



UNIVERSIDAD DE CARABOBO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
DEPARTAMENTO DE ARTE Y TECNOLOGÍA EDUCATIVA
CATEDRA DE INVESTIGACIÓN
SEMINARIO TRABAJO ESPECIAL DE GRADO



LOS MANDALAS, REPRESENTACIONES ARTÍSTICAS PARA LA SALUD MENTAL DE ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS

Autora: Javiana Medina
C.I. 24.395.793

Tutora: Prof. María Blanca Rodríguez F
C.I. 10.328.670

Bárbula, Julio 2018



UNIVERSIDAD DE CARABOBO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
DEPARTAMENTO DE ARTE Y TECNOLOGÍA EDUCATIVA
CATEDRA DE INVESTIGACIÓN
SEMINARIO TRABAJO ESPECIAL DE GRADO



ii



**LOS MANDALAS, REPRESENTACIONES ARTÍSTICAS PARA LA SALUD
MENTAL DE ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS**

Autora: Javiana Medina
Tutora: Prof. María Blanca Rodríguez F.
Fecha: Julio 2018

RESUMEN

Esta investigación aborda aspectos referidos a los mandalas como representaciones artísticas para la salud mental de los estudiantes universitarios, presentando los efectos positivos que su elaboración puede aportar a los estudiantes con relación a su rendimiento académico, debido a sus responsabilidades y diferentes asignaciones que pueden afectar la salud mental. La investigación es cualitativa, basada en la recolección de información mediante la interacción, de tipo descriptiva porque se especifican las acciones y opiniones del grupo estudiado, con un diseño etnográfico. Como técnicas se utilizó la observación y la entrevista semiestructurada; como instrumentos el cuaderno de notas ya que los participantes elaboraron un mandala y la grabadora para tener registros de la entrevista. Los hallazgos de la investigación apuntan a que el uso de los mandalas ayuda a bajar los niveles de estrés, por lo que es favorable para mejorar la salud mental, el rendimiento académico, habilidades comunicativas y de socialización.

Palabras claves: Artes plásticas, Mandala, Educación, Salud mental.

Línea de Investigación: Educación y Artes.



UNIVERSIDAD DE CARABOBO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
DEPARTAMENTO DE ARTE Y TECNOLOGÍA EDUCATIVA
CATEDRA DE INVESTIGACIÓN
SEMINARIO TRABAJO ESPECIAL DE GRADO



iii



**THE MANDALAS, ARTISTIC REPRESENTATIONS FOR THE MENTAL HEALTH
OF UNIVERSITY STUDENTS**

Autora: Javiana Medina

Tutora: Prof. María Blanca Rodríguez F.

Fecha: Julio 2018

ABSTRACT

This research addresses aspects related to the mandalas as artistic representations for the mental health of university students, presenting the positive effects that their elaboration can contribute to the students in relation to their academic performance, due to their responsibilities and different assignments that can affect the mental health. The research is qualitative, based on the collection of information through interaction, descriptive type because the actions and opinions of the group studied are specified, with an ethnographic design. As techniques, observation and semi-structured interview were used; as instruments the notebook as the participants elaborated a mandala and the recorder to have records of the interview. The findings of the research indicate that the use of the mandalas is favorable to improve mental health.

Keywords: Plastic arts, Mandala, University, Mental health.

Research Line: Education and Arts.

Le agradezco a mi familia y mis seres queridos
Por todo el apoyo que me ha brindado
A lo largo de mi camino en la Universidad
Y en todo mi proceso educativo en general
A mis padres por el amor incondicional que me han dado,
Además de toda su colaboración en esta etapa
Tan importante de mi vida
A mis profesores por prepararme con dedicación
Durante todo mi carrera universitaria
Y a Dios por amarme
Y darme día a día muchos dones y bendiciones.

DEDICATORIA

v

Le dedico esta investigación a mis
padres, por ser mi guía y mi luz en cada paso que doy,
por darme una buena educación,
y por siempre estar cuando los necesito,
y a mi familia,
por todo el apoyo y cariño que me dan.

RESUMEN.....	ii
ABSTRACT.....	iii
AGRADECIMIENTOS.....	iv
DEDICATORIA.....	v
INTRODUCCIÓN.....	1
CAPITULO I.....	2
EL PROBLEMA.....	2
Objetivos de la investigación.....	6
Objetivo general.....	6
Objetivos específicos.....	6
Justificación de la investigación.....	6
CAPITULO II.....	9
MARCO TEORICO.....	9
Antecedentes de la investigación.....	9
Bases teóricas.....	14
Bases legales.....	25
CAPITULO III.....	27
CONTEXTO METODOLÓGICO.....	27
Enfoque de la investigación.....	27
Tipo de investigación.....	28
Diseño de investigación.....	28
Informantes claves.....	28
Técnica e instrumento de recolección de la información.....	29
Técnicas para el procesamiento y análisis de la información.....	29
CAPITULO IV.....	31
Registro y presentación de la información.....	31
Unidades temáticas.....	31
Registro de la información a partir de las observaciones.....	31
Interpretación de las observaciones.....	32
Registro de la información a partir de las entrevistas.....	33
Protocolo de entrevistas.....	33
Presentación de las categorías.....	38
Integración de las categorías.....	39
Contraste de las categorías.....	40
Triangulación.....	42
Interpretación de la información.....	44
CAPITULO V.....	45
Aproximaciones de cierre.....	45
Referencias.....	46

INTRODUCCION

Los mandalas son símbolos sagrados, y la palabra “mandala” proviene del sánscrito que significa “Círculo” estas representaciones se están haciendo cada vez más populares en la actualidad, pero como uso decorativo, desconociendo totalmente los beneficios que estos poseen y que pueden ser muy productivos en la vida del estudiante universitario, debido a los mandalas son favorables para mejorar la concentración, la memoria, desarrollar la creatividad, liberar estrés entre otros beneficios que pueden ser eficaces para mejorar el rendimiento académico de los universitarios.

En el capítulo I, se aprecian los objetivos y un recorrido sobre cómo han ido revolucionando los mandalas y como estos pueden ayudar en el ámbito educativo a los estudiantes a mejorar su rendimiento académico, a través de la elaboración de mandalas, en el capítulo II se destacan los antecedentes de la investigación que sirven de sustento a esta investigación en conjunto con las bases teóricas y legales.

El capítulo III se aprecia el enfoque de la investigación que fue de carácter cualitativo, basado en la recolección de datos mediante la interacción con los sujetos, con un tipo de investigación descriptivo ya que se especificaron las propiedades mas resaltantes de los sujetos, y con un diseño etnográfico porque ocurrió una interacción entre los participantes.

El capítulo IV abarca la recolección de la información obtenida por medio de tres informantes claves, donde se les aplicó una actividad práctica que consistía en la elaboración de un mandala, usando como técnica la observación y de instrumento el diario de campo, para posteriormente aplicarles una entrevista semi estructurada a cada uno de ellos usando de instrumento una grabadora para futuras consultas de las respuestas dadas, el capítulo V reafirma la información obtenida por medio de las respuestas y las unidades temáticas de este trabajo especial de grado.

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA

Mucho antes de encontrarnos con una gran cantidad de libros para colorear mandalas en las librerías, o de ver estos símbolos impresos en un buen número de artículos comerciales y decorativos, los mandalas ya existían desde hace siglos, formando parte de la historia y de la cultura oriental y occidental, siendo utilizados por diferentes pueblos y civilizaciones, quienes dibujaban estos símbolos circulares con propósitos que van más allá de lo decorativo.

Y es que aunque los mandalas se hayan convertido en una moda en la actualidad, esto no es más que un redescubrimiento de un patrón que los seres humanos han ido elaborando desde hace siglos y que su simbolismo trasciende de la belleza, orden y colorido que estos posean, pasando a un plano espiritual, para meditar, enfocarse, encontrar paz y conectarse con el ser interior.

Los Mandalas son símbolos espirituales, y la palabra “mandala” proviene del sánscrito que significa “círculo sagrado” una antigua lengua que se hablaba en la india, y son representaciones artísticas formadas por una gran variedad de figuras geométricas de manera repetitiva que rodean un mismo centro, formando en su totalidad un círculo. Son utilizados frecuentemente en el hinduismo y el budismo, donde representan de manera espiritual el macrocosmos (el universo, el mundo, la naturaleza) y el microcosmos (la persona, el individuo y el ser).

No obstante, los mandalas aunque tienen su origen en la india, están representados de manera distinta en diversas culturas ancestrales, como en los aztecas, culturas aborígenes, la civilización egipcia, los celtas, tibetanos e incluso en el cristianismo, dando origen a distintos tipos de mandalas, con base a esto se puede afirmar es que los mandalas tuvieron y tienen una larga presencia en las culturas del mundo.

Si se pone un poco de atención, muchas cosas están representadas en un círculo, el sol, los planetas, las estrellas, las gotas de lluvia, las células y átomos

sólo por nombrar algunas, esto indica que no es extraño que se utilice la forma circular como ejemplo de lo completo y es que el círculo es considerado desde toda la vida como la forma más perfecta que existe.

Bien se sabe que aún existen culturas o civilizaciones que continúan con la práctica sagrada de este ejercicio, y hay otras culturas que ya han desaparecido, pero el legado de los mandalas aún permanece, no con la misma connotación religiosa o espiritual, sino que han tomado cierto giro, y debido a sus hermosos diseños y colores tan llamativos, se han vuelto una completa moda en la actualidad de carácter decorativo, y donde ya es común ver un diseño de mandala estampado en toda clase de artículos.

Como se menciona al comienzo, es normal encontrar libros para colorear mandalas en las librerías, pero lo que hoy en día las personas desconocen es que los mandalas tienen sus propios significados según sus formas y colores, de donde provienen, y que además se puede gozar de una gran cantidad de beneficios al colorearlos y contemplar sus colores, beneficios que pueden aprovechar tanto niños como adultos, en lugar de verlos como simples libros para que los niños coloreen y se distraigan por un rato.

El colorear mandalas en la adultez puede ser un ejercicio muy provechoso para la salud mental, y mejor aún en el caso de los estudiantes universitarios que actualmente viven con una gran carga de estrés y de responsabilidades, ya que el estudiante universitario muchas veces debe trabajar por varias horas, encargarse de su familia, de algunos gastos del hogar al mismo tiempo que debe realizar tareas y trabajos asignados en la universidad, estudiar para los exámenes, llegar a tiempo y lograr mantener un buen promedio académico en todas las materias.

Bien se sabe que el estrés académico es una reacción normal que llevan consigo los estudiantes, ocasionado por las distintas demandas y exigencias a las que se enfrentan en la universidad, como por ejemplo los parciales, exámenes, exposiciones, presentaciones y pruebas de todas las materias del semestre, entre otras, y el sentir un poco de estrés es un tanto positivo debido a

que esta reacción activa y ayuda a responder de una manera eficaz a los objetivos o metas. Por el contrario en ciertas circunstancias los estudiantes pueden tener al mismo tiempo una gran cantidad de exigencias que cumplir, lo que genera una gran carga de estrés y también presión que alterará el estado de ánimo y el rendimiento académico. Se conocen diversos tipos de estresores que son los causantes de tanta acumulación de estrés entre los estudiantes universitarios

Entre los estresores académicos se destacan las exigencias internas, es decir, los requerimientos que los mismos estudiantes se colocan a ellos mismos, por motivos de autoexigencia o cuando se quiere llegar a tener altas expectativas por algún logro y quieren mantener el control y sacar la mayor calificación de la clase a tal modo que hacen un gran esfuerzo para lograrlo.

Además existen las exigencias externas, en otras palabras, son las que se van presentando en el entorno académico, como por ejemplo el tener que entregar informes, responder a los exámenes y pruebas en el tiempo establecido, hacer trabajos y proyectos en grupo, el no comprender ciertos contenidos de la cátedra, exponer frente a los demás, o el tener poco tiempo para rendir y entregar todas las obligaciones académicas a tiempo, entre otras.

Por otra parte, surgen diversas situaciones vitales, que se deben tomar en cuenta como agentes causantes de estrés en el estudiante universitario, que aunque no guardan relación con el ámbito académico, de igual manera afectan el estado emocional y físico de los mismos, siendo los más comunes la ruptura o separación, enfermedad personal o de algún familiar, el matrimonio, el trabajo, despido del trabajo, adicciones, embarazo, problemas legales, fallecimiento de algún familiar, problemas económicos, cambio de las condiciones de vida, mala alimentación, pocas horas de sueño.

Y si a pesar del agotamiento causado por tanto estrés, el estudiante no se detiene a hacer pausas o descansar un poco, puede correr el riesgo de entrar en una etapa de cronificación donde debido a tanta acumulación de estrés

aparecerán diversas manifestaciones en los sujetos, de carácter físico, psicológico y conductual que pueden alterar por completo la vida del estudiante.

Las manifestaciones físicas se refieren a los síntomas causados por el estrés que afectan el organismo del estudiante universitario, como por ejemplo se presenta el cansancio y la fatiga, somnolencia y mayor necesidad de dormir, frecuentes dolores de cabeza, dolor de espalda, continuas taquicardias o palpitaciones fuertes, aumento o disminución del apetito, dolor de estómago, bajas en el sistema inmune o dificultades para dormir.

Otro aspecto a destacar son las manifestaciones psicológicas, que son las reacciones emocionales y cognitivas que los estudiantes pueden presentar a raíz de las situaciones generadoras de estrés, y entre las manifestaciones más comunes se encuentran la inquietud e hiperactividad, sentimientos de tristeza, desánimo, constante ansiedad, problemas de concentración, dificultades para pensar con claridad o suele suceder que el estudiante se queda en blanco, poca retención y problemas de memoria, frecuente irritabilidad, baja motivación para realizar las actividades académicas, miedo al no poder cumplir con las obligaciones y trabajos, angustia y ganas frecuentes de llorar.

Por último, las manifestaciones conductuales, siendo estas, los cambios que experimentan los estudiantes en la conducta originadas por las diferentes situaciones de estrés en las que se pueden ver incluidos, y que pueden fácilmente darse a notar o ser observados por las personas alrededor, como por ejemplo de dichas manifestaciones están la frecuente tendencia a discutir con los demás, necesidad de estar solo o aislarse, uso de fármacos para dormir, desconcentración y dificultad para sentarse a estudiar, aumento de consumo de café o cigarrillo, dejar de asistir a clases o tendencia a dejar de hacer actividades por desgano o apatía.

Debido a los factores mencionados anteriormente, se puede notar que el gran cumulo de estrés puede ser muy negativo en el estilo de vida del estudiante universitario afectándolo de una manera, física, psicológica y conductual, trayendo esto consecuencias perjudiciales en el rendimiento académico de los

mismo, por esta razón en este trabajo especial de grado se resalta el uso del mandala en los estudiantes universitarios como una herramienta liberadora que los puede ayudar a tratar con todos estos cambios y situaciones generadoras de estrés

De acuerdo a lo planteado en los párrafos anteriores, surgen las siguientes preguntas: ¿Cuáles son las causas y consecuencias del estrés académico?. ¿Cómo contribuyen los mandalas a bajar los niveles de estrés académico en estudiantes universitarios?, ¿Cómo pueden los mandalas mejorar el rendimiento académico de los estudiantes?, ¿Cuáles son las recomendaciones para diseñar mandalas?

Objetivos de la Investigación

Objetivo general

Comprender la importancia de los mandalas para la salud mental y el rendimiento académico del estudiante universitario.

Objetivos Específicos

Relacionar el estrés en el universitario con el rendimiento académico estudiantil.

Implementar los mandala como herramientas para la salud mental de los estudiantes de la facultad de educación de la universidad de Carabobo.

Explorar mediante el diseño de mandalas sus beneficios en la salud mental y el rendimiento académico del estudiante universitario.

Justificación de la investigación

Existe una gran cantidad de técnicas para que el ser humano se relaje y pueda liberar un poco de estrés proveniente del día a día, pero una técnica que se ha visto muchas veces y se desconoce su utilidad y beneficios es la de dibujar y colorear mandalas. Algo muy sencillo que en concreto no requiere de que la persona posea conocimientos en una determinada disciplina, al contrario por dar un ejemplo, los monjes budistas que realizan mandalas tibetanos con fines distintos bajo un ritual y contexto muy específico.

En la actualidad aplicar la técnica del mandala se está comenzando a hacer popular a nivel internacional y se está difundiendo al campo educativo y psicológico donde las personas que dibujan indefinidamente de la edad que tengan, lo hacen siguiendo su propia inspiración, imaginación, gusto y por sus emociones. El sujeto frente a la hoja, lo realiza y aborda desde su propia imaginación o desde el estado de ánimo en el que este se encuentre, y al colorearlo se lleva a la persona a una fase de armonía y paz mental, y en este proceso de ir coloreando, la persona se va liberando de sus cargas y de sus posibles conflictos, a la vez que se va armonizando consigo mismo y liberando todo el estrés.

El Estrés en el estudiante universitario es una reacción normal que es producida por las diversas demandas y exigencias que tienen que cumplir los mismos, y sentir un poco de estrés es positivo ya que obliga al estudiante a que responda de manera eficiente a sus cometidos, sin embargo en ocasiones por la gran cantidad de exigencias y obligaciones se genera un gran cúmulo de estrés, llevando al estudiante a un desequilibrio mental, desánimo, poca retención de información, mala memoria, y por lo tanto un bajo rendimiento académico que afectará el estado de ánimo que posea el estudiante.

Es allí donde el elaborar mandalas proporciona grandes beneficios que pueden ayudar al estudiante universitario, como por ejemplo a reducir los niveles de estrés, mejorar la concentración y memoria, los ayuda a pensar mejor,

enfocar la atención y a desarrollar la creatividad, dando como resultado un mejor rendimiento académico

Además de ello, aplicar la técnica en grupo determinado de estudiantes, es muy provechoso, ya que se logra una atmosfera de tranquilidad y cordialidad entre todas las personas que están trabajando en sus mandalas, fomentando así la interiorización y exteriorización de las emociones y de los sentimientos que cada uno posea y así se condiciona a que tengan un mejor rendimiento en la clase.

Puesto que los mandalas tienen un efecto en quienes los utilizan, dibujar mandalas es productivo para relajarse, descansar la mente y los sentidos por medio de sus imaginativas formas, es muy bueno para hacer pensar de una manera diferente ayudando a encontrar una forma más rápida y sencilla para solucionar problemas.

El tener acceso a los mandalas es muy fácil y en internet hay muchos modelos que se pueden imprimir, existen diversos mandalas, algunos complejos y otros más sencillos, por ello la elección de colores obliga a fijar la atención en lo que se está haciendo y así mejorar la atención, además de que se puede jugar con las sensaciones que provocan las distintas tonalidades, y donde el uso de los colores elegidos reflejará el estado de ánimo del sujeto.

Elaborar un mandala es una actividad que puede llegar a tomar entre una hora o varios días, debido a que lo importante no es terminarlo rápido, o el resultado, sino la experiencia de ir dibujando, coloreándolo y navegando entre las diversas formas, en este tiempo el sujeto puede estar con uno mismo, con los pensamientos y sensaciones y de esta manera desconectar por un rato de los problemas que se tengan.

De tal manera que, puede ser una herramienta para el mejoramiento del rendimiento académico del estudiante universitario y ayudarlo en su proceso educativo, debido a que al dibujar mandalas todo nuestro cuerpo está en funcionamiento, los dos hemisferios del cerebro se activan logrando mejores condiciones para explotar el potencial.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

El marco teórico, según Palella y Martins (2010), expresa que está “entendido como diferentes trabajos de investigación realizados por otros investigadores sobre el mismo problema” (p.63), en este se aprecia los antecedentes de la investigación, la que consta de trabajos e investigaciones realizadas con anterioridad y que están relacionados con el tema a abordar en el presente trabajo especial de grado, en donde en dichas investigaciones se comparan y contemplan opiniones, conclusiones y recomendaciones expuestas por los autores que han abordado la misma problemática.

Antecedentes de la Investigación

Tomando en consideración estudios previos relacionados con la problemática planteada, es importante señalar que Díaz, Sandoval y Rodríguez (2015), de la Fundación Universitaria los Libertadores, Facultad de Ciencias de la Educación, especialización el arte en los procesos de aprendizajes, Bogotá, Realizaron una investigación titulada Los Mandalas como herramienta para fortalecer la atención en la asignatura de matemáticas en los niños de primero A del colegio Venecia, sede B, jornada tarde en Bogotá

La investigación fue de tipo empírica analítica, la cual tuvo como objetivo principal conducir a la comprensión de la incidencia de los mandalas en la atención y desempeño en la clase de matemáticas del curso 105, jornada tarde del colegio Venecia, buscando dar a conocer los cambios que se generan en los resultados de esta asignatura en el grupo ya mencionado, a lo largo del año académico para de esta manera poder identificar que el trabajar con mandalas

es muy beneficioso y puede lograr mejorar la concentración y el desarrollo en la clase de matemáticas cuando se colorean mandalas antes de iniciar la clase.

Los análisis fueron de carácter cualitativo y cuantitativo ya que se manejan variables subjetivas como la atención, el trabajo en clases, y variables objetivas como las brindadas por las estadísticas de encuestas y resultados en clase, que se ven evidenciados con el trabajo realizado en el aula y que se demuestran a través de los instrumentos que formaron parte de la investigación.

La muestra corresponde a 29 estudiantes que pertenecen al curso 105 en jornada de la tarde y como análisis de las observaciones se evidenció en los mandalas que el orden mejoró los tiempos de atención y que el coloreado de los mismos logró que los estudiantes hicieran mejores trazos, el trabajo en clases mejoró notablemente existiendo una mayor unidad y las actividades estaban más completas que antes cuando no se realizaban mandalas. Se notó una mayor concentración en las clases dadas lo que logró un cambio significativo en el rendimiento de los estudiantes.

Guardando como relación la investigación mencionada con el presente trabajo especial de grado se evidencia que el uso del mandala en los estudiantes, es una herramienta muy provechosa y útil en el ámbito educativo, ayudando a los estudiantes a mejorar el trabajo en clases, su concentración y rendimiento en el aula, aspectos que se abordan también en este trabajo de investigación.

Por su parte Riera (2015) realizó un profundo trabajo de investigación titulado El Mandala en el arte y filosofía de la cultura tibetana, en el cual los textos utilizados que dieron base y fundamento para la investigación provienen del ámbito de la psicología, filosofía, geometría, historia, simbología, teología, del arte y de la Educación, en donde el trabajo de investigación tuvo como objetivo recoger datos, referencias y antecedentes a partir de diversas metodologías, ya que por un lado la investigación se basó en el estudio de fuentes bibliográficas y artísticas y por otro lado en el estudio con fuentes directas que poseían un gran conocimiento en el tema de los mandalas, una tesis que brinda la oportunidad de sumergirse en la riqueza y comprensión de los mandalas.

En esta tesis se aborda el tema del mandala como relajación, donde relata que existen diferentes técnicas para lograr la relajación y entre una de ellas se encuentra el dibujar mandalas, como un procedimiento que no requiere de mucho estudio o disciplina, y que actualmente está siendo utilizado en el ámbito educativo, donde las personas que los elaboran, indefinidamente de la edad que tengan lo hacen siguiendo su intuición, gusto, imaginación y guiándose por sus emociones.

Y expone que este proceso que aún se investiga fortalece y potencia la creatividad, en el cual el individuo frente al mandala lo aborda desde su imaginación y estado de ánimo y predispone a la persona que esté trabajando en el mandala a un estado de tranquilidad y paz mental, y de esta manera se generaran las circunstancias adecuadas para que el individuo libere sus cargas de estrés y posibles conflictos psíquicos. Además de que elaborar mandalas en grupo, sobre todo aplicarlos en el aula de clases crea una atmosfera de armonía y cordialidad entre todos los que estén trabajando en colorear los mandalas debido a que aviva la exteriorización de emociones y sentimientos

Con lo anteriormente mencionado cabe resaltar que se denotan aspectos mencionados también en este trabajo de investigación, como lo son que el mandala es utilizado como medio para lograr tranquilidad y relajación , que la técnica de colorear mandalas además fortalece la creatividad y que aplicarlos en el aula de clases es muy bueno , ayudando a los estudiantes a concentrarse, expresarse, liberar sus emociones y mejorar el ambiente en el aula, dándole credibilidad al presente trabajo especial de grado.

Anexando el estrés universitario, Del Risco, Gómez y Hurtado (2015), realizaron una tesis llamada “Estrés y rendimiento académico en estudiantes de la facultad de enfermería – Universidad Nacional de la Amazonia Peruana, Iquitos”, en el estudio se utilizó el método cuantitativo debido a que se recogieron datos a través de instrumentos estructurados y estos fueron procesados por medio de procedimientos estadísticos para determinar la asociación que existe entre el estrés y el rendimiento académico en los

estudiantes universitarios de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional de la Amazonia Peruana de la ciudad de Iquitos en el semestre 2014-II de estudiantes del 2do al 4to nivel de estudios y 2015-I del 3ro al 5to nivel de estudios.

Utilizaron un diseño no experimental, descriptivo, retrospectivo, transversal y correlacional, considerándolo como un diseño aplicable a la investigación porque fue realizado en una determinada muestra, dentro el ambiente universitario, utilizando como técnica la encuesta, porque permitió obtener información proporcionada por los mismos estudiantes, para describir, medir y cuantificar la variable de estrés, y la técnica del análisis documental donde se recolectaron datos académicos brindados por la Escuela de formación profesional para determinar el rendimiento académico en los estudiantes universitarios de la facultad de Enfermería. En el cual la población para dicha investigación estuvo conformada por 174 estudiantes, divididos entre el semestre 2014-II del 2do al 4to nivel y 2015-I del 3ro.

El instrumento que se utilizó en la investigación fue el Test de Estrés (Barraza A-2010), el cual fue modificado, adaptado y estandarizado y los 3 niveles de estrés (Alto, medio, bajo) proporcionan la estimación del grado de estrés en que el estudiante considera que los acontecimientos de su vida están desbordando sus capacidades, y se obtuvieron hallazgos de suma importancia acerca del estrés y el rendimiento académico de los estudiantes

Con respecto al estrés, se determinó que del 100% de la población estudiada, el 83,3% presentaron niveles de estrés medio, de los cuales manifiestan hasta 4 o más ítems de situaciones estresantes planteadas en el test de estrés y además manifiestan reacciones físicas tales como somnolencia, cansancio permanente, dolores de cabeza y reacciones psicológicas como por ejemplo problemas de concentración e inquietud, sugiriendo a partir de los resultados la implementación de estrategias de afrontamiento y liberación del estrés con la participación activa de los estudiantes y apoyo permanente del docente.

En consecuencia, el trabajo de investigación de Del Risco, Gómez y Hurtado aborda la temática del estrés en estudiantes universitarios y sus causas y efectos, temas muy destacados en este trabajo especial de grado, demostrando que el estrés si puede ser perjudicial en el estudiante provocándole reacciones conductuales, físicas y psicológicas que pueden afectar el rendimiento del estudiante, aspectos que se desarrollaran de mejor manera en las bases teóricas de este trabajo.

Por último, Blanco, Cantillo, Castro, Downs y Romero (2015), elaboraron un trabajo especial de grado titulado Estrés académico en los estudiantes del área de la salud en una universidad pública, Cartagena, en la Facultad de Enfermería de la Universidad de Cartagena, un estudio descriptivo que permitió definir las características del estrés académico en la población estudiantil del área de la salud, donde la población la constituyeron 646 estudiantes de los tres primeros semestres de los programas de enfermería, odontología, ciencias químicas, farmacéuticas y medicina.

Para la obtención de resultados emplearon como instrumentos una encuesta sociodemográfica, APGAR familiar e inventario SISCO del estrés académico, el instrumento SISCO evaluó los estados emocionales de los participantes y se encontró que en el transcurso del semestre un 88.7% manifestó altos momentos de preocupación o nerviosismo, situación que se presentó de igual modo en los estudiantes de las cuatro facultades que participaron en el estudio.

Llegando a la conclusión luego de haber realizado y analizado los estudios, que las evaluaciones y la sobrecarga académica son condiciones que disparan los niveles de estrés en los estudiantes, el ingresar y mantenerse y lograr egresar de una institución universitaria es una experiencia estresante en los estudiantes, particularmente en los periodos cercanos a los procesos de evaluación y cumplimiento de los compromisos académicos en tiempos limitados y destacaron como principales manifestaciones fisiológicas que se presentaron en los estudiantes resultado del estrés la somnolencia y problemas de digestión como dolor abdominal y diarrea.

Esto indica que indiferentemente de la facultad de estudio, los estudiantes presentan altos momentos de preocupación y nerviosismo sobre todo en los momentos de evaluaciones y entregas de trabajos en poco tiempo, siendo esta una de las principales causas del estrés en los estudiantes, aspectos que también se discuten en este trabajo especial de grado y que se busca solventar con el uso de los mandalas.

Bases Teóricas

El Mandala

Mandala es una palabra de origen sánscrito que significa “círculo”, y representa simbólica y arquetípicamente el universo según la antigua cosmología budista. Los mandalas están constituidos por un conjunto de formas y de figuras geométricas repetitivas que rodean un mismo centro, formando en su totalidad un círculo y representan a las características más importantes del universo. Son utilizados frecuentemente en el hinduismo y el budismo, donde representan de manera espiritual el macrocosmos (el universo, el mundo, la naturaleza) y el microcosmos (la persona, el individuo y el ser) y su objetivo primordial es el de impulsar la concentración de la energía en un solo punto en su meditación.

Son utilizados desde hace siglos, aunque su origen se dio en la india, con el tiempo se fueron trascendiendo a las culturas orientales, en los indígenas de américa y aborígenes australianos, la civilización egipcia, los celtas, tibetanos e incluso en el cristianismo, aunque la mayoría de las culturas poseen configuraciones mandálicas con fines espirituales.

Entre los tipos de mandalas destacan los budistas, estos increíbles mandalas poseen diversas figuras tridimensionales con un sin número de coloridos llamativos que los budistas suelen utilizar como ofrenda a los maestros

espirituales o a los palacios con el fin de que estos les proporcionen lecciones de sabiduría y de enseñanza.

Los mandalas de la cultura tibetana con un gran toque de originalidad resaltan por ser espectaculares creaciones elaboradas con arena de muchos colores, donde la elaboración de estos mandalas es un trabajo minucioso lleno de suma delicadeza y paciencia, para que el acabado final sea una verdadera obra de arte, la creación de estos mandalas puede llegar a tardar dependiendo de la dificultad entre semanas y meses, y un mismo mandala es realizado por diferentes personas a la vez, que luego de haberlo terminado es contemplado y estudiado para después ser destruido, como símbolo de desapego donde no importa el resultado sino el proceso creativo.

También se encuentra el mandala azteca, en donde la principal representación de este mandala se descubre en el famoso calendario azteca o también llamado la piedra del sol, que por su forma circular y su gran simbolismo espiritual y significado son diversos los maestros espirituales que atribuyen a esta piedra poseer un origen mandálico, en este se observa la representación sagrada del universo, del cosmos, los movimientos de los astros y el tiempo.

Por otra parte los mandalas de origen aborígen, poseen una cualidad donde revelan el consciente y el inconsciente del ser humano, y es por esto que cuando se pintan en el suelo, son estudiados cuidadosamente para poder recordar y revelar el significado que tienen los sueños y como estos afectarán el futuro, además de ello también se utilizan como una forma artística y creativa para representar las energías de la madre tierra, por consiguiente este tipo de mandala tiene un origen naturalista en donde representan formas geométricas, paisajes y rituales o conocimientos ancestrales.

Otro tipo de mandala es el celta, la cultura celta es muy rica en leyendas y mitos, sobretodo de espiritualidad y creencia en la magia que tenía la naturaleza, los celtas quienes poseían mucho conocimiento y sabiduría ocultaban todos sus conocimientos en el poder de sus dibujos tallados en piedra. Cuando se aprecian sus mandalas se da a destacar el grado de importancia que tenían para

ellos estas representaciones simbólicas como el círculo, la cruz celta, la serpiente y más aún la espiral, que para los celtas significaban las conexiones espirituales que conducían al ser humano con el más allá.

También salen a relucir los mandalas cristianos, aunque no se reconoce como tal el origen mandalico en el cristianismo, estos se pueden apreciar en la arquitectura, la pintura y en algunos artículos litúrgicos en muchas catedrales e iglesias medievales, especialmente en las catedrales estilo góticas con sus diversos vitrales circulares de colores vibrantes sirviendo de iluminación y como símbolo de conexión entre lo mundano y lo espiritual.

Debido a esto no hay una fecha exacta en la que se pueda destacar la procedencia y la utilización de los mandalas ya que además en el antiguo Egipto también fueron usados con el fin de meditar, conseguir armonía y modificar las energías, pero lo que si se puede afirmar es que los mandalas tuvieron y tienen una larga presencia en las culturas del mundo.

En la cultura occidental, fue el médico psiquiatra y psicólogo suizo Carl Jung, quien los empleó en terapias con el fin de alcanzar la búsqueda de la individualidad en los seres humanos, solía interpretar sus sueños dibujando mandalas y de esta manera realizó una teoría sobre la estructura de la psique humana, en la cual los mandalas representan la totalidad de la mente tanto el consciente como el inconsciente.

Recomendaciones para elaborar mandalas

Para las personas que se inician en el mundo de los mandalas se recomienda empezar primero pintándolos, para ello se debe escoger un modelo ya elaborado, (en internet hay una gran variedad de modelos listos para imprimir y en las librerías ya existen libros para colorear mandalas) luego de que se tiene el modelo, se seleccionan los instrumentos como por ejemplo colores, marcadores, acuarelas, pinturas, entre otros. Y se instala en un sitio tranquilo con música relajante si se desea, donde como recomendación se debe pintar de adentro hacia afuera si el sujeto desea liberar sus emociones y de afuera hacia adentro

para encontrarse con uno mismo, se pintará hasta que se considere que el mandala está terminado y se debe observar el trabajo resultante por un par de minutos.

Beneficios de elaborar mandalas

- Libera estrés
- Incrementa la atención
- Fomenta la producción de ideas
- Ayuda a concentrarse
- Mejora la memoria
- Aquieta los temores
- Desarrolla la creatividad
- Conocimiento de sí mismo
- Olvida los problemas
- Mejora la socialización y comunicación
- Desarrolla la paciencia
- Despierta los sentidos

Las Formas dentro del mandala y su significado

Los Mandalas están compuestos por diferentes formas de manera repetitiva, y todos los elementos que se encuentran dentro poseen algún significado, entre las formas más empleadas dentro de los mandalas se destacan:

Círculo: movimiento, lo absoluto, el verdadero yo.

Corazón: Amor, felicidad, alegría, sentimiento de unión.

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

Cuadrado: procesos de la naturaleza, estabilidad, equilibrio.

Estrella: símbolo de lo espiritual, libertad, elevación.

Espiral: vitalidad, energías curativas, búsqueda constante de la totalidad.

Hexágono: unión de los contrarios.

Laberinto: implica la búsqueda del propio centro.

Mariposa: auto renovación del alma, transformación y muerte.

Pentágono: silueta del cuerpo humano, tierra, agua, fuego.

Rectángulo: estabilidad, rendimiento del intelecto, la vida terrenal.

Triángulo: agua, inconsciente (hacia abajo), vitalidad, transformación (hacia arriba), agresión hacia uno mismo (hacia el centro).

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

Agua: transparencia, tranquilidad y fertilidad.

Aire: símbolo de la vida espiritual, invita a fluir con libertad.

Arena: simboliza la multiplicación y purificación.

Pentagrama: Equilibrio perfecto.

Hexagrama: representa la unión de dios con la humanidad.

Septagrama: representa la creación o el inicio de un nuevo ciclo.

Octograma: simboliza la plenitud y el infinito.

Nonagrama: Indica que se está transitando el camino correcto.

Significado de los colores en el mandala

La utilización de colores en el mandala asume un significado especial y su uso se relaciona con el estado anímico del sujeto que los pinta.

Blanco: pureza, nada, iluminación, perfección.

Negro: muerte, limitación personal, misterio, renacimiento, ignorancia.

Gris: neutralidad, sabiduría, renovación.

Rojo: masculino, sensualidad, amor, arraigamiento, pasión, fuerza.

Azul: tranquilidad, paz, felicidad, satisfacción, alegría.

Amarillo: sol, luz, jovialidad, simpatía, receptividad.

Naranja: energía, dinamismo, ambición, ternura, valor, creatividad.

Rosa: aspectos femeninos e infantiles, dulzura, altruismo.

Morado: amor al prójimo, idealismo y sabiduría.

Verde: naturaleza, equilibrio, crecimiento, esperanza.

Violeta: música, magia, espiritualidad, transformación, inspiración.

Oro: sabiduría, claridad, lucidez, vitalidad.

Plata: capacidades extrasensoriales, emociones fluctuantes, bienestar.

Índigo: intuición, imaginación, fuerza interior, superación.

Mandalas para ayudar a centrar a la persona

El mandala es símbolo de la totalidad de la persona y su centro refleja su interior, se encuentran mandalas estructurados, es decir, que poseen un centro totalmente definido y también existen mandalas que no tienen centro, los mandalas con un centro definido son favorables para ayudar a centrar a las personas puesto que colorearlos u observarlos aporta una gran concentración interior que ayudará a la persona a poner en orden sus ideas o pensamientos.

Mandalas para trabajar las polaridades

Los mandalas pueden ser temáticos, y aprovechando esta característica se pueden trabajar las polaridades empleando en un mismo mandala dos temáticas opuestas como el bien y el mal, el hombre o la mujer, el cielo y la tierra, entre otros y así tomar conciencia de la experiencia, este trabajo puede ser provechoso para trabajar la conciencia y aceptación de ambas partes polares que suceden en la persona y que se encuentran representadas por símbolos en un círculo.

Mandalas para estimular los hemisferios

Los mandalas estructurados son aquellos que poseen un centro, simetría y sus figuras son geométricas, estos mandalas expresan armonía, orden y equilibrio a la personas y por otro lado realizar un mandala de manera libre, intuitiva y espontánea fomenta la creatividad, la imaginación y la libre expresión. Ambos tipos de mandalas tienen el poder de estimular más un lado del cerebro que el otro, de este modo los mandalas estructurados estimulan el hemisferio izquierdo del cerebro, mientras que los intuitivos y espontáneos estimulan el hemisferio derecho, y gracias a esto se puede aprovechar esta ventaja para estimular el hemisferio menos desarrollado que posea una persona sabiendo

que el hemisferio izquierdo cerebral se encarga de la lógica, la matemática y el lenguaje, mientras que el hemisferio derecho es responsable de la espiritualidad, de los sentimientos, la expresión no verbal, del soñar, la sexualidad, creatividad, intuición e imaginación.

El Estrés

El estrés es un término que cada vez más va sonando en el campo de la medicina, específicamente en la psiquiatría, el estrés involucra procesos físicos, químicos y emocionales y puede causar enfermedades físicas y cada individuo varía su manera de manejar el estrés. La manera en que una persona percibe una situación y su salud física general son los agentes principales para determinar cómo va a reaccionar a un suceso estresante así como los genes y acontecimientos traumáticos de la infancia pueden afectar la manera en que una persona reacciona a situaciones estresantes

La palabra “estrés” apareció antes del inicio de la historia moderna, y deriva del griego “stringere” que significa “provocar tensión”. Y es concebido como cualquier estímulo, externo o interno (físico, químico, acústico, somático, sociocultural o académico) que de forma directa o indirecta desestabiliza el equilibrio del organismo.

Tipos de estrés

Distrés

Está asociado a sentimientos de tono hedónico negativo, es decir a las emociones desagradables o negativas que le ocurren a una persona y que si esta permanece con el paso de los años traerá consecuencias a la persona que lo padece.

Eustrés

Se relaciona a sentimientos hedónicos positivos, es decir a emociones que son agradables o buenas y tiene consecuencias positivas para la persona. La gran diferencia entre el distrés y el eustrés es que el eustrés puede ser controlado en cambio en el distrés no se ejerce ningún tipo de control. El estrés es imprescindible para la vida de las personas y es positivo cuando es eustrés ya que es favorable para la solución efectiva de problemas y aporta a la persona ganas de vivir nuevas experiencias, mientras que es negativo si es distrés ya que puede ser nocivo para la salud física y emocional.

Estrés académico

Es un tipo de estrés que transcurre en el ámbito escolar y que afecta a estudiantes como a docentes, se denomina así debido a la tensión que se experimenta cuando un sujeto está en un periodo de aprendizaje desde preescolar hasta la educación universitaria de postgrado y sucede tanto en el estudio que se realiza de manera individual como en el aula de clases.

El estrés académico es un proceso de carácter adaptativo y psicológico que se da en tres momentos:

Primero: el estudiante, en el ámbito educativo se ve sometido a demandas que según el criterio del alumno son consideradas agentes estresores.

Segundo: esos agentes estresores provocan un desequilibrio sistémico (situación estresante) que se manifiesta con una serie de síntomas (desequilibrio).

Tercero: el desequilibrio fuerza al estudiante a realizar acciones de afrontamiento para restaurar el equilibrio sistémico.

El estrés académico es una reacción normal que llevan consigo los estudiantes, ocasionado por las distintas demandas y exigencias a las que se enfrentan en la universidad, como por ejemplo los parciales, exámenes, exposiciones, presentaciones y pruebas de todas las materias del semestre,

entre otras, y el sentir un poco de estrés es un tanto positivo debido a que esta reacción activa y ayuda a responder de una manera eficaz a los objetivos o metas.

Agentes causantes del estrés académico

En ciertas circunstancias, los estudiantes pueden tener al mismo tiempo una gran cantidad de exigencias que cumplir, lo que genera una gran carga de estrés y también presión que alterará el estado de ánimo y el rendimiento académico. Se conocen diversos tipos de estresores que son los causantes de tanta acumulación de estrés entre los estudiantes universitarios

Exigencias internas

es decir, los requerimientos que los mismos estudiantes se colocan a ellos mismos, por motivos de autoexigencia o cuando se quiere llegar a tener altas expectativas por algún logro y quieren mantener el control y sacar la mayor calificación de la clase a tal modo que hacen un gran esfuerzo para lograrlo.

Exigencias externas

en otras palabras, son las que se van presentando en el entorno académico, como por ejemplo el tener que entregar informes, responder a los exámenes y pruebas en el tiempo establecido, hacer trabajos y proyectos en grupo, el no comprender ciertos contenidos de la cátedra, exponer frente a los demás, o el tener poco tiempo para rendir y entregar todas las obligaciones académicas a tiempo, entre otras.

Situaciones vitales

que se deben tomar en cuenta como agentes causantes de estrés en el estudiante universitario, que aunque no guardan relación con el ámbito académico, de igual manera afectan el estado emocional y físico de los mismos, siendo los más comunes la ruptura o separación, enfermedad personal o de algún familiar, el matrimonio, el trabajo, despido del trabajo, adicciones,

embarazo, problemas legales, fallecimiento de algún familiar, problemas económicos, cambio de las condiciones de vida, mala alimentación, pocas horas de sueño.

Manifestaciones del estrés

Manifestaciones físicas

Se refieren a los síntomas causados por el estrés que afectan el organismo del estudiante universitario, como por ejemplo se presenta el cansancio y la fatiga, somnolencia y mayor necesidad de dormir, frecuentes dolores de cabeza, dolor de espalda, continuas taquicardias o palpitaciones fuertes, aumento o disminución del apetito, dolor de estómago, bajas en el sistema inmune o dificultades para dormir.

Manifestaciones psicológicas

son las reacciones emocionales y cognitivas que los estudiantes pueden presentar a raíz de las situaciones generadoras de estrés, y entre las manifestaciones más comunes se encuentran la inquietud e hiperactividad, sentimientos de tristeza, desánimo, constante ansiedad, problemas de concentración, dificultades para pensar con claridad o suele suceder que el estudiante se queda en blanco, poca retención y problemas de memoria, frecuente irritabilidad, baja motivación para realizar las actividades académicas, miedo al no poder cumplir con las obligaciones y trabajos, angustia y ganas frecuentes de llorar.

Manifestaciones conductuales

se refieren a los cambios que experimentan los estudiantes en la conducta originadas por las diferentes situaciones de estrés en las que se pueden ver incluidos, y que pueden fácilmente darse a notar o ser observados por las personas alrededor, como por ejemplo de dichas manifestaciones están la

frecuente tendencia a discutir con los demás, necesidad de estar solo o aislarse, uso de fármacos para dormir, desconcentración y dificultad para sentarse a estudiar, aumento de consumo de café o cigarrillo, dejar de asistir a clases o tendencia a dejar de hacer actividades por desgano o apatía.

Formación integral del estudiante universitario

En la formación integral el estudiante aprende a conocerse a sí mismo y a su entorno, desarrollándose en diversos aspectos y haciendo énfasis en el sentir, pensar y actuar, en el estudiante universitario, la formación integral es necesaria para guiar al estudiante a comprender y saber responder a situaciones que se le presenten en su día a día ayudándolo a lograr un equilibrio, por ello es necesario que esta formación esté presente en la educación porque orienta al estudiante en sus experiencias proporcionándoles actitudes, habilidades y destrezas al mismo tiempo que van aprendiendo diversos tipos de contenidos formativos para que de esta manera el estudiante aprenda a convivir en sociedad.

Salud mental y rendimiento académico en el estudiante universitario

Al primordial que debe tener en control el ser humano, es la salud mental, ya que por medio de esta el ser humano interactúa en el entorno que lo rodea y en sus aspectos emocionales, sociales y físicos, un individuo con un buen estado de salud mental es una persona proactiva, y favorable para convivir con la sociedad, con respecto a esto Morales (1999) señala que:

Un individuo sano es aquel que presenta un buen equilibrio entre su cuerpo y su mente, y se halla bien ajustado a su entorno físico y social, controla plenamente sus facultades físicas y mentales, puede adaptarse a los cambios ambientales (siempre que no excedan los límites normales) y contribuyen al bienestar de la sociedad.

Por esto, es de vital importancia que los estudiantes universitarios posean un buen estado de salud mental, ya que de no ser así, el desequilibrio mental traerá

consigo consecuencias poco favorables, y dichas consecuencias pueden afectar el rendimiento académico de los mismos.

Bases Legales

El presente estudio se fundamenta inicialmente en la Constitución de la República Bolivariana de Venezuela (1999). El artículo 102 establece que:

La educación es un derecho humano y un deber social fundamental, es democrática, gratuita y obligatoria. El Estado la asumirá como función indeclinable y de máximo interés en todos sus niveles y modalidades, y como instrumento del conocimiento científico, humanístico y tecnológico al servicio de la sociedad. La educación es un servicio público y está fundamentado en el respeto a todas las corrientes del pensamiento, con la finalidad de desarrollar el potencial creativo de cada ser humano y el pleno ejercicio de su personalidad en una sociedad democrática basada en la valoración ética del trabajo y en la participación activa, consciente y solidaria en los procesos de transformación social consustanciados con los valores de la identidad nacional, y con una visión latinoamericana y universal. El Estado, con la participación de las familias y la sociedad, promoverá el proceso de educación ciudadana de acuerdo con los principios contenidos de esta Constitución y en la ley.

Por ello en el artículo mencionado se puede apreciar que todos tenemos derecho a una buena educación, que sea de calidad, que cumpla las necesidades y que principalmente propicie a cumplir los objetivos que se planteen los estudiantes, que fomente la creatividad y la libre expresión, que sea transformadora para la sociedad y establezca las estrategias necesarias para un mejor aprendizaje.

Además, el artículo 103 propone que “Toda persona tiene derecho a una educación integral, de calidad, permanente, en igualdad de condiciones y oportunidades, sin más limitaciones que las derivadas de sus aptitudes, vocación y aspiraciones (...)” refiriéndose a esta ley se destaca que la educación integral es necesaria y fundamental para los estudiantes universitarios, porque es la clave para crear ciudadanos capaces de contribuir a la sociedad y que

tengan la capacidad de responder de manera positiva ante cualquier situación, debido a que una educación integral proporciona las capacidades para lograr este objetivo.

La siguiente ley que sirve de base en este trabajo especial de grado es la Ley Orgánica de Educación (2006) donde el artículo 4 establece que:

La educación como derecho humano y deber social fundamental orientada al desarrollo del potencial creativo de cada ser humano en condiciones históricamente determinadas, constituye el eje central en la creación, transmisión y reproducción de las diversas manifestaciones y valores culturales, invenciones, expresiones, representaciones y características propias para apreciar, asumir y transformar la realidad. El Estado asume la educación como proceso esencial para promover, fortalecer y difundir los valores culturales de la venezolanidad.

Como se menciona en la anterior ley la educación debe ayudar a desarrollar todo el potencial creativo que posean los estudiantes, proporcionándoles actividades culturales, creativas y artísticas que al mismo tiempo fortalezcan la salud mental del estudiante.

Otro artículo relevante para esta investigación es el artículo 6 sección F, el cual postula que:

El Estado, a través de los órganos nacionales con competencia en materia Educativa, ejercerá la rectoría en el Sistema Educativo, en consecuencia garantiza Los servicios de orientación, salud integral, deporte, recreación, cultura y de bienestar a los y las estudiantes que participan en el proceso educativo en corresponsabilidad con los órganos correspondientes

Por consiguiente se aprecia que la educación debe preocuparse por la salud mental y física de los estudiantes y que estos deben tener una educación integral y con actividades recreativas como el deporte, la cultura, el arte, para así lograr una buena orientación y equilibrio.

CAPÍTULO III

CONTEXTO METODOLÓGICO

El contexto metodológico de la investigación, aborda los aspectos determinantes en el estudio, entre los cuales se encuentran el tipo y diseño de investigación, técnicas, instrumentos y procedimientos que se utilizaron para realizar dicha investigación. Balestrini (2007). lo define como “la instancia referida a los métodos, las diversas reglas, registros, técnicas y protocolos con los cuales una teoría y su método calculan las magnitudes de lo real” (p.48), y de allí se formulan el conjunto de procesos para la obtención de los datos.

Enfoque de la Investigación

Es un estudio acerca de los mandalas, representaciones artísticas para la salud mental de estudiantes universitarios, dicha investigación posee un enfoque cualitativo y que según lo expresado por Hernández, Fernández y baptista (2010)

El enfoque cualitativo se basa en métodos de recolección de datos no estandarizados ni completamente predeterminados. No se efectúa una medición numérica, por lo cual el análisis no es estadístico, La recolección de los datos consiste en obtener las perspectivas y puntos de vista de los participantes (sus emociones, prioridades, experiencias, significados y otros aspectos subjetivos) utilizando técnicas como la observación no estructurada, entrevistas abiertas, revisión de documentos, discusión en grupo, evaluación de experiencias personales, registro de historias de vida e interacción e introspección con grupos o comunidades. Pag. 50

Además Patton (1990) define los datos cualitativos como descripciones detalladas de situaciones, eventos, personas, interacciones, conductas observadas y sus manifestaciones.

Por consiguiente la presente investigación no está basada en mediciones numéricas sino en recolección de información por medio de registros, desde acciones, perspectivas y puntos de vista de los informantes.

Tipo de Investigación

Es una investigación de tipo descriptiva, tal como lo señalan Hernández, Fernández y Baptista, (2006), al establecer que “los estudios de tipo descriptivo buscan especificar las propiedades importantes de personas, grupos, comunidades o cualquier otro fenómeno que sea sometido a análisis”. (p.119). Ciertamente en este apartado se buscará obtener y describir experiencias y puntos de vista de los estudiantes universitarios con relación a los mandalas y la salud mental.

Diseño de Investigación

De acuerdo con la estrategia utilizada, el diseño de la investigación es de tipo fenomenológico, ya que se enfoca en aquellas experiencias individuales de los participantes de esta investigación debido a que se centró en observar a los estudiantes universitarios seleccionados mientras elaboraban mandalas y luego de esto se les realizó una entrevista semiestructurada.

Informantes Clave

Para esta investigación se contó con estudiantes de la Universidad de Carabobo, facultad de ciencias de la Educación del 9no semestre como informantes clave, debido a que este semestre es pertinente para obtener la información necesaria, por la etapa en la que estos se encuentran. Según Taylor (1986), se puede decir que el informante clave es una persona capaz de aportar información sobre el elemento de estudio. Dichos informantes son pertinentes

debido a que se encuentran estrechamente vinculados y afectados por las principales problemáticas abordadas en esta investigación.

Técnicas e instrumentos de recolección de la información

Dice Arias (2006) que las técnicas de recolección de datos son las distintas formas o maneras de obtener la información. Como paso inicial se les asignó a los tres informantes claves que realizaran un mandala de su propia inspiración y mientras los elaboraban se aplicó la técnica la observación. “Esta técnica consiste en observar atentamente el fenómeno, hecho o caso, para tomar información para posteriormente ser sujeta de análisis...” (Puente, 2006); y como instrumento de registro el diario de campo que según Fernández (2009) “el diario de campo es como el cuaderno de navegación donde se registra todo aquello susceptible de ser interpretado cualitativamente”, con la intención de ir redactando todas las situaciones relevantes que se apreciaban mediante el proceso de elaboración del mándala.

Luego de esto se aplicó una entrevista semi estructurada, según Arias (2006) la entrevista:

Más que un simple interrogatorio, es una técnica basada en un dialogo o conversación “cara a cara”, entre el entrevistador y el entrevistado acerca de un tema previamente determinado, de tal manera que el entrevistador pueda obtener la información requerida” (p.32).

Esta entrevista semi estructurada se aplicó a cada uno de los informantes con la finalidad de determinar e indagar acerca de la información que poseían con respecto a los tópicos planteados en el planteamiento del problema de esta investigación, partiendo de un guión de preguntas, donde se aplicó el recurso de la grabadora para poder registrar las respuestas de los entrevistados y consultarlas posteriormente.

Técnicas para el procesamiento y análisis de la información

Debido a que la investigación posee un enfoque cualitativo, se toma como técnica para el procesamiento y análisis de la información la triangulación, la categorización y la teorización, para de este modo procesar las entrevistas realizadas y apreciar los resultados de la investigación.

CAPITULO IV

REGISTRO Y PRESENTACION DE LA INFORMACIÓN

En este apartado se presentan los datos recaudados, los cuales se obtuvieron después de la aplicación de las técnicas e instrumentos que se utilizaron en los informantes claves en este estudio sobre los mandalas, representaciones artísticas para la salud mental de estudiantes universitarios, destacando que para el análisis de dicha información fueron utilizadas la categorización y la triangulación.

Unidades temáticas

Con respecto al propósito de la investigación y a las bases teóricas presentadas se identificaron diversas unidades temáticas sobre las cuales se fundamentan las observaciones y las preguntas realizadas en la entrevista semi estructurada.



Artes Plásticas
creatividad
Salud Mental
Mandala

Registro de la información a partir de las observaciones

Para la obtención de la presente información se realizó una observación a cada uno de los informantes, registrándola en un diario de campo, la cual se logró obtener por medio de la actividad asignada, la cual consistía en la elaboración de un mandala de su propia inspiración

Propósito	Actividad	Recursos	Tiempo	Producto
Visualizar el comportamiento, la creatividad, emociones y las reacciones de los sujetos, antes, durante y después de la creación de un mandala	Dibujar un mandala de su propia inspiración	-Lápiz -Hojas Blancas - Lápices de colores	Aproximadamente 1 hora	Diagnosticar mediante la observación que los mandalas son productivos para relajarse, liberar estrés, concentrarse y desarrollar la creatividad.

Interpretación de las observaciones

Luego de haber realizado la observación de la actividad aplicada, para obtener información sobre la investigación el mandala, representaciones artísticas para la salud mental de los estudiantes universitarios la cual consistía en la elaboración de un mandala, se pudieron notar cambios significativos en los participantes, debido que al comienzo de la actividad se observaron ansiosos, y algunos aburridos.

Durante el proceso cambió el clima, se apreció que se encontraban en gran concentración y relajación en lo que hacían además de que se notó motivación y creatividad ya que algunos jugaron con las formas y colores, al finalizar quedaron satisfechos con los resultados obtenidos además de que se notaban calmados y hasta con un mejor estado de ánimo. Interpretación que corrobora la efectividad del mandala, como herramienta eficaz para la salud mental de los estudiantes universitarios, proporcionándoles diversos beneficios y abordando todas las unidades temáticas de esta investigación, mandala, artes plásticas, salud mental y creatividad.

Registro de información a partir de las entrevistas

La información a continuación presentada se obtuvo mediante una entrevista semi estructurada aplicada a tres informantes claves, pertenecientes al 9no semestre de la Facultad de Educación de la Universidad de Carabobo, donde la

información obtenida se registró por medio de una grabadora, para su redacción y futuras consultas, además para dicha entrevista se realizó un guión de preguntas que abarca las unidades temáticas de dicha investigación, artes plásticas/creatividad, salud mental, mandala.

Protocolo de entrevistas

Código	Sujeto 1
P01	¿Cuál era tu estado emocional antes de comenzar a dibujar el mandala?
S101 S102	Bueno la verdad es que estaba normal, un poco aburrido.
P02	¿Cómo te sentiste mientras estabas dibujando?
S103 S104 S105 S106	Al principio un poco confundido porque no sabía qué hacer, pero después me sentí <u>relajado</u> mientras iba desarrollando el dibujo.
P03	¿Te gustó haber realizado el mandala?
S107	Sí, fue una experiencia diferente.
P04	¿Cómo te sentiste después de haber terminado?
S108 S109	Orgullosa, no sabía que me iba a quedar tan bueno, y también me sentí así como en calma.
P05	¿Habías dibujado un mandala antes?
S110 S111	Algunas veces, pero no me quedaron tan buenos como este
P06	¿Sabías lo que era un mandala?
S112 S113	No no sabía, o sea los había visto pero su significado no.
P07	¿Conocías los beneficios del mandala?
S114 S115	No tampoco los conocía no sabía que tenía <u>beneficios</u>
P08	¿Volverías a dibujar un mandala?
S116	Sí si, es bien <u>relajante</u>
P09	¿Sentiste que te estabas expresando mientras lo elaborabas?
S117 S118 S119	Si en un momento que empecé a dibujar más, más y más, sentí que me expresaba más.
P10	¿Te pareció una experiencia creativa?
S120 S121	Sí, porque te pones a soltar tu <u>imaginación</u>
P11	¿Cuáles fueron las principales formas que utilizaste?
S122 S123	Las principales fueron círculos y triángulos

Medina (2018)

Código	Sujeto 2
P01	¿Cuál era tu estado emocional antes de comenzar a dibujar el mandala?
S201 S202	Bueno estaba un poco preocupada por una materia.
P02	¿Cómo te sentiste mientras estabas dibujando?
S203 S204 S205 S206	Muy bien, me sentí muy bien porque hay que <u>concentrarse</u> en lo que estás haciendo, y tienes que utilizar la <u>creatividad</u> y la <u>imaginación</u> .
P03	¿Te gustó haber realizado el mandala?
S207 S208	Sí, me gustó bastante porque utilizas la <u>imaginación</u> y tu <u>creatividad</u> .
P04	¿Cómo te sentiste después de haber terminado?
S209 S210	Me sentí <u>relajada</u> , fue chévere hacerlo.
P05	¿Habías dibujado un mandala antes?
S211	No no lo había hecho, ni sabía que era.
P06	¿Sabías lo que era un mandala?
S212	No, ahora si lo sé.
P07	¿Conocías los beneficios del mandala?
S213 S214	No para nada no los conocía, no sabía sus <u>beneficios</u> .
P08	¿Volverías a dibujar un mandala?
S215 S216 S217	Sí, porque me pareció <u>relajante</u> pero hay que usar muchísima <u>concentración</u> .
P09	¿Sentiste que te estabas expresando mientras lo elaborabas?
S218 S219 S220	Si aunque no sabía lo que significaban las formas, no se sentí que me inspiré
P10	¿Te pareció una experiencia creativa?
S221 S222	Si es bastante <u>creativa</u> porque tienes que crear diferentes formas.
P11	¿Cuáles fueron las principales formas que utilizaste?
S223 S224	Los círculos y los triángulos fueron los que más me venían a la mente.

Medina (2018)

Código	Sujeto 3
P01	¿Cuál era tu estado emocional antes de comenzar a dibujar el mandala?
S301 S302 S303	Más o menos, porque acababa de presentar un examen y no me fue muy bien
P02	¿Cómo te sentiste mientras estabas dibujando?
S304 S305 S306 S307	Me sentía bien, estaba pensando mucho en lo que estaba haciendo y en las siguientes formas que iba a usar, estaba <u>concentrada</u>
P03	¿Te gustó haber realizado el mandala?
S308 S309	Si me encantó, me gustó también como me quedó
P04	¿Cómo te sentiste después de haber terminado?
S310 S311	Me sentí bien, contenta porque me quedó bonito y <u>relajada</u>
P05	¿Habías dibujado un mandala antes?
S312	Una sola vez hice uno
P06	¿Sabías lo que era un mandala?
S313 S314	Si sabía, los he visto en varios lados y en internet.
P07	¿Conocías los beneficios del mandala?
S315	Si sabía que tenía <u>beneficios</u> , pero no tantos.
P08	¿Volverías a dibujar un mandala?
S316 S317	Si naguara es bien calidad y uno se <u>relaja</u> bastante.
P09	¿Sentiste que te estabas expresando mientras lo elaborabas?
S318	Si, con las formas que hacía.
P10	¿Te pareció una experiencia creativa?
S319 S320 S321 S322	Si es muy <u>creativo</u> porque tienes que tratar de utilizar toda la <u>imaginación</u> para hacerlos y que te queden bonitos.
P11	¿Cuáles fueron las principales formas que utilizaste?
S323 S324	Las que más les puse fueron círculos y corazones.

Medina (2018)

Categorías

Las categorías emergentes se obtuvieron mediante el análisis de las respuestas de los informantes claves en conjunto con las unidades temáticas, relacionando las ideas similares que tenían entre sí.

Código	Categoría
S105 S116 S209 S215 S311 S317	Relajación
S121 S206 S208 S320	Imaginación
S204 S217 S307	Concentración
S206 S208 S221 S319	Creatividad
S115 S214 S315	Beneficios

Integración de las categorías

Con base a las preguntas realizadas en la entrevista referente a las unidades temáticas, se puede notar las principales ideas de los sujetos entrevistados, y que guardan similitud algunas respuestas con otras, estas respuestas relacionadas entre sí se encuentran a manera de oración o frase y según esto se aprecian:

Unidad temática: Artes plásticas/creatividad	
Categoría: Imaginación	Código
Te pones a soltar tu <u>imaginación</u>	S121
Utilizar la <u>imaginación</u>	S206
Utilizas la <u>imaginación</u> y creatividad	S208
Tratar de utilizar toda la <u>imaginación</u>	S320
Categoría: Creatividad	
Utilizar la <u>creatividad</u>	S206
Utilizas la <u>creatividad</u>	S208
Es bastante <u>creativa</u>	S221
Es muy <u>creativo</u>	S319
Unidad temática: Salud Mental	
Categoría: Relajación	Código
Después me sentí <u>relajada</u>	S105
Es bien <u>relajante</u>	S116
Me sentí <u>relajada</u>	S209
Me pareció <u>relajante</u>	S215
Contenta y <u>relajada</u>	S311
<u>Relaja</u> bastante	S317
Categoría: Concentración	
Hay que <u>concentrarse</u> en lo que se está haciendo	S204
Muchísima <u>concentración</u>	S217
Estaba <u>concentrada</u>	S307
Unidad temática: Mandala	
Categoría: Beneficio	Código
No sabía que tenía <u>beneficios</u>	S115
No sabía sus <u>beneficios</u>	S214
Sabía que tenía <u>beneficios</u> pero no tantos	S315

Contraste de las categorías

Categoría	código	Teorización
Relajación	S105 S116 S209 S215 S311 S317	Es necesario que los estudiantes se encuentren relajados para poder responder mejor a las actividades universitarias
Imaginación	S121 S206 S208 S320	La imaginación es algo que la educación debe tratar de desarrollar en los estudiantes
Concentración	S204 S217 S307	La concentración es primordial para el buen rendimiento de los universitarios y algo que nos ayuda a mejorar la concentración son los mandalas
Creatividad	S203 S208 S221 S319	La creatividad es un aspecto positivo que deben poseer los estudiantes para poder expresarse de mejor manera
Beneficios	S214 S315 S115	Los mandalas ofrecen grandes beneficios a los estudiantes como lo son, la memoria, concentración, liberación de estrés, desarrolla creatividad.

Triangulación

Categoría	Teorización	Autores
Relajación	La relajación es un aspecto que mejora la salud mental, y ayuda a pensar con claridad y respondes mejor a las situaciones y mantiene en calma.	“La relajación es el medio por el cual podemos llegar a experimentar la libertad de vivir en el estado de conciencia que deseamos” (Gámiz, 2009)
Imaginación	Es necesario realizar actividades que estimulen la imaginación en los estudiantes y el realizar mandala fomenta esto.	Para Kant, la imaginación es un modo de la aprehensión para la posibilidad de conocimiento.
Concentración	es imprescindible el estar bien concentrados para poder realizar las asignaciones y actividades de una manera eficaz.	La teoría cognitiva de Jean Piaget está basada en tres principios, los cuales son la atención, la percepción y memoria (Cook, Klein y Tessier, 2008) esta atención es fundamental para el cognoscitivismo porque a través de esta se desarrollan las estructuras cognitivas.
Creatividad	La creatividad logra generar nuevos conceptos o ideas, hace pensar de una manera distinta y realizar las actividades de una manera innovare y diferente a la de los demás	Abrahan Maslow postula que una persona que es creativa, es una persona sana y conectada con su humanidad, además supone que una educación a través del arte, puede ser muy importante no para producir obras sino mas bien para transformarlo en el paradigma de la educación.
Beneficios	Los beneficios del mandala no son muy	Como lo expone Carl Jung, los mandalas son

	conocidos en la actualidad pero son muy enriquecedores para el estudiante universitario, ya que ayuda a mejorar el rendimiento de estos.	beneficiosos espiritualmente además es una técnica que promueve la concentración.
--	--	---

Medina (2018)

Los hallazgos

Con respecto a los resultados obtenidos en esta investigación, por medio de la entrevista semi estructurada basada en los ejes temáticos Artes plásticas / creatividad, salud mental y mandala, con base a las respuestas de los informantes surgieron diversas categorías tales como la relajación, imaginación, concentración, creatividad y beneficios. Las cuales se relacionan con las unidades temáticas (mandala, artes plásticas, creatividad y salud mental)

Categorías que emergieron de acuerdo a la similitud de ideas que tenían entre sí los tres sujetos entrevistados, dando a recalcar que el trabajo con el mandala es efectivo, ya que los entrevistados respondieron sentirse relajados al momento en que elaboraban el mandala, es decir, hubo un notable cambio en el estado de ánimo de estos.

Por otra parte el uso de la creatividad y la imaginación también fue aplicado según la respuesta de los informantes, en el uso de las formas y colores al mismo tiempo que entraron en un estado de concentración, que finalmente hace notar los efectos de la elaboración de mandalas y como estos pueden ayudar a los estudiantes universitarios a mejorar en su actividad académica dándole validez al objetivo principal de la investigación “Comprender la importancia de los mandalas para la salud mental y el rendimiento académico del estudiante universitario.

CAPITULO V

APROXIMACIONES DE CIERRE

Para cerrar esta investigación puede afirmarse que la elaboración de mandalas proporcionan efectos favorables para la vida del estudiante universitario, y que pueden ayudarlo a mejorar en su rendimiento académico, como por ejemplo desarrollando la creatividad, mejorando la concentración, la memoria, la autoestima, la imaginación debido a la gran responsabilidad que llevan consigo los estudiantes a causa de tantas responsabilidades con las que tienen que cumplir, y como se apreció en los resultados obtenidos si se logran cambios significativos mediante la producción de estos.

Debido a que al momento de elaborar un mandala todo nuestro cuerpo está en funcionamiento, los dos hemisferios del cerebro se activan logrando mejores condiciones para explotar todo el potencial de los estudiantes, la realización de un mandala es una actividad que puede tomar entre horas e incluso días, ya que lo importante no es terminarlo rápido, o como sea el resultado final, sino la experiencia de ir realizándolo, coloreándolo y navegando entre la gran cantidad de formas que se puedan utilizar.

En este momento ocurre un encuentro en el estudiante consigo mismo, donde entra contacto con la armonía y relajación necesaria para mantenerse en calma y conectarse con esa paz interior que necesita a raíz de todo el cúmulo de estrés que pueden atraer a causa de ciertas situaciones académicas.

Esta técnica en la actualidad está comenzando a hacerse popular a nivel internacional y se está difundiendo en el campo de la educación y de la psicología, y las personas que dibujan indiferentemente de la edad que tengan, lo hacen siguiendo su propia inspiración, creatividad, imaginación, gustos y por sus emociones. Por ello es una técnica que puede ser muy útil en el área de la educación universitaria, y si los estudiantes la utilizaran con frecuencias lograrán mejorar su rendimiento y su salud mental.

REFERENCIAS

- Álvarez, C. (2008). *La etnografía como modelo de investigación en educación* Gaceta de Antropología artículo 10.
- Alvarez, W. (2014). *Las formas de la imaginación en Kant*. Artículo. del Valle, Colombia.
- Aragón, R. (2013). *Los beneficios del mandala*. Página web, disponible en <https://psiqueviva.com/los-beneficios-del-mandala/>
- Arias, F. (2006). *El proyecto de investigación 5ta edición Caracas Venezuela: Episteme*.
- Balestrini, M. (2004). *Como se elabora un proyecto de investigación*. 7ma Edición, BL consultores Asociados.
- Blanco, Cantillo, Castro, Downs y Romero (2015), *Estrés académico en los estudiantes del área de la salud en una universidad pública*.
- Concepción, M. (2009). *Los mandalas: esos grandes desconocidos*. Revista digital de profesionales de la enseñanza. Tesis Doctoral.
- Cavelius, A y Wuillemet, S. (1999). *Mandalas: teoría y práctica*. Parramon.
- Pinazo, I. (2011). *El mandala en la terapia individual y grupal como Herramienta para el darse cuenta*
- Del Risco, Gómez y Hurtado. (2015), *Estrés y rendimiento académico en estudiantes de la facultad de enfermería – Universidad Nacional de la Amazonia Peruana, Iquitos*.
- Díaz, N; Sandoval, J y Rodríguez, C. (2015) *Los Mandalas como herramienta para fortalecer la atención en la asignatura de matemáticas en los niños de primero A del colegio Venecia, sede B jornada tarde en Bogotá. Trabajo de Grado*.
- Donoso, M. (2012) *Teoría cognoscitiva de Piaget*. Disponible en: psicousfq.blogspot.com/2012/12/teoría-cognoscitiva-de-jean-piaget.html
- Gutierrez, E (2004, enero). *Pintura meditativa, una forma de arte terapia*. Disponible en: <http://www.arteterapiahumanista.com/Referencia%205.htm>
- Hurtado, J. (2008). *El proyecto de investigación. Metodología de la Holística*. 4ta edición Ediciones Quiron – Sypal.

- Hernández, R; Fernández, C y Baptista, P. (2010). *Metodología de investigación*.
- Huyser, A (2006). *El libro del trabajo de los mandalas para el descubrimiento de uno mismo*. Ediciones Obelisco.
- Jung, C. (1995). *El hombre y sus símbolos*, Editorial Paidós, 1era edición 1995.
- Martín, I. (2007). *Estrés académico en estudiantes universitarios. Trabajo de grado*.
- Muñoz, F.J. (2003). *El estrés académico. Problemas y soluciones desde una perspectiva psicosocial*.
- Olivet, S. (2015). *Estrés académico en estudiantes que cursan primer año del ámbito Universitario. Trabajo especial de grado*.
- Patton, M. (1990). *Evaluación cualitativa y métodos de investigación*.
- Riera, M. (2015). *El Mandala en el arte y filosofía de la cultura tibetana, mapas simbólicos hacia la sabiduría primordial*.
- Sandi Pérez C. y Calés J.M^a. (2000). *Estrés: consecuencias psicológicas, fisiológicas y clínicas*.
- Sabino, C (1998) *Cómo hacer una tesis y elaborar todo tipo de escritos*.
- Sabino, C. (2007). *El proceso de investigación*, editorial Panapo.
- Taylor, S. y Bogdan, R. (1986) *Introducción: ir hacia la gente: Introducción a los métodos cualitativos de investigación*
- Verger, O. (2008). *La creatividad según Abraham Maslow*. Disponible en: imago-inis.blogspot.com/2008/02/la-creatividad-según-abraham-maslow.html