

## Guía n°7 Artes Visuales

### 5° Básico

#### ¿POR QUÉ DIBUJAMOS?

Desde que los humanos estamos en la tierra, **dibujamos**, ya sea para representar un suceso, atraer buena fortuna, hacer magia, marcar nuestro cuerpo o comunicar una idea, concepto o emoción, y esperamos que alguien más lo vea.

El **dibujo sirve** como una herramienta **para** la representación de objetos reales o ideas que, a veces, no **es** posible expresar fielmente con palabras (o único medio de expresión ante la carencia de escritura)

El **dibujo** es la expresión artística que deja al descubierto el mundo interior. "Pero no hay reglas fijas". Es información muy valiosa la que aportan las personas en la expresión a través del arte y en su interpretación". A veces, hasta la actitud de la persona ante la actividad, lo rápido que empieza, la duda que muestra acerca del contenido, la seguridad que expresa, si mira mucho a quien le observa... son señales que se pueden captar e interpretar para conocer más sobre el mundo interior de esa persona. En dibujo, por ejemplo, se puede ayudar a personas con problemas sensoriales o físicos o con determinados trastornos o enfermedades a comunicarse de una manera distinta

En terapias psicológicas, el **dibujo facilita la expresión de emociones guardadas**, a las que no hay otra manera de acceder y, así, buscar solución; ayuda a la persona a entender sus propios fantasmas y miedos, a conocerse mejor; aumenta la creatividad buscando formas de expresión distintas de las palabras -a veces, aquello que no se puede decir sí se puede dibujar-; y, también, sirve a personas con problemas sensoriales o físicos o con determinadas enfermedades, como Alzheimer, y como medio para comunicarse de una manera distinta.

#### La pintura y el desarrollo de los niños

Pintar es una de las actividades **más divertidas** para los más pequeños, basta con facilitarles el material necesario, hojas de papel o un cuaderno y lápices de colores o pinturas. Además de **potenciar su creatividad y dar rienda suelta a su fantasía**, les aporta otros beneficios en su desarrollo a distintos niveles:

- Ayuda a desarrollar su motricidad fina y a manipular objetos pequeños.
- Mejora la comprensión y la percepción de espacio y de su entorno y les sirve para descubrir distintas texturas y colores.
- Provoca una gran satisfacción, que contribuye a aumentar su autoestima. Y, además, se divierten con ello.
- Les proporciona el espacio para expresar sus sentimientos e inquietudes, como la inseguridad, la confianza o las preocupaciones.
- Fomenta su creatividad y sensibilidad.
- Les relaja y tranquiliza y favorece la capacidad de concentración.
- Aprenden a apreciar el esfuerzo y el trabajo.
- 

#### Pintar mandalas, más que una moda

Colorear mandalas está de moda. También está en auge en la práctica clínica para trabajar algunos casos de hiperactividad, ya que son formas de círculos concéntricos casi hipnóticos que ayudan a los menores a centrarse en una tarea concreta. Al focalizarse y tener activa una función en su mente, se relajan. "Pese a que no es una actividad que se circunscriba solo a los niños, la actividad constante que supone colorear estas composiciones, independientemente de la edad, ayuda a alcanzar armonía y conexión mental con uno mismo, a través de una actividad constante", explica la psicóloga Amaya Terrón.

Aunque pintar mandalas precisa paciencia y concentración, es una tarea al alcance de cualquiera y, una vez terminadas, la sensación es de armonía personal y de sensación placentera. "Es una labor que relaja y ayuda a que surja la creatividad y el autodescubrimiento. A veces, se utilizan como medio de llegar a una meditación profunda, ya que puede bajar la tensión arterial y la frecuencia cardíaca y respiratoria".

## ¿Por qué pintar mandalas tiene un efecto curativo?

Tomarnos un tiempo para desconectar la mente, bajar los niveles de estrés y mejorar nuestra capacidad de concentración nos hace bien, por eso, es que pintar mandalas es una actividad llena de beneficios y colores.

Los mandalas se caracterizan por ser esferas con figuras en su interior que representan el micro y macrocosmos, cuyo origen nace en la cultura Hindú, siendo muy utilizadas por el budismo para meditar y atraernos al presente, aquí y ahora.

Por esto, el acto de pintar mandalas ha llegado para quedarse, ya que es una actividad que solo requiere un papel con un mandala impreso en blanco y negro, lápices de colores y las ganas de estar un momento con uno mismo.

A continuación algunos de los efectos y beneficios de pintar mandalas

1. Estimula la **creatividad**, debido que el cómo pintarlo es libre de cada persona.
2. Nos permite desarrollar la **motricidad fina**.
3. Fortalece nuestra **atención**.
4. A veces no sabemos expresar lo que nos pasas y el pintar mandalas nos permite **expresar nuestras emociones** a través de los colores elegidos.
5. Nos **calma** produciendo una baja considerable en los niveles de ansiedad y pudiéndonos sacar del foco que nos está provocando angustia llevándonos a un estado más placentero.

## Colores que ayudan a controlar el estrés

Entre los beneficios más destacados de pintar mandalas, es que esta actividad permite **bajar el nivel de estrés**, ya que cuando estamos pintando, debemos elegir los colores que queremos ocupar o cómo queremos pintar, decisiones que según la especialista "hacen que aumente la concentración del aquí y ahora, llevándonos como consecuencia a olvidarnos de las preocupaciones y nos permite tener un momento placentero".

## ¡A pintar!

Si ya tienes tu mandala, lápices y ganas de relajarte, te recomendamos que lo hagas teniendo en cuenta lo siguiente:

- Elige un lugar tranquilo, lejos de la presencia de televisores, teléfonos o computadores.
- Escoge un espacio Iluminado, ya que la luz es importante para poder elegir bien los colores a utilizar y colorear las formas.

- Poner música, ideal es que mientras pintamos nuestros mandalas escuchemos una música que nos haga sentir bien y relaje.
- ¿Cuántos mandalas puedo pintar? ¡Los que quieras! No hay límite, todo depende de la persona y sus necesidades.



