

1. Título del proyecto

EL MANDALA: UNA NUEVA HERRAMIENTA DE ORIENTACIÓN EDUCATIVA

Juan Fernando Bou Pérez

2. Descripción de la propuesta y objetivos.

a. Descripción de la propuesta

En educación, el Mandala es una herramienta que permite orientar a los alumnos, tanto universitarios como no universitarios, a nivel académico, personal y/o profesional. Se puede utilizar tanto como recurso para diseñar el futuro o para ayudarles a "mirar hacia adelante", como herramienta que permite a los alumnos reflexionar sobre lo que quieren estudiar o ser de mayores. En infantil o primaria, con alumnos más jóvenes, suele tener un objetivo más lúdico.

Mandala es un término de origen sánscrito, que significa diagramas o representaciones simbólicas bastante complejas, utilizadas tanto en el budismo como en el hinduismo con intención espiritual.

Lo podemos definir también como círculo, el "círculo" de nuestra vida, donde reflejamos lo más íntimo de nuestro ser y todos nuestros deseos, metas y necesidades. Es una representación gráfica o visual de nuestros máspreciados valores, creencias y puntos de vista.

El Mandala (figura 1) es una herramienta que sirve para reflexionar acerca de nuestro futuro, de lo que queremos ser o conseguir. Y este concepto del futuro en Coaching Educativo es muy importante porque consideramos que el futuro impacta nuestro presente, lo condiciona de alguna manera, es capaz de transformarlo. Sabiendo claramente lo que queremos alcanzar, hacia donde queremos ir, es más fácil articular nuestro presente, nuestra realidad actual.

De esta manera creemos que es importante trabajar en el alumno (o la clase) la visión de su futuro (dónde querrían llegar y qué querrían conseguir), por la importancia de cómo esta visión de futuro puede influir, condicionar, o movilizar su presente.

b. Objetivos

En el ámbito educativo, el Mandala se está utilizando básicamente como herramienta de orientación académica o profesional, sobre todo con alumnos de últimos cursos de bachiller, en ciclos formativos o en últimos cursos de la universidad antes de la incorporación al mundo laboral (figura 2).

Principalmente se utiliza de manera individual: cada alumno realiza en clase su propio Mandala con la supervisión del profesor, aunque también se podría aplicar a nivel colectivo, diseñando un Mandala único para toda la clase con trabajo en grupos, que visualizara la visión de la clase y los objetivos que quisieran alcanzar en un curso escolar, en un trimestre o en una asignatura.

También se puede aplicar de una manera más lúdica en educación infantil o al inicio de primaria o quizás también para crear buen ambiente en el aula en los primeros días de inicio de los cursos académicos, ya sea en los ámbitos

universitarios como no universitarios (ver figura 4). El hecho de que el Mandala se utilice de una manera más lúdica no impide al profesor sacar información muy valiosa del alumno y de la clase.

3. Justificación

El Mandala está muy asociado a las técnicas de visualización, de manera que al alumno se le enseña a alcanzar una condición emocional deseada a través de imaginar un estímulo concreto o una situación positiva.

La visualización es una herramienta muy útil para conseguir un mayor control de la mente, de las emociones y de la conducta. Esta técnica, mediante el uso de la imaginación de una manera positiva y creativa, puede cambiar emociones y actitudes que tendrán luego un efecto positivo en el cuerpo y la mente. Esta visualización permite al alumno focalizar todas sus energías en la consecución de los objetivos deseados.

Otra justificación para la utilización del Mandala es que trabaja muy bien el sentido metafórico de las imágenes ya que al diseñarse en formato "collage", con recortes de fotografías y ningún mensaje escrito más allá del credo personal (como explicaremos en el punto 6, *desarrollo de la actividad*), da máxima importancia al lenguaje metafórico que ayuda a que el alumno, de manera natural, acceda a las estructuras más profundas de su cerebro, que es donde se generan las respuestas más óptimas para dar solución a determinadas circunstancias.

La Metáfora tiene que ver con el lenguaje sensorial y analógico más vinculado al hemisferio derecho que al lenguaje conceptual, lógico y racional del hemisferio izquierdo. Por lo tanto, una manera exquisita y natural de facilitar cambios y transformaciones en los alumnos es a través de las Metáforas. Y además, lo hace sin crear resistencias, de forma sutil, amigable y creativa. Por eso, el Mandala puede constituir una herramienta muy útil y efectiva en Educación, aportando un toque de ingenio y creatividad a nuestro trabajo como educadores y orientadores.

En Coaching Educativo, entendemos que el Mandala supone un compromiso del alumno con su visión o sus objetivos, metas y deseos.

4. Destinatarios

Principalmente alumnos de cursos que deban realizar una toma de decisión académica o profesional importante al final de dicho curso escolar.

En este sentido, está recomendada en ámbitos no universitarios para alumnos principalmente de bachiller y últimos años de secundaria aunque también se puede utilizar en ciclos formativos y al final de la primaria. En infantil o primaria se está utilizando con un objetivo más lúdico, no tanto como herramienta de orientación académica y profesional.

Y en los ámbitos universitarios se utiliza para alumnos de grados, a mitad de éstos (sobre todo si tienen que decidir entre distintas especialidades) y al final de los mismos, para ayudarles en la toma de decisiones más orientada a su carrera profesional.

5. Recursos utilizados

Los recursos de material, humanos o económicos son muy básicos.

En cuanto a materiales, para diseñar un Mandala, necesitamos los siguientes:

- una cartulina por alumno, blanca o de color, de un tamaño DINA3, aunque también se puede trabajar con un DINA4 o tamaño folio, dependiendo de las edades, a menor edad es aconsejable mayor tamaño de la cartulina.
- un bote de pegamento y unas tijeras por alumno o incluso se puede compartir el material entre 3 ó 4 alumnos.
- Revistas de distinto y variado contenido con predominio de imágenes (de viajes, de diseño, del corazón, de informática, de moda,...) que el alumno pueda recortar. No es necesario que sean actuales, pueden ser antiguas. De hecho es preferible que sean antiguas porque van a ser utilizadas por los alumnos para recortar sus fotografías e imágenes.

En cuanto a los recursos humanos, un único profesor por aula si se hace un trabajo con toda la clase o bien se puede trabajar individualmente orientador-alumno, aunque sería conveniente que cada alumno pudiera tener alguna sesión de Coaching (con su tutor u orientador) al finalizar su Mandala para extraer las máximas conclusiones y ayudarle en el diseño de su plan de acción.

Los recursos económicos, tal como he comentado previamente al listar los materiales son escasos o nulos.

6. Desarrollo de la actividad

PRIMERA FASE. Trabajo previo con los alumnos antes del diseño del mandala.

En Coaching Educativo es conveniente que el profesional de la docencia que vaya a aplicar el Mandala (ya sea profesor, orientador, tutor, psicólogo educativo, mediador,...) realice un trabajo previo de reflexión con el alumno (o la clase), que permita al alumno desarrollar su autoconocimiento, ver cuáles son sus cualidades, capacidades y actitudes, donde están sus verdaderas fortalezas y debilidades, y sobre todo, que quiere ser de mayor, cuáles son sus objetivos y metas a alcanzar, qué quiere estudiar o qué profesión le gustaría ejercer.

En esta primera fase, se trabaja con los alumnos los siguientes conceptos:

- Concepto de tiempo: presente-pasado-futuro y cómo influye en la toma de decisiones.
- Conceptos de misión, visión, objetivos y valores.
- El concepto de aprendizaje y desaprendizaje.
- Las competencias conversacionales según el Coaching educativo, haciendo hincapié en las declaraciones, que son los juicios a futuro:
 - Informaciones o hechos
 - Opiniones o juicios
 - Declaraciones
 - Ofertas
 - Peticiones
- Luego, se explica el método Merlin y cómo el Coaching trabaja el diseño del futuro.
- Y para finalizar, definición del mandala y cómo se realiza.

Durante cada uno de estos procesos de conceptualización, se realizan ejercicios y juegos que permiten a los alumnos de una manera más sencilla, práctica y lúdica entender las definiciones y saber aplicarlas adecuadamente para diseñar su Mandala.

A la finalización de esta fase el alumno tiene que saber perfectamente o al menos tener una idea clara de lo que quiere estudiar o donde le gustaría trabajar.

SEGUNDA FASE: Diseño del Mandala (figura 1).

Al alumno se le entrega el material: 1 cartulina, tijeras y pegamento y comparten las revistas que han traído de casa cada uno de ellos, para empezar a recortar las imágenes que luego vayan a pegar en los distintos cuadrantes del Mandala.

Una vez que el alumno tiene la cartulina, le decimos que trace 2 líneas rectas que dividan la cartulina en 4 cuadrantes. Estos 4 cuadrantes tienen el siguiente significado:

- **Primer cuadrante (superior izquierdo):** es el cuadrante destinado a que el alumno plasme aquello que le gustaría ser de mayor o bien, en actividades de orientación académica o profesional, lo que quiere estudiar o la profesión que le gustaría desempeñar. En este cuadrante el alumno define los objetivos o metas que le gustaría alcanzar, ya sean académicos, personales o profesionales.
- **Segundo Cuadrante (superior derecho):** es el cuadrante destinado a que el alumno muestre cuáles son las competencias, cualidades, capacidades, recursos,... que cree necesita aprender para llegar a conseguir las metas u objetivos que se ha propuesto alcanzar.
- **Tercer cuadrante (inferior izquierdo):** es el cuadrante donde el alumno muestra aquellas cualidades, capacidades, creencias,... que debe eliminar o suavizar de su carácter o de su personalidad para poder alcanzar los objetivos plasmados.

Este cuadrante sirve al alumno además, para reflexionar acerca de los posibles obstáculos que se puede encontrar en el camino a su meta y también para analizar cómo superarlos en caso de que realmente aparezcan.

- **Cuarto cuadrante (inferior derecho):** es el cuadrante socio-emocional, donde el alumno tiene que mostrar, por una parte, qué le hace feliz (actividades, hobbies, viajes, mascotas, etc.) e identificar a las personas de su entorno que le apoyan incondicionalmente y le van a ayudar en los malos momentos.

El Mandala es una representación gráfica o visual en formato "collage" donde el alumno recorta fotografías de las revistas y las va pegando en los distintos cuadrantes según la función de cada uno de ellos, para componer un mosaico cuyo significado marca la visión de futuro de este alumno, aquello que quiere estudiar, ser o conseguir.

De esta manera, el alumno pegará fotografías o imágenes en el primer cuadrante que le recuerden o que las asocie con lo que quiere ser o conseguir, fotografías en el segundo cuadrante que tengan que ver con aquello que tiene que aprender para poder alcanzar el objetivo, imágenes en el tercero que hablen de lo que debe desaprender, de aquellas cosas o actitudes que son un lastre o un peso en su camino a la meta y en el cuarto cuadrante, fotografías que les recuerden a sus familiares y amigos más queridos y que representen aquellas actividades que le hacen disfrutar de la vida.

Finalmente, el alumno debe elegir un credo personal y escribirlo como título o subtítulo del Mandala. Este credo personal es un principio que le sirve de guía en su vida y qué le da fuerza y energía, y además, es el único elemento del Mandala que será manuscrito, todos los demás elementos lo compondrán fotografías o imágenes recortadas de las revistas.

Este credo personal que elige el alumno puede ser: el nombre de su grupo favorito de música, el título de una canción o de un libro que le guste mucho, su equipo de fútbol, el nombre de algún personaje famoso o artista que sea referente para él, un dicho, refrán o frase que le sirva de inspiración, un poema o cualquier cosa que le ayude a poder conseguir todos los objetivos y metas que ha trazado en el cuadrante superior izquierdo del Mandala.

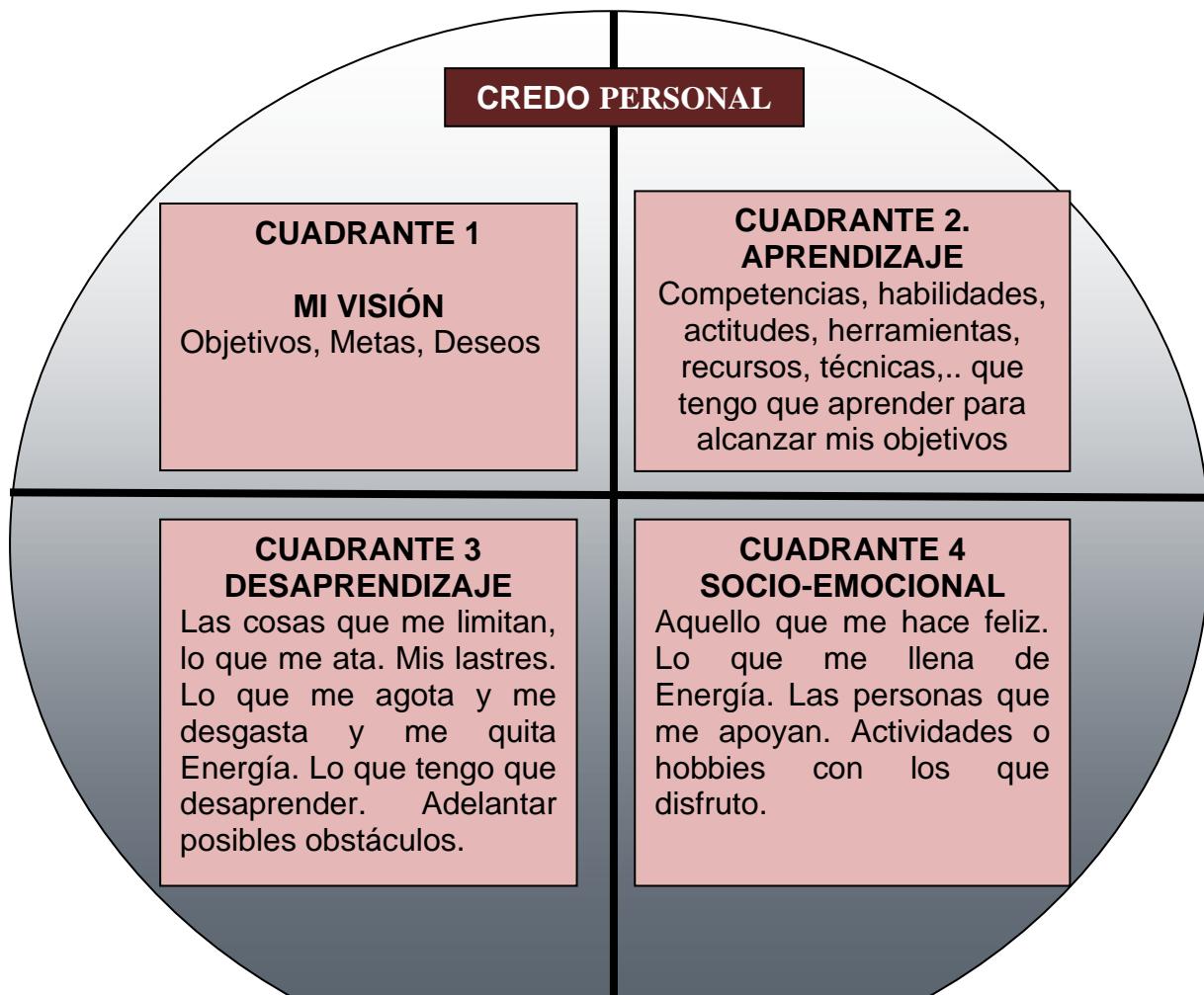
Técnicamente el credo personal actúa como un anclaje, ayuda a recordar el Mandala al alumno cuando no lo tiene presente, aunque es recomendable que cuando el alumno acabe el Mandala lo exponga en algún sitio muy visible para él, ya sea de su casa o de su clase, que le permita visualizarlo continuamente. Esta visualización permite al alumno focalizar todas sus energías en la consecución de los objetivos deseados.

TERCERA FASE: Explotación del Mandala y conclusiones.

En esta fase, se trabaja sobre el Mandala finalizado del alumno que nos lo explica, en solitario o delante de la clase (según consideración del profesional de la docencia) y le vamos haciendo preguntas para indagar sobre el contenido del Mandala y también para que sea consciente de a qué se ha comprometido, académica, personal o profesionalmente.

En esta 3^a fase podría ocurrir que tras la reflexión final que se hace con el alumno y con los datos o informaciones obtenidas, el alumno quisiera mejorar o modificar el Mandala, con lo cuál volveríamos a la fase 2.

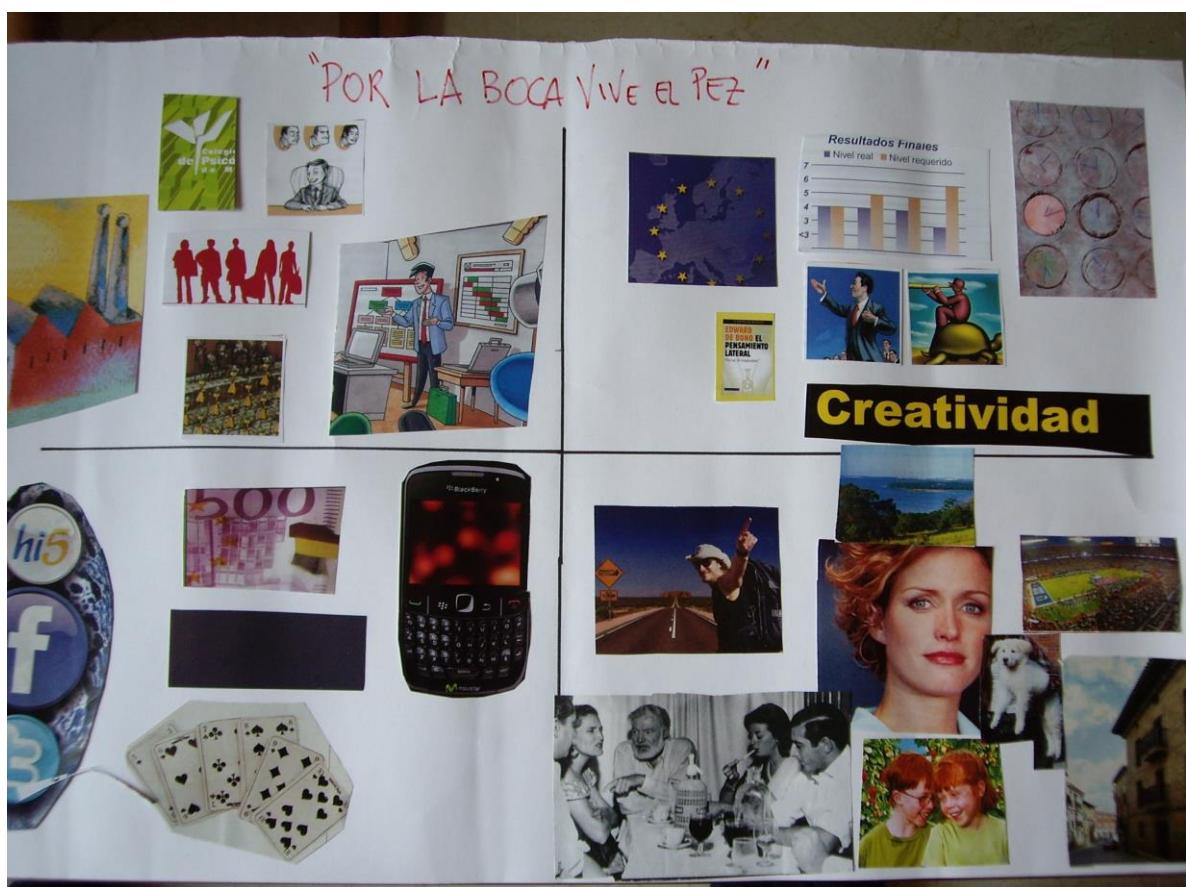
Figura 1. Representación de un Mandala.



7. Metodología

Activo-participativa, con trabajo previo con el alumno o la clase sobre sus deseos, motivaciones y necesidades, seguida de una pequeña exposición teórica de cómo realizar el Mandala junto con ejemplos que permitan conocer a fondo la utilización de la herramienta. Posteriormente, realización del Mandala y para finalizar, indagación sobre el significado de las imágenes que el alumno o la clase ha pegado en el Mandala.

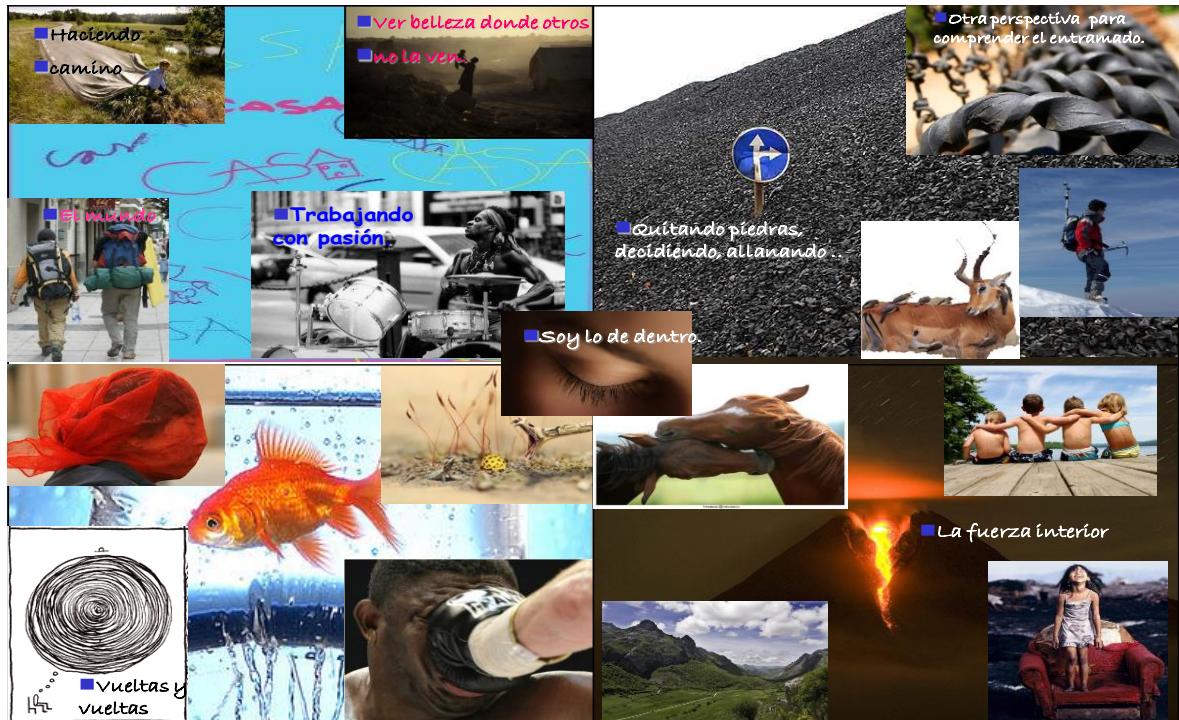
Figura 2. Un ejemplo de Mandala realizado por un alumno de 2º curso de bachiller para ayudarle en la toma de decisiones para elegir estudios universitarios. Este Mandala tuvo una función de orientación académica.



El Mandala se está aplicando en otros ámbitos diferentes al educativo, como el ejecutivo o empresarial, el de la salud, en el deportivo y/o en el personal.

En relación al ámbito de la salud, quiero dejar constancia del trabajo realizado por la Psicóloga de la Asociación Valenciana de Fibrosis Quística que está aplicando esta herramienta con gran éxito a pacientes con esta enfermedad. Y como ejemplo, adjunto uno de los mandalas realizados por uno de sus pacientes (figura 3).

Figura 3. Diseño de un Mandala realizado por un paciente de Fibrosis Quística.



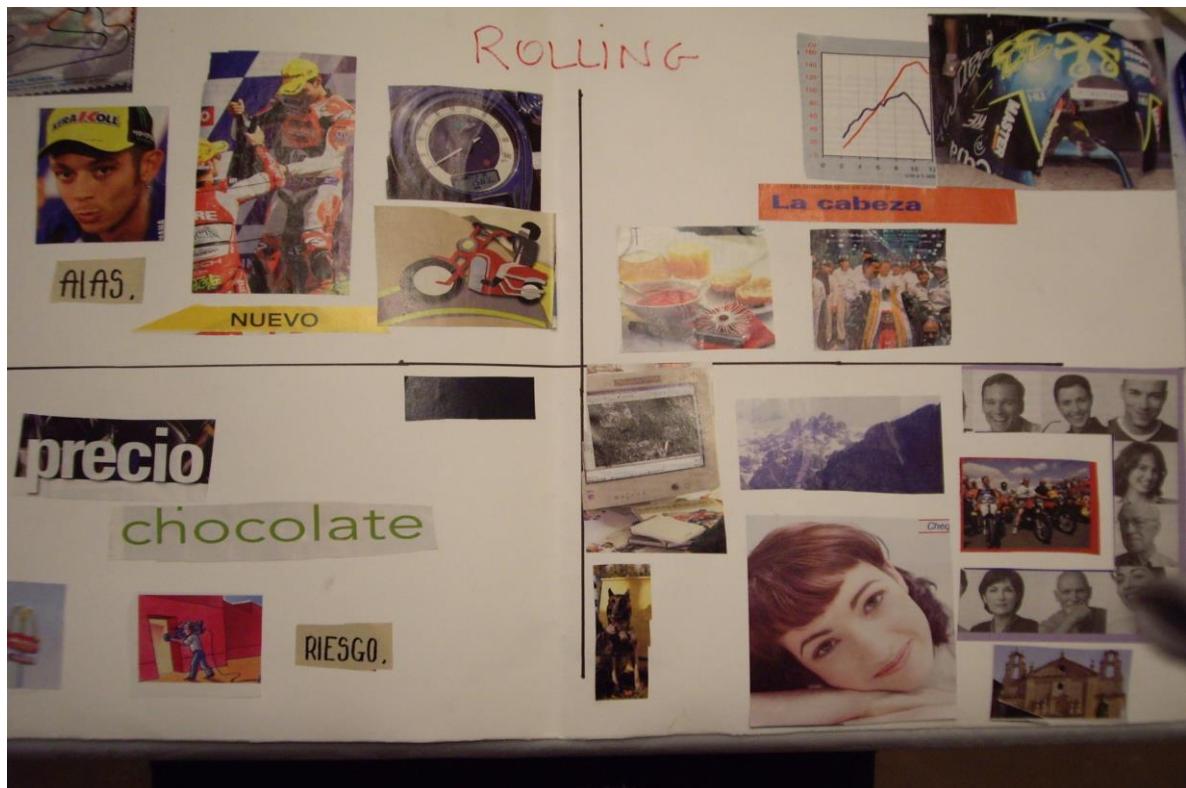
También comentar el innovador trabajo de una profesora de la Universidad de Alicante, en su asignatura de Comunicación Publicitaria de la Licenciatura de Publicidad que organizó una exposición de Mandalas realizados por sus más de 150 alumnos al inicio del curso académico (figura 4).

Figura 4. Un ejemplo de uno de los Mandalas de esta exposición gráfica realizado por un alumno de la asignatura de Comunicación Publicitaria.



Y para finalizar un Mandala realizado por un deportista de alto rendimiento.

Figura 5. Mandala de un motociclista profesional preparando la carrera siguiente.



8. Evaluación

Los puntos clave de la evaluación de la herramienta son los siguientes:

En la fase previa, antes del diseño del Mandala, hay que averiguar si el alumno tiene claro cuáles son los objetivos que quiere alcanzar, ya sean académicos, personales y/o profesionales y también, si ha realizado un análisis exhaustivo de cuáles son sus fortalezas y áreas de mejora para elaborar un plan de acción que le lleve a la meta.

En esta fase es importante que el alumno domine conceptos tales como : visión, meta, objetivos, valores, futuro, cualidades, competencias, recursos,.. antes de pasar a la fase siguiente.

Debemos hacerles preguntas a los alumnos del estilo de, ¿cuáles son tus objetivos académicos?, ¿Qué es lo que te motiva a estudiar?, ¿qué quieres ser de mayor?, ¿qué logros te gustaría alcanzar?, ¿Dónde te ves dentro de 1 año?, ¿en qué te gustaría trabajar?, ¿en qué eres realmente bueno?, ¿qué crees que debes mejorar?, ¿qué obstáculos te puedes encontrar en el camino a la meta?, ¿cuáles son los lastres que debes soltar?, ¿qué personas te apoyarán en tu camino a la meta?, ¿qué cosas debes aprender?, ¿y qué cosas debes desaprender?, ¿qué creencias te limitan en la consecución de tus objetivos?...

En la fase 2, la fase de realización del Mandala, el alumno debe conocer previamente para qué sirve esta herramienta, cómo diseñarla y para qué le va a ayudar. Y luego debemos conseguir que ponga toda su atención durante la realización de la misma.

Preguntas del estilo de, ¿has comprendido las instrucciones de la herramienta?, ¿sabes que mide la herramienta?, ¿en qué te puede ayudar?, ¿para qué realizamos este ejercicio?, ¿sabes que significan los 4 cuadrantes?...

Y en la fase 3, debemos evaluar e indagar en el alumno aspectos básicos de la composición de su Mandala que le ayuden a trazar su plan de acción. Debemos hacer un recorrido junto a él por los 4 cuadrantes, haciéndole preguntas abiertas e inteligentes que le permitan reflexionar sobre su ejercicio y sobre cómo poder alcanzar sus objetivos.

Debemos realizar al alumno preguntas tales como, ¿cuál es el mensaje de tu Mandala?, ¿qué has querido transmitir?, ¿coméntanos el cuadrante 1?, luego el cuadrante 2, luego el 3 y luego el 4, ¿Qué significa para ti esta imagen?, ¿cuáles son tus objetivos académicos?, ¿qué quieres estudiar?, ¿Qué es lo que te motiva a estudiar?, ¿Dónde te gustaría trabajar?, ¿qué te ha parecido el ejercicio?, ¿qué conclusiones has sacado?, ¿Qué querías decir con tu credo personal?, ¿qué vas a hacer a partir de ahora?, ¿cuál va a ser tu plan de acción?, ¿qué pasos vas a dar a partir de ahora para alcanzar tus metas?, ¿qué obstáculos te puedes encontrar?, ¿cómo los vas a solucionar?, ¿a quién vas a solicitar ayuda si las cosas no funcionan como tu pensabas?, etc.

9. Conclusiones

Como la esencia del Coaching Educativo consiste en liberar el potencial de un alumno para incrementar al máximo sus habilidades y actitudes, ayudándole a aprender en lugar de enseñarle, el Mandala sería la piedra angular para conseguir que este alumno "mirara hacia adelante", "diseñara su visión de futuro" ayudándole a crear un contexto de reflexión e introspección para identificar qué características quiere proyectar hacia el futuro y cuáles desea modificar.

PSEUDÓNIMO: DOCENTE POR VOCACIÓN