

MANDALA PARA COLOREAR

Descripción

Esta actividad consiste en que las personas mayores colorean mandalas para mejorar su inteligencia espacial. Los mandalas son diseños simétricos que promueven la concentración, la relajación y la estimulación cognitiva.

Colorear estos patrones puede mejorar la conciencia espacial, la motricidad fina y el razonamiento visual-espacial.

Objetivos de aprendizaje

- Mejora la inteligencia espacial reconociendo patrones y comprendiendo las relaciones entre las diferentes partes del mandala.
- Mejore las habilidades motoras finas a través del acto de colorear dentro de líneas y manejar pequeñas herramientas para colorear.
- Fomenta la relajación y reduce el estrés a través de una actividad consciente y creativa.
- Fomentar la interacción social y la discusión sobre los colores y patrones utilizados.



Tiempo necesario

45-60 minutos

Entorno de aprendizaje

Individual o grupos pequeños (3-5 participantes)



Materiales necesarios

- Patrones de mandalas impresos de 3 niveles de dificultad.
- Lápices de colores, marcadores o crayones.

Guía paso a paso

1. Explique el propósito de la actividad y los beneficios de colorear mandalas. Muestre ejemplos de mandalas terminados para inspirar a los participantes.
2. Permita que los participantes elijan su diseño de mandala preferido y las herramientas para colorear. Puede utilizar los ejemplos proporcionados con 3 niveles de dificultad comenzando por el más fácil.
3. Sesión de colorear(45-60 min.):
 - Brinde asistencia y estímulo según sea necesario.
 - Permita que los participantes compartan sus mandalas completados o en progreso.
 - Comente la experiencia, centrándose en cómo se sintió al trabajar en los mandalas y los desafíos que enfrentó.

Consejos prácticos

- Asegúrese de que el entorno sea cómodo y libre de distracciones.
- Elija patrones de mandala que coincidan con los niveles de habilidad de los participantes, comenzando con diseños más simples y progresando hacia otros más complejos.
- Proporcione una variedad de herramientas para colorear para adaptarse a diferentes preferencias.
- Anime a los participantes a tomar descansos si se sienten fatigados.

MANDALA PARA COLOREAR

Resultados esperados

- Beneficios cognitivos: Inteligencia espacial mejorada y habilidades de razonamiento visoespacial.
- Bienestar emocional: reducción de los niveles de estrés y aumento de la relajación.
- Interacción social: Mejora de los vínculos sociales a través de actividades y debates compartidos.
- Expresión creativa: mayor confianza en las habilidades artísticas y la expresión personal a través de la elección de colores y patrones.

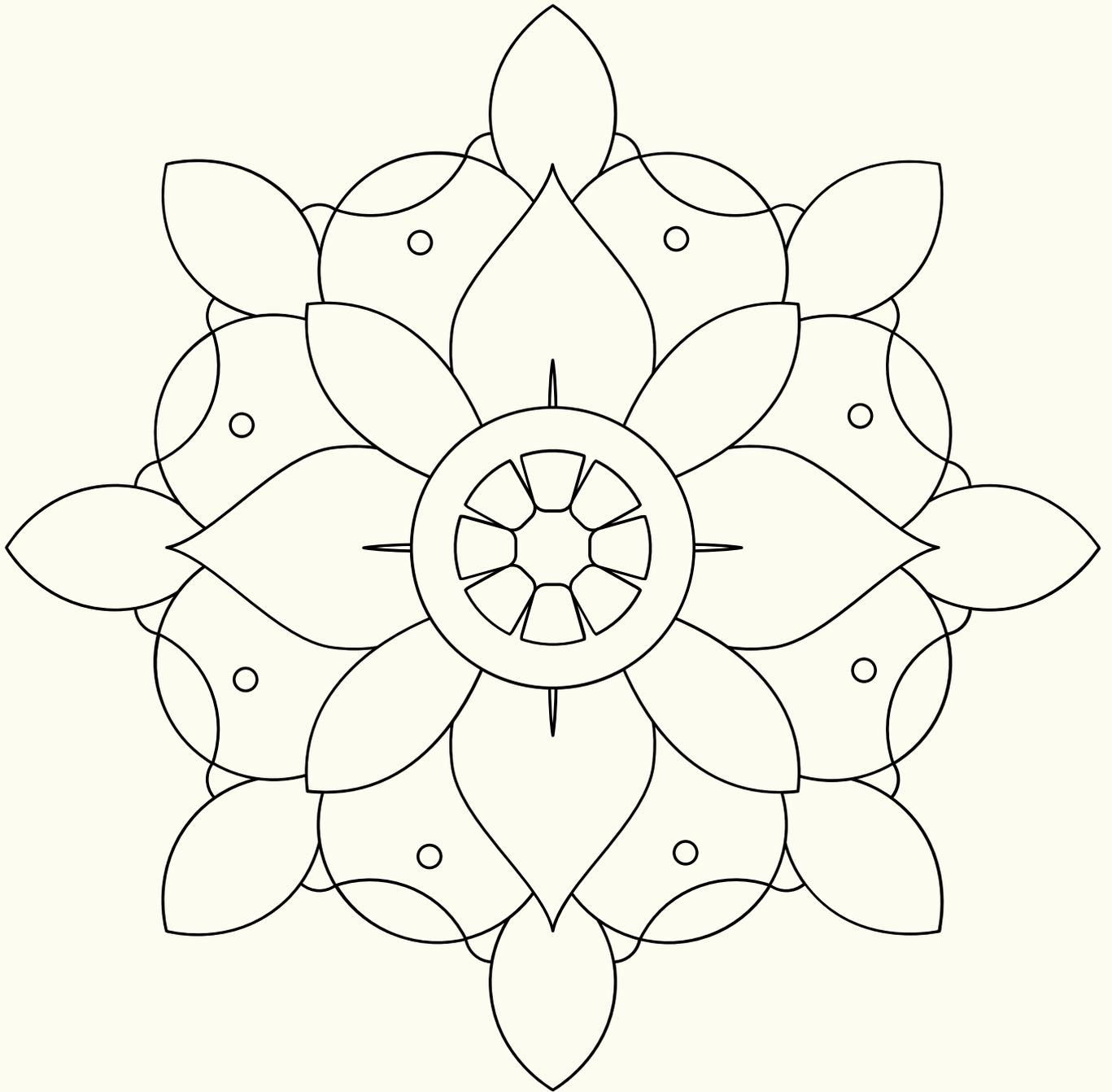
Fuente

SIF
Mandalas - Canva



Cofinanciado por
la Unión Europea

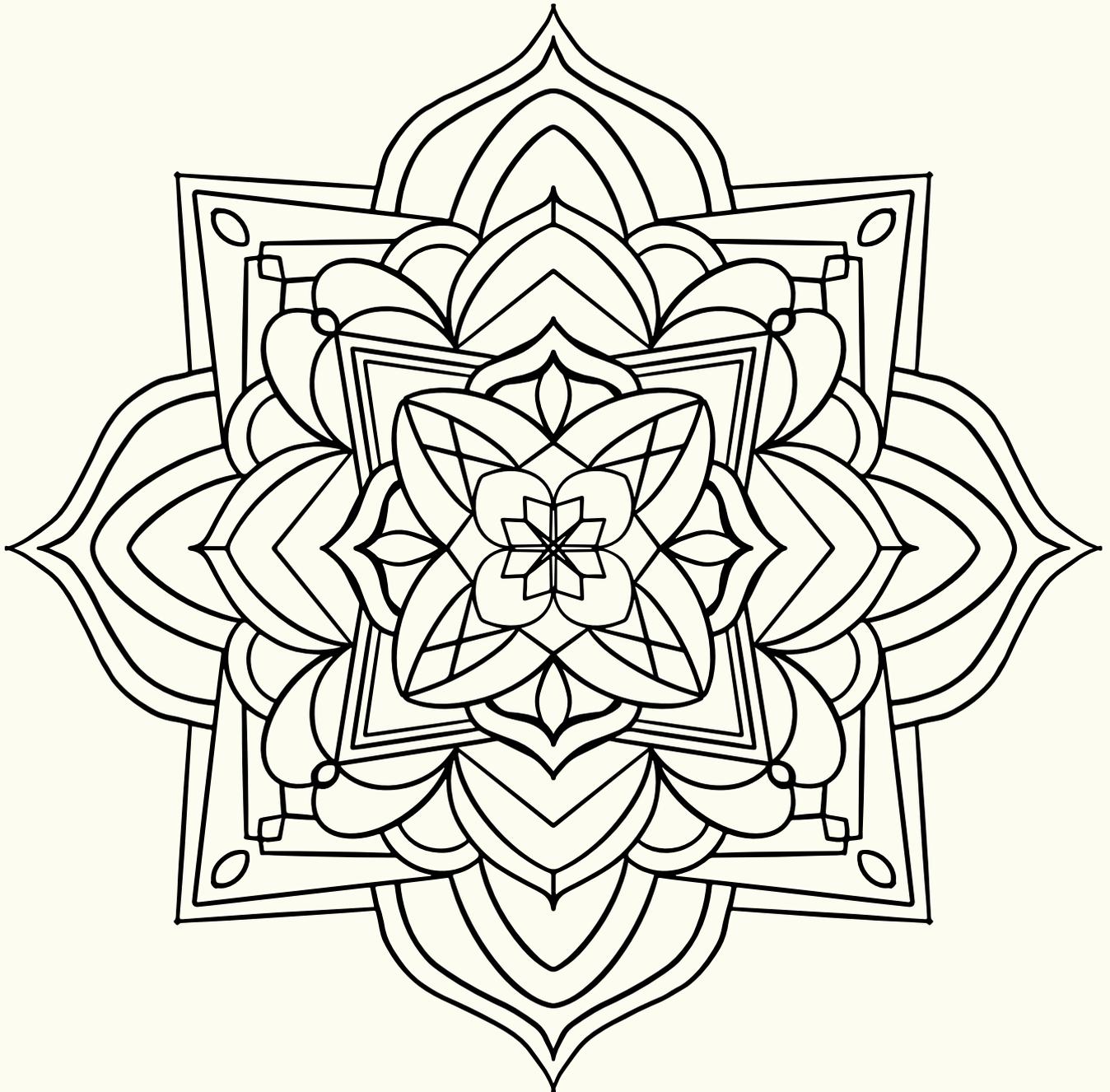
NIVEL PRINCIPIANTE



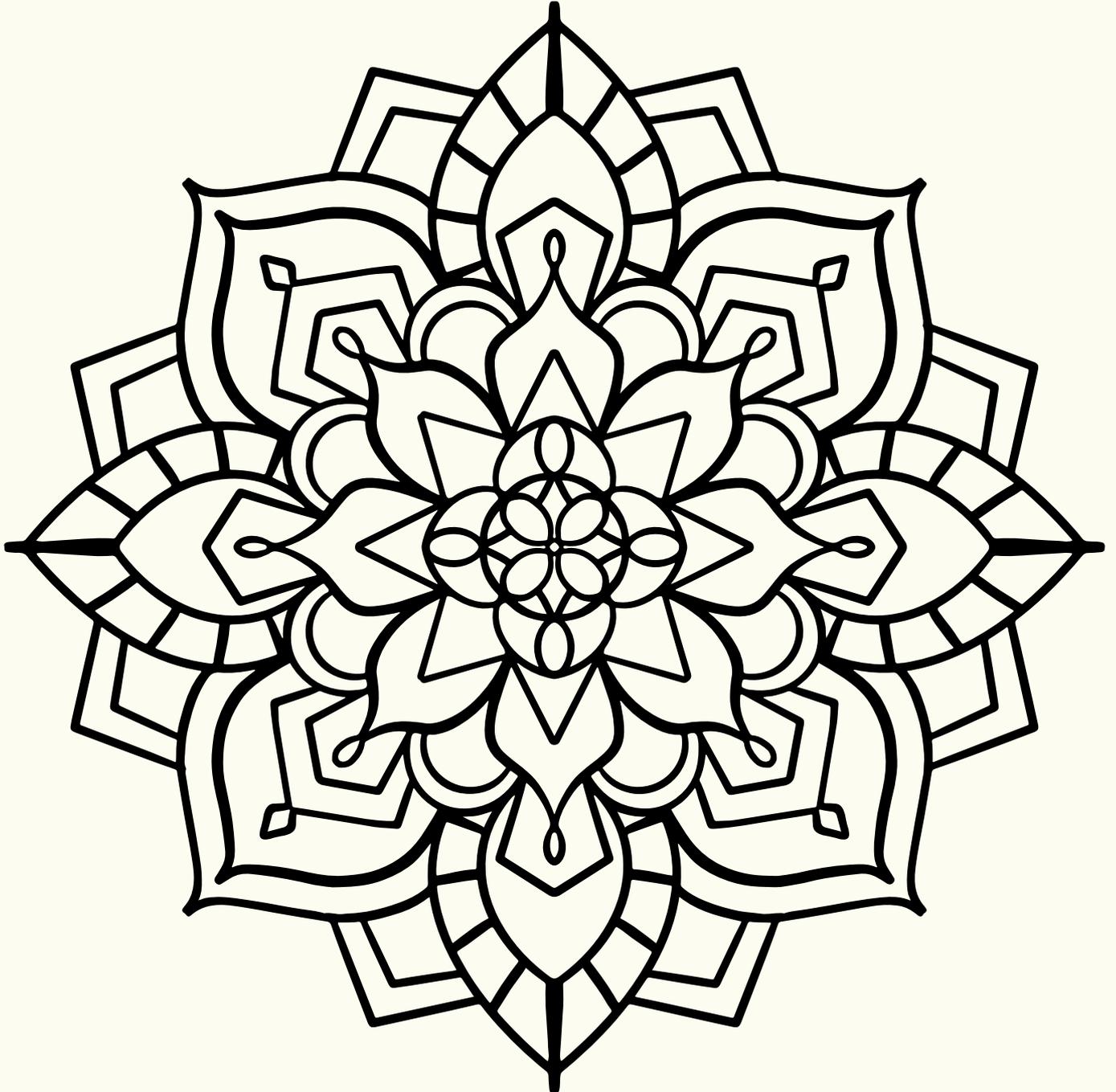
NIVEL PRINCIPIANTE



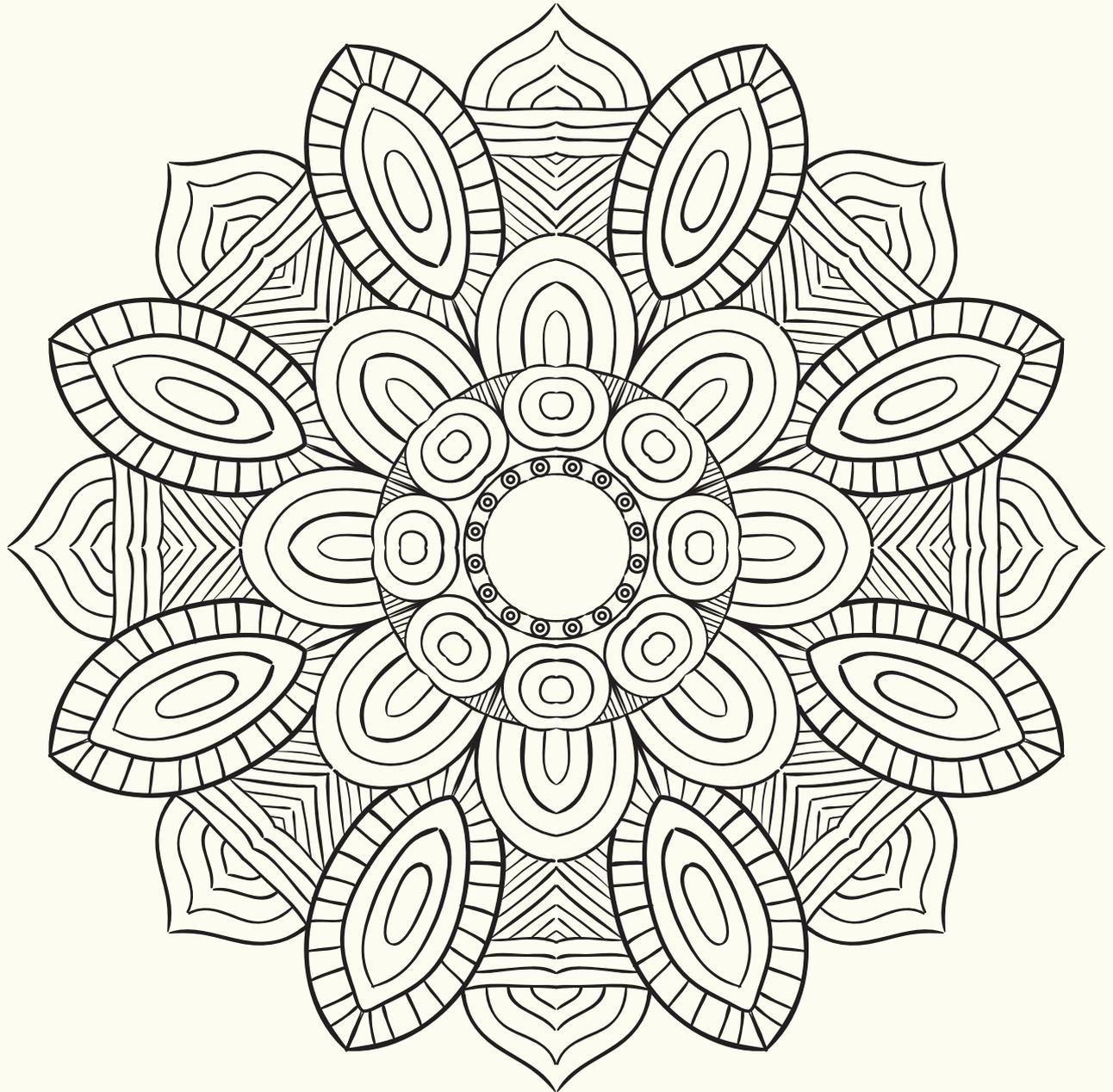
NIVEL INTERMEDIO



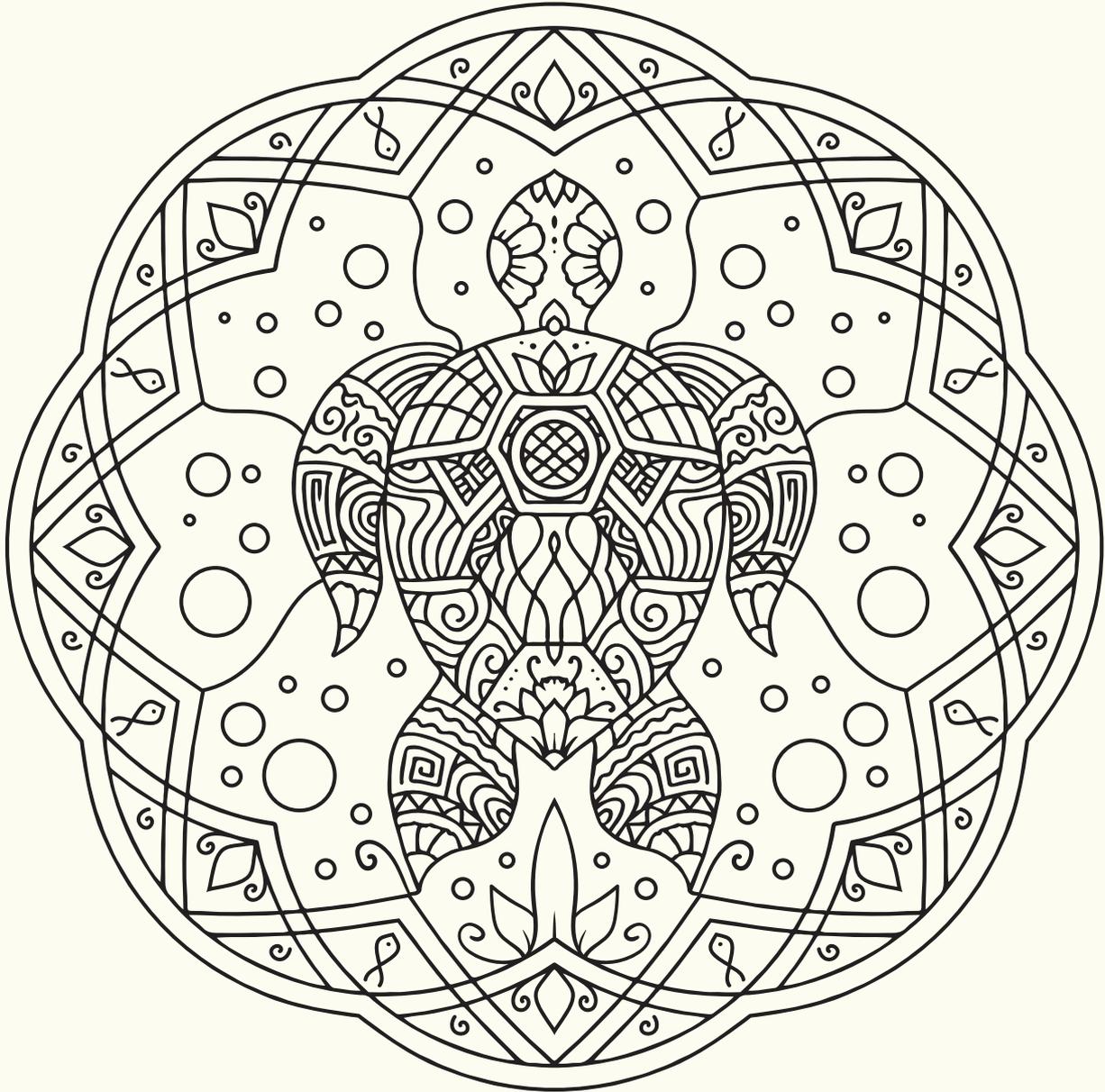
NIVEL INTERMEDIO



NIVEL AVANZADO



NIVEL AVANZADO



NIVEL AVANZADO

