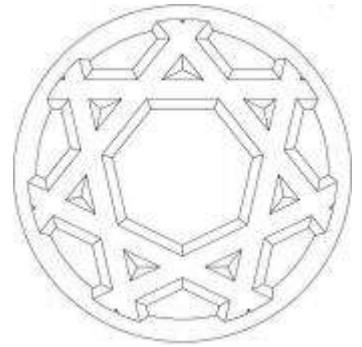
La Arena: Simboliza la multiplicidad y purificación.

Las Flores: Se refieren a la belleza, el amor y la energía femenina.

El Laberinto: implica la búsqueda del centro, la exploración de nuevos caminos.

La Mariposa: representa la transformación y los cambios.

(8)



*“Debemos profundizar con nuestra mente la grandeza del mandala. Identificar su significado de acuerdo con lo que sentimos, tener en cuenta cómo la construimos, valorar los colores que usamos y los elementos y animales que utilizamos; todo esto nos ayuda a interiorizar las bendiciones y regalos que el mandala nos entrega, no nos limitemos, experimentemos y vivamos la magia del mandala”* (Cadena, D., 2012a, p.52)

## Los mandalas en terapia del arte

El mandala como instrumento terapéutico, está siendo incorporado en el temario de muchas de las instituciones que imparten diplomados en terapia del arte, tal es el caso, por ejemplo del CITA-Centro Integral de Terapia del Arte S.C. en la Ciudad de México.

En entrevista con el Lic. Raúl Vázquez, representante del CITA, y quien muy amablemente me atendió, la dinámica con la que se maneja el mandala en terapia indica que:

- El trabajo debe efectuarse en un lugar cómodo, iluminado y amable.
- El terapeuta observa todo el proceso de elaboración del mandala. Desde la selección del color del papel, los materiales etc., hasta las manifestaciones emocionales, sus posturas, gestos, etc.
- Se le sugiere al cliente la elaboración libre del mandala. Es preferible la creación abierta del mandala, antes de la utilización de patrones pre hechos.
- Es importante que el terapeuta no infiera ni emita su opinión. Por medio de preguntas, el terapeuta va acompañando al cliente en el descubrimiento de sus propias respuestas.
- El valor estético del diseño final no tiene ningún valor para el terapeuta, lo que sí realmente importa es la simbología que hay detrás del mandala.



- El terapeuta analiza la imagen del mandala en su conjunto, los colores utilizados, incluyendo el color del papel seleccionado por el cliente, las formas utilizadas, la cantidad de veces que se repite un determinado color o una determinada forma, si se inicia desde el centro o desde afuera, el tamaño de las figuras y su proporción con los demás elementos, entre otros. Todos estos aspectos dan información valiosísima tanto al terapeuta como al cliente de sus procesos emocionales en un momento dado.

En Estados Unidos, la terapeuta del arte Susanne Fincher, sugiere que el valor terapéutico del mandala se extiende más allá de los límites de las sesiones con el terapeuta. Que resulta altamente beneficioso el crear o colorear mandalas en la comodidad del hogar bajo estas sencillas instrucciones:

- 1) Se necesitarán lápices, tizas, pasteles, pinturas o marcadores de una variedad de colores, hojas.
- 2) Si la persona ha decidido colorear, imprimir el mandala, el cual se puede descargar de internet.
- 3) Encontrar un lugar cómodo y tranquilo donde realizar esta tarea. Se pueden utilizar velas y aromas que puedan armonizar el ambiente.
- 4) Se puede comenzar con una meditación u oración con el fin de ayudar la concentración y a que los mensajes de subconsciente puedan fluir libremente.
- 5) En el caso de crear el mandala desde el inicio, solo basta con trazar un círculo, bien sea a mano alzada, con la ayuda de un compás o de algún plato u objeto redondo. Luego llenar el círculo con diferentes figuras y formas.
- 6) Comenzar a colorear, sin pensar mucho cual debe ser el color adecuado a utilizar. La selección de los colores debe ser instintiva. Luego que se comienza, un color invita a otro y así irán surgiendo naturalmente. También se pueden seleccionar los colores adrede, si existe

el objetivo específico a trabajar, apoyándose en los significados de los colores.

7) Es importante liberarse de todas las ideas de cómo “debe” ser un mandala. No existe una “forma correcta” o una “forma incorrecta” de crear un mandala.

8) Al finalizar, colocar al reverso la fecha, y ubicar el mandala terminado en un lugar visible. (9)

## Diana: Un caso inspirador

Quiero hablar ahora de una maravillosa historia que me topé en el camino de mi búsqueda de los poderes beneficiosos del mandala en los procesos de duelo.

Explorando material para el presente trabajo, encontré, no por casualidad, sino porque tenía que ser así, la información de Diana, quien trabaja con Ángeles y Mandalas, y protagonista de una inspiradora historia que quiero compartir con quién tenga a bien leer este trabajo.

Financista de profesión, a Diana le cambia su vida drásticamente cuando, próxima a la fecha de su boda, fallece su prometido Andrés en un accidente automovilístico. Sumergida en un profundo dolor y desesperanza, se cuestiona el sentido de su vida y el sentido de tal sufrimiento. Tal y como ella lo describe en su libro *Ángeles y Mandalas, “me di el permiso de llorar sin límite, de cuestionarle a la vida el sentido de lo que había pasado y de rezar para tratar de comprender cómo podía seguir viviendo”* (Cadena, D., 2012a, p. 14)

Encontró en los Ángeles una guía espiritual para la salida de su crisis y se certificó como Ángelo-terapeuta. Solía llevar consigo un pequeño cuaderno para pintar, actividad que le generaba muchísima paz. Tuvo la oportunidad de viajar a la India y fue allí donde pudo experimentar el poder sanador de los mandalas. Se le

acercó una pequeña niña de siete años, llamada Shanti, para invitarla a participar en la construcción de un mandala, ritual que se hacía todos los días. Llena de dudas de cómo podría hacer para realizar esta actividad la cual hasta ese momento le resultaba desconocida, acudió al sitio, encontrándose sola, por lo que le correspondía a ella iniciarla. Visualizó una flor, la cual comenzó a dibujar con cúrcuma, el material destinado para ese fin. Este momento y su primer diseño de mandalas marcó su vida, *“...cuando lo terminé me sentía muy diferente, había nacido en mi la niña que mucho tiempo atrás se había escondido por no saber pintar, descubrí que el mandala nos ayuda a conectarnos con nuestro niño interior para que nuestra grandeza llegue intacta al momento actual de nuestras vidas.”* (Cadena, D., 2012a, p. 38)

Considera los mandalas como una herramienta sagrada perfecta para calmar el sufrimiento, transmutar nuestra tristeza y despejar la mente, para así conectarnos con nuestro corazón.

Hoy día Diana, quien está felizmente casada, se dedica a su centro Om Shanti en Bogotá, donde guía y acompaña a las personas a encontrar la tranquilidad y la vida plena mediante su fortalecimiento espiritual. También, hasta el momento ha publicado dos libros, los cuales han sido de mucha ayuda para la realización de este trabajo. (10)

De la conversación que tuve con Diana, quisiera rescatar los siguientes aspectos, que desde su perspectiva son importantes en el trabajo con mandalas:

- Los mandalas son una herramienta que nos permite entrar en un proceso de meditación en acción, con el fin de aquietar nuestra mente y escuchar verdaderamente nuestro corazón. Es una fuente infinita de sanación y armonización, que permite transmutar las emociones.
- Aun cuando este trabajo puede realizarse en grupo, es recomendable hacerlo solo, en un lugar de tranquilidad y paz.

- Es una experiencia totalmente vivencial, donde cada persona irá trabajando sus emociones a medida que transite en esta práctica.
- Permite liberar emociones y transmutarlas.
- Plantea que se puede trabajar indistintamente creando el mandala o coloreándolo, sin embargo comenta: *“Pintarlos es maravilloso, crearlos es mágico”*.
- Sugiere que cada mandala debe ser elaborada desde un inicio con una intención específica, que será determinada por el practicante. Bien sea abundancia, paz, liberar tristezas, etc., esta intención se debe tener presente antes de comenzar con la actividad.

## Capítulo IV

# Fusionando terapia del arte y Mandalas para generar una herramienta efectiva en los procesos de duelo

## Propuestas

*“Recuperarse es: con todos los vidrios rotos en que un día quedó convertida su vida, poder hacer un vitral, un maravilloso e iluminado vitral, SU VITRAL”* Isa Fonnegra de Jaramillo.

De todo lo tratado en los capítulos anteriores, y en concordancia con el objetivo principal de éste trabajo, presento mi propuesta personal, de cómo considero se puede trabajar con el mandala, con el fin de que represente una herramienta eficiente en el trabajo del duelo.

Independientemente del tipo, las razones o la etapa del duelo en que se encuentre una persona, lo que sí es cierto es que representa un proceso de alteración en su equilibrio tanto físico, como emocional, espiritual y social. Atender todos estos aspectos es fundamental para el mejor desenvolvimiento del proceso y permita a la persona recobrar la armonía y vivir plenamente. El mandala es una herramienta holística que abarca todos estos aspectos de la persona, y es por ello que se presenta aquí como un instrumento terapéutico para estos procesos.

Son muchas las maneras en que se trabaja con mandalas alrededor del mundo, sin embargo sus beneficios son comunes a todos quienes utilizan este instrumento.

En mi conversación con diversas personas que trabajan con mandalas, escucho comentarios como *“me da paz”, “me tranquiliza y baja mi nivel de estrés”, “me ayuda a concentrarme”, “los mandalas sacan lo mejor de mí”, “tranquilizan el alma”*. También en mi trabajo personal, uso muy frecuentemente los mandalas y ciertamente me han ayudado enormemente a centrarme, a equilibrarme en momentos estresantes y a armonizar mi vida.

Sabemos que cada persona tiene su forma muy peculiar de afrontar las situaciones que se le presentan, y sabemos también que no todas las estrategias de afrontamiento son para todas las personas, pero presentar esta herramienta busca aportar una alternativa más para quienes estén abiertos a usarla.

Dado que el trabajo con mandalas puede ser realizado por niños, adolescentes y adultos, sin limitación alguna y que no requiere conocimientos o habilidades específicas en arte, se convierte en un instrumento de muy fácil implementación, además que cada persona puede ir perfeccionando la técnica a medida que va avanzando en el proceso. Sin embargo, es conveniente tener presente la existencia que algún padecimiento físico que pueda agravarse con el trabajo de coloreado por largos períodos de tiempo, tales como artritis reumatoide, osteoartritis en las manos y dedos, síndrome de túnel carpiano o codo de tenista entre otros. En estos casos es importante la consulta con un médico especialista y limitar los tiempos de elaboración del mandala.

Usando las palabras de Isa Fonnegra: *“En momentos de oscuridad no hay que cerrar los ojos, hay que abrirlos y buscar la luz”* (11), y es precisamente eso lo que nos ofrece el trabajo con mandalas, abrirnos a las emociones y pensamiento que surjan y liberarlos para estar abiertos a esa luz que nos guiará en la creación de ese hermoso vitral en que será transformada nuestra vida.

La presente propuesta es un compendio de los aspectos resaltantes de las técnicas frecuentemente utilizadas y fue diseñada para que sea utilizada por el asesor y por la persona que transita el duro proceso del duelo.

Principios básicos de la propuesta de trabajo con mandalas como herramienta terapéutica:

- Es fundamental el respeto y la aceptación de que cada persona es única, como única su manera de afrontar las diferentes situaciones que se le presentan en la vida.
- Es necesario determinar las necesidades del cliente, para así trazar los objetivos que se buscan con las sesiones, y las estrategias a utilizar.
- El uso de terapia con mandalas se plantea como complemento a las demás técnicas establecidas para abordar la situación. Será un coadyuvante que permitirá a la persona drenar emocionalmente, centrarse, tranquilizarse, conocerse a sí misma, y desarrollar la paciencia, entre otros.
- El objetivo primordial del uso de los mandalas, para efectos de éste trabajo, no es interpretar el significado de cada figura o color utilizados. Se busca que sea punto de partida para la vivencia e identificación de los sentimientos y pensamientos que puedan surgir, además del consecuente proceso de autoconocimiento y reflexión en el que se verá insertada la persona.

## Esquema para el trabajo con mandalas

- 1) Lo más recomendable es que la persona realice esta actividad sola, libre de distracciones, en un lugar acogedor, cómodo, con buena iluminación, en un ambiente de paz y tranquilidad. Para ayudar a

crear este ambiente, se pueden utilizar velas, algún aroma y música relajante.

2) Se puede dar a escoger a la persona si desea crear el mandala desde el inicio o si prefiere colorear algún modelo pre elaborado. Si la persona no ha trabajado anteriormente con este tipo de diseños, es conveniente que comience por colorearlas y ya más adelante, y si es su elección pudiera sugerirse crearlas. Es recomendable que el asesor tenga varios formatos ya impresos de diferentes formas y sobre hojas de diferentes colores, para que el cliente pueda elegir el que más le guste entre varias alternativas. En este punto, es importante destacar, que el formato del mandala no debe ser muy pequeño, ya que lejos de lograr calma y tranquilidad, la persona pudiera sentir angustia y frustración al intentar respetar los límites establecidos. En este sentido el Dr. Ruediger Dahlke destaca: *“Debido al formato reducido de los volúmenes, los mandalas quedan de un tamaño demasiado pequeño y algunos usuarios en vez de centrarse, corren el peligro de ponerse nerviosos mientras intentan colorearlos”* (Dahlke, R., 2000, p.19).

3) Es importante que no existan límites en cuanto a los materiales a utilizar. Puede ser coloreado con lápices de colores, plumones, acuarelas, o pegar diferentes materiales como granos, pétalos, hojas de árboles, piedras, brillantina etc. Se busca que exista una explosión de creatividad.

4) La persona podrá realizar esta actividad en su hogar para ser comentada posteriormente. Dejar tarea luego de finalizar una sesión puede resultar de utilidad porque, además de dar el mensaje intrínseco que el duelo requiere *“esfuerzo”* (Worden, 2004, p.47); representa un motivo que favorece la comunicación cliente-asesor. En la siguiente sesión, el cliente puede o no traer el mandala que elaboró. Lo realmente importante es que pueda expresar qué sintió durante y después de la actividad. Que pueda expresar sus pensamientos y sus reflexiones. Esta



actividad suministrará información valiosísima de cuáles son las emociones para luego poder trabajarlas adecuadamente.

Al permitirle hablar sobre el mandala elaborado y sus sensaciones, el asesor puede generar reflexiones importantes, tales como:

- Que la persona exprese *lo que ve* en su mandala.
- ¿Cómo se sintió antes, durante y después de la actividad?
- Si se ha respetado los límites del diseño, si se han agregado u omitido figuras.
- Si se ha permitido cometer algún error. En este caso como se sintió, cuál fue su reacción y su actitud. ¿Dejó la actividad o perseveró a pesar del error?
- ¿Para realizar la actividad se limitó en cuanto a los colores o materiales a utilizar? ¿Quizás no utilizó todos los recursos disponibles?
- Si hay frustración, ¿Con quién se descarga? ¿Con el trabajo, con usted mismo o con los demás?
- ¿Cómo fue la forma de pintar? ¿Se comenzó en el centro o en la periferia? ¿Se mantuvo un orden específico o se saltó de espacio a espacio?
- ¿Ha quedado satisfecho con el trabajo?

Este tipo de reflexiones pueden aproximarse mucho a la forma como la persona afronta las diferentes situaciones en su vida, por lo que es una magnífica herramienta de exploración y autoconocimiento.

5) De creerlo conveniente, según sea el caso, también se puede iniciar y/o finalizar cada sesión con la creación o coloreado de un sencillo mandala, esto con el fin de que la persona logre centrarse y ordenar sus ideas.

6) Al iniciar el mandala, es muy beneficioso tener una intención, puede ser por ejemplo tranquilidad, expresar la tristeza, sacar la ira, etc. También es muy útil ponerle un título al mandala que se está

trabajando, con el fin de además de honrar la obra, resumir con palabras el significado de la misma.

7) Comenzar con una corta meditación, oración o unos ejercicios de respiración profunda para lograr así relajar el cuerpo resulta muy beneficioso para esta práctica.

8) Esta actividad se puede realizar en una o varias partes, sin embargo es muy conveniente que no se comience una sin culminar la anterior.

9) La utilización de un diario, donde la persona pueda anotar las sensaciones, emociones y pensamientos que surjan a lo largo de la elaboración del mandala es muy recomendable. El diario se puede convertir en un extraordinario confidente, además de representar una herramienta liberadora y sanadora. Se puede recurrir a la escritura libre para ésta actividad.

10) Puede darse el caso que a la persona le desagrade el diseño que ha elaborado, por lo cual se puede recomendar destruirlo o quemarlo. Esta actividad es altamente liberadora, observando las medidas de seguridad del caso.

11) Al finalizar su creación, la persona puede decidir qué hacer con ella, conservarla, colocarla en un lugar visible, regalarla, son todas decisiones personales que también son muy significativas.

## Los mandalas en las tareas del duelo

Como vimos en el Capítulo I, el Dr. William Worden plantea cuatro tareas fundamentales que el doliente debe hacer para poder culminar el duelo.

Aun cuando el mandalas es un instrumento que se puede aplicar a lo largo de todo el proceso del duelo, es especialmente beneficioso para la tarea 2, es decir en la identificación y liberación de las emociones y sentimientos.

El que la persona logre canalizar sus sentimientos de enfado, ira, culpa y tristeza a través de las imágenes de un mandalas representa un instrumento catártico muy útil.

Tarea 1 - Aceptar la realidad de la pérdida: Como ya vimos, puede presentarse una negación cognitiva ante el hecho de la pérdida, o emocional, ante los sentimientos que se viven ante la nueva realidad. Para esta tarea es muy útil algún ejercicio de elaboración de mandala con la intención específica de trabajar la pérdida. Permitir que fluyan los recuerdos, sentimiento y pensamientos mientras se hace la actividad. Una vez plasmados en imágenes y colores, es recomendable apoyarse en el diario para concretar con palabras las emociones y reflexiones que se pudieron identificar.

Tarea 2 - Trabajar emociones y el dolor de la pérdida: Si se está trabajando con esta tarea, es fundamental que se realice la actividad de manera instintiva, escogiendo los materiales y colores sin pensarlo mucho, solo dejándose llevar por las emociones que se vayan presentando. Es posible que no sea necesario realizar la actividad con una intención específica, más que el hecho de liberar las emociones. El uso del diario y la escritura en esta tarea también es muy importante.

Tarea 3 - Adaptarse a la nueva realidad, a la ausencia: En este caso se puede introducir una pequeña variante, y es el guiar a la persona para que utilice determinados colores y materiales con el fin de ir cambiando su estado anímico.

Tarea 4 - Recolocar emocionalmente al fallecido y continuar viviendo: Y finalmente incentivar que la persona cree ese hermoso vitral que antes comentamos. El vitral de su vida, con los vidrios rotos, con las lágrimas y con la luz y la fortaleza aprendida durante el amargo pero aleccionador camino.

## Conclusiones

Como lo hemos tratado a lo largo de este trabajo, son diversos los beneficios que, independientemente de la forma en que se realice, se le atribuyen a trabajo con mandalas.

Entre los beneficios recordemos: permite transitar y liberar emociones, aumenta la capacidad de concentración, disminuye el estrés y la angustia, fomenta la sensación de bienestar, desarrollo de la paciencia y la creatividad, permite la meditación en acción, armoniza y equilibra a la persona en todas sus dimensiones y es una herramienta muy valiosa en los procesos de autoconocimiento y transformación.

¿Y no es precisamente todo esto lo que buscamos trabajar en el proceso de elaboración de un duelo?

Y la respuesta es definitivamente sí.

No es de extrañar, entonces, que el mandala está siendo utilizado cada día por mayor cantidad de personas y terapeutas de distintas disciplinas, para el manejo de situaciones de angustia, estrés e incertidumbre, entre otros.

Por todo esto, podemos concluir que el mandala representa un maravilloso instrumento para ser utilizado en momentos difíciles de la vida, donde la transformación y el reacomodo son tareas esenciales.

***“La vida es una obra de teatro que no permite ensayos... Por eso canta, ríe, baila, llora y vive intensamente cada momento de tu vida... antes que el telón baje y la obra termine sin aplausos” Charles Chaplin***



Fuente [http://www.zazzle.com/mariposa\\_del\\_vitral\\_arte\\_fresco\\_a\\_llevar\\_o\\_a\\_dar\\_tarjeta-137411069297459890?lang=es](http://www.zazzle.com/mariposa_del_vitral_arte_fresco_a_llevar_o_a_dar_tarjeta-137411069297459890?lang=es)

## Bibliografía y referencias

- Barber, V. (2005). *Explórate a través del arte*. Madrid, España: Gaia Ediciones
- Cadena M, D. (2012a). *Ángeles y mandalas*. Bogotá, Colombia: Grijalbo.
- Cadena M, D. (2012b). *Armonizando las relaciones en tu vida con mandalas: Una guía angelical*. Bogotá, Colombia: Grijalbo.
- Dahlke, R. (2000). *Mandalas 2-Manual para la terapia con mandalas*. España. Ediciones Robinbook S.L.
- Fadiman, J. Frager, R. (2010). *Teorías de la personalidad*. México: Oxford University Press.
- Gauding, M. (2012). *La Biblia de los mandalas*. Madrid, España: Gaia Ediciones.
- O'Connor, N. (2011). *Déjalos ir con amor*. D.F., México: Trillas.
- Kübler-Ross, E. (1998). *Preguntas y respuestas a la muerte de un ser querido*. Barcelona, España: Ediciones Martínez Roca S.A.
- Kübler-Ross, E. (1993). *Sobre la muerte y los moribundos*. Barcelona, España: Grijalbo.
- Martin, B. Y. (2006). *Cambie su aura, cambie su vida*. Barcelona, España: Ediciones Obelisco.
- Nosovsky, G. (2008). *Tratado de terapia de arte*. D.F., México.
- Podio, L. (2011). *Arte curativo con mandalas*. Buenos Aires, Argentina: Ediciones Lea S.A.
- Tovar, O. (2011). *Un duelo silente*. D.F., México: Trillas.
- Tucci, N. *Mandalas*. Madrid, España: Ediciones Librería Argentina.
- Worden, J.W. (2004). *El tratamiento del duelo: Asesoramiento psicológico y terapia*. Barcelona, España: Paidós.

- (1) <http://www.cepvi.com/articulos/artesiete.shtml> Sep - 20 – 2012
- (2) [http://www.thesis.uchile.cl/tesis/uchile/2006/serrano\\_p/sources/serrano\\_p.pdf](http://www.thesis.uchile.cl/tesis/uchile/2006/serrano_p/sources/serrano_p.pdf) Mar-22-2013
- (3) <http://apuntesmandalas.blogspot.mx/> Feb – 20- 2013

- (4) <http://www.mandalahealingart.com> Sep - 17 – 2012
- (5) <http://altmedicine.about.com/od/mindspiritandself/ss/mandala.htm> Sep - 17 – 2012
- (6) <http://www.walls.com> Mar – 16 – 2013
- (7) [http://www.yodibujo.es/r\\_1594/dibujos-para-colorear-y-pintar/dibujos-para-colorear-mandalas/dibujos-de-mandala-estrella-para-colorear](http://www.yodibujo.es/r_1594/dibujos-para-colorear-y-pintar/dibujos-para-colorear-mandalas/dibujos-de-mandala-estrella-para-colorear) Mar - 16 – 2013
- (8) <http://rosafernandezsalamancainfantil.blogspot.com/2012/03/mandalas-para-colorear.html> Mar - 16 – 2013
- (9) <http://www.creatingmandalas.com> Feb – 6 – 2013
- (10) <http://www.omshantipaz.com> Sep – 25 – 2012
- (11) <https://www.youtube.com/watch?v=6Dbz8VWAR-4> Oct – 6 – 2012 (Fonnegra, I. *Cuando nos duele el alma*)

Recomendaciones para descargar mandalas para colorear

<http://www.laurapodio.com.ar/>

<http://www.colorear.net/dibujos/colorear-Mandalas-209.html>

<http://mandalaspapintar.blogspot.mx/>