

# EL MANDALA EN LA PSICOTERAPIA

---

Realizada por Natalia Lizarazo  
Castellanos

**UNICISO**  
WWW.PORTALUNICISO.COM

© - Derechos Reservados UNICISO



# ÍNDICE

---

**1** Definición del mandala.

**2** Contexto: el mandala en procesos psicoterapéuticos.

**3** La utilidad del mandala en el contexto psicoterapéutico.

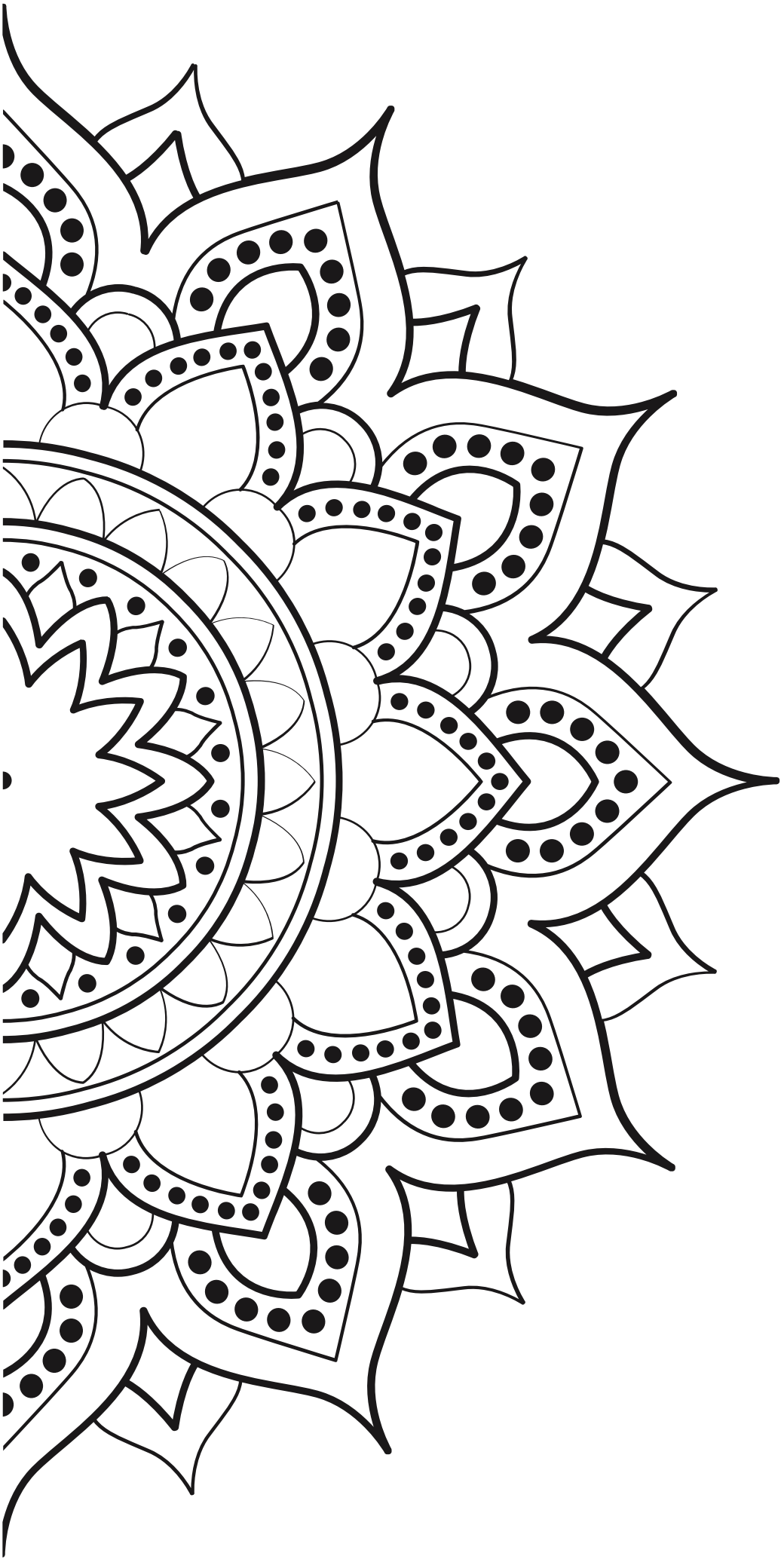
**4** Técnica alternativa: algunos ejemplos.



# ETIMOLOGÍA DE MANDALA

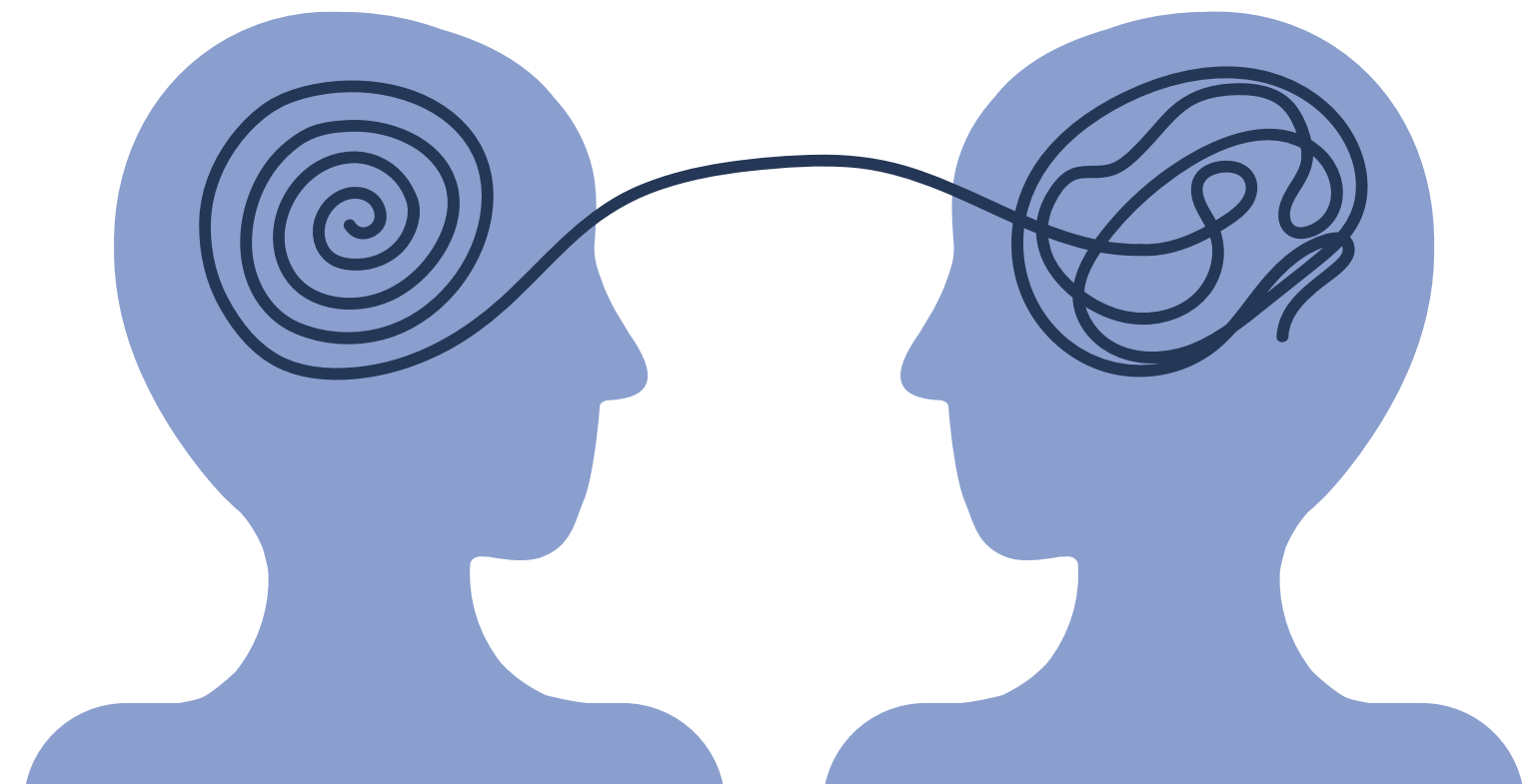
La palabra mandala se relaciona con un diseño geométrico complejo, en su mayoría circular que representan el universo. Es usado en el hinduismo y budismo para facilitar la meditación. Su origen etimológico se deriva del sánscrito **मण्डल** que significa círculo.

ETIMOLOGÍAS DE CHILE (S.F.)



# EL MANDALA COMO HERRAMIENTA

El desarrollo del mandala como una herramienta útil para el contexto psicoterapéutico deriva, principalmente en este documento, de la propuesta de González, Ruiz y Balamba (2014). Quienes abordan la eficacia de este ejercicio para comprender al ser humano de manera holística, entendiendo que varios de los abordajes psicológicos parten de la revisión de la conducta de los sujetos y no de su comprensión integral.



# UN ESQUEMA PARA EL CAOS

El mandala en este contexto parte de abordar de manera relacional e integral al ser humano, entendiendo que permite, desde la experiencia, la esquematización u organización del caos psicológico (a través de formas, como lo es en este caso los círculos).

Mecanismo para el desarrollo de la intuición.

Combatir tensión y estrés.

Purificación personal y del entorno.

Expresión de la creatividad.

# EL MANDALA EN LA PSICOTERAPIA

Meditación y concentración.

Punto de encuentro entre mundo interno y externo.

Medio para expandir la conciencia.

Armonía y sanación.



“El mandala (...) ha estado presente a lo largo del pensamiento humano y representa la totalidad del ser, involucrando así mismo aspectos conscientes e inconscientes, logrando identificar desórdenes emocionales y sobre ello generar comprensión y estabilidad.”

(González, Ruiz & Balamba, 2014, p.2).

**UNICISO**  
WWW.PORTALUNICISO.COM



# UNA PROPUESTA EN CONTEXTO



Esta herramienta permite la abstracción de mecanismos que se encuentran en el inconsciente, permitiéndoles emerger al plano de lo consciente en un escenario de orden y armonía. Adicional a ello González, Ruiz y Balamba (2014) desarrollan este concepto bajo la influencia de la psicología transpersonal, un enfoque en la psicología que permite una visión holística y evolutiva del ser humano.



# EL MANDALA Y LA PSICOLOGÍA TRANSPERSONAL

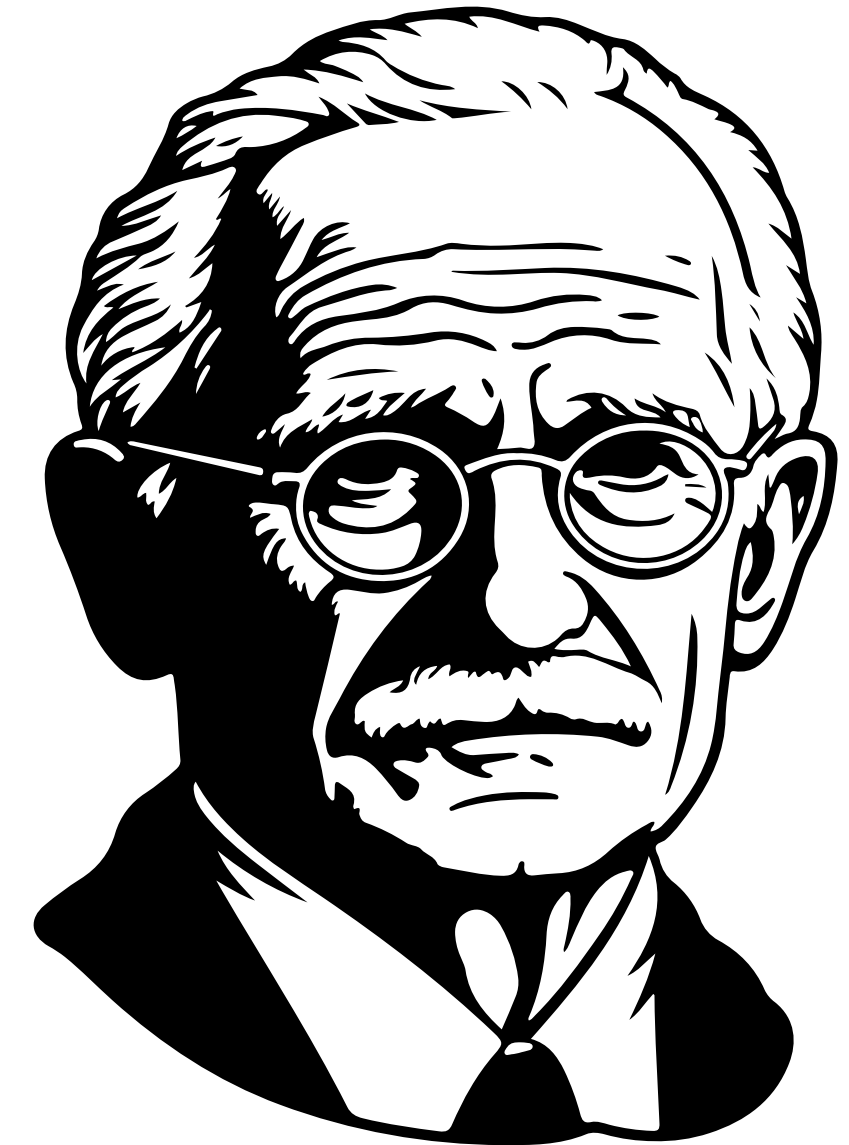
“El Mandala es el arquetipo que simboliza el orden de las cosas, aparece cuando es necesario que el individuo reestructure su disposición yoica y le otorgue a la existencia un sentido acorde con la realidad que experimenta”

(ANDRADE, 2011, P.102 COMO SE CITÓ EN GONZALEZ, RUIZ & BALAMBA, 2014, P.8)



# EL MANDALA Y CARL JUNG

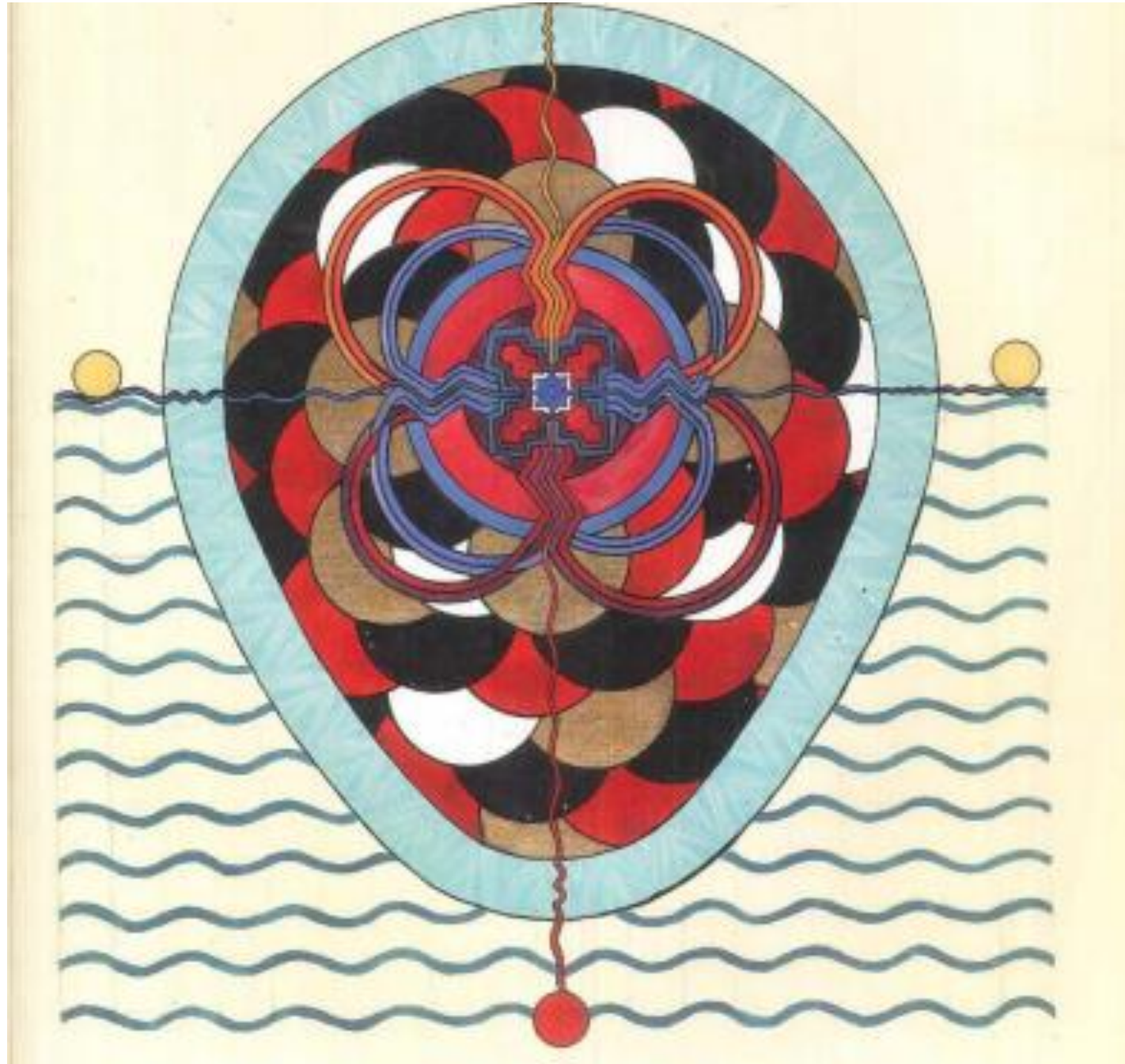
Carl Jung fue uno de los psicólogos en acercarse a la figura del mandala como una representación de los procesos psíquicos. Recuperando la influencia de los diagramas que son usados y su ritualidad como un “instrumentos para la integración psíquica”.(Elbaba, 2018, p.18).



“Los mandalas se relacionan entre sí y se van transformando, dando cuenta de una “otra” transformación que se opera en el interior a la que Jung llamó proceso de individuación.”

(ELBABA, 2018, P.319-320)

# EL MANDALA Y CARL JUNG: UN POCO DE HISTORIA



Jung, C. G.: Mandala, Imagen 97, final de la serie. *El libro rojo*. Retomado de Elbaba, 2018

En occidente la influencia del mandala a nivel terapéutico surge con el psiquiatra y psicólogo Carl Jung, quien empieza evaluando su propia vida desde el uso de mandalas. Al haber entrado en una depresión comienza a realizar dibujos concéntricos que se relacionaban directamente con su psique.

# EL MANDALA Y CARL JUNG: UN POCO DE HISTORIA

Gracias a sus investigaciones tuvo la oportunidad de conocer culturas diferentes a la propia, lo que le permitió la construcción de técnicas relacionadas con la representación, el simbolismo y arquetipos, procesos que se comprenden desde la experiencia. Dando paso a la construcción de experiencias vívidas que Jung introduce con conceptos como: el sí mismo, la dimensión espiritual y la individuación.

---



# ALGUNOS CONCEPTOS CLAVES

- **El sí mismo:** siendo la armonía entre la parte inconsciente del ser y la conciencia.
  - **La integridad espiritual:** un aspecto que depende de los procesos enlazados con la personalidad, conocimientos adquiridos en la niñez y el libre albedrío (espiritualidad).
  - **Individuación:** fluye de manera espontánea de la inconsciencia, a partir de la canalización de energía “en la cual tiene cabida el mandala, al permitir dar origen al principio fundamental de la individuación, que radica en el proceso de conocerse a sí mismo” (González, Ruiz & Balamba, 2014, p.14).
-

# EN LA PSICOTERAPIA



Utilizar el mandala en el contexto psicoterapéutico da paso a recuperar situaciones o posiciones de la conciencia desde una función transcendental, en la que a partir del simbolismo es posible enlazar los contenidos conscientes e inconscientes. Logrando en este sentido que la personalidad “pase a ser una totalidad” (Jung, 2010c: 524 como se citó en Elbaba, 2018) y no se quede en un mero propósito de curar síntomas.

# SU ABORDAJE

Es posible abordar la lectura de la **creación del mandala bajo la influencia del color**. De modo que teniendo presente el contexto del sujeto es posible proporcionar ciertos colores para acompañar el proceso. Como lo propone Patricia López (2006) quien consolida una lectura del mandala desde sus colores.

# VER DESDE EL COLOR



Ejemplo:

- **El violeta es** un color que ayuda a conocer y comprender los estados que inquietan el mundo psíquico. Permitiendo una conexión con lo espiritual desde la relajación, calmando emociones y sentimientos.
- **El azul por** su parte permite comprender y calmar impulsos, creando estabilidad en la comprensión del entorno.
- **Con el verde** se relaciona la armonía, crecimiento, fertilidad y frescura. Otorga un equilibrio entre mente y espíritu.

LÓPEZ (2006)



# SU ABORDAJE

Lo anterior son algunas de las descripciones de los colores respecto a su funcionalidad vital y espiritual. Esto permitiría en un entorno terapéutico pedir al sujeto que cree su propio mandala y sea coloreado con aquellos colores que puedan ser leídos como los pertinentes entendiendo el contexto de la persona.



# LECTURA DEL MANDALA

Otra posibilidad es la lectura posterior a la creación del mandala. En este caso es posible recuperar a Luscher (1947) quien creó un **test de colores** revelando información de relevancia sobre cada uno.



# ENTRE LOS RESULTADOS

“Los experimentos en los que se pidió a sujetos que miraran el rojo psicológicamente puro por determinados periodos demostraron que **este color tiene un efecto estimulante decisivo en el sistema nervioso**: aumenta la presión sanguínea y la aceleración del ritmo respiratorio y cardiaco. El rojo es pues, un “excitante” por su efecto en el sistema nervioso” (Luscher, 1947, p. 15).





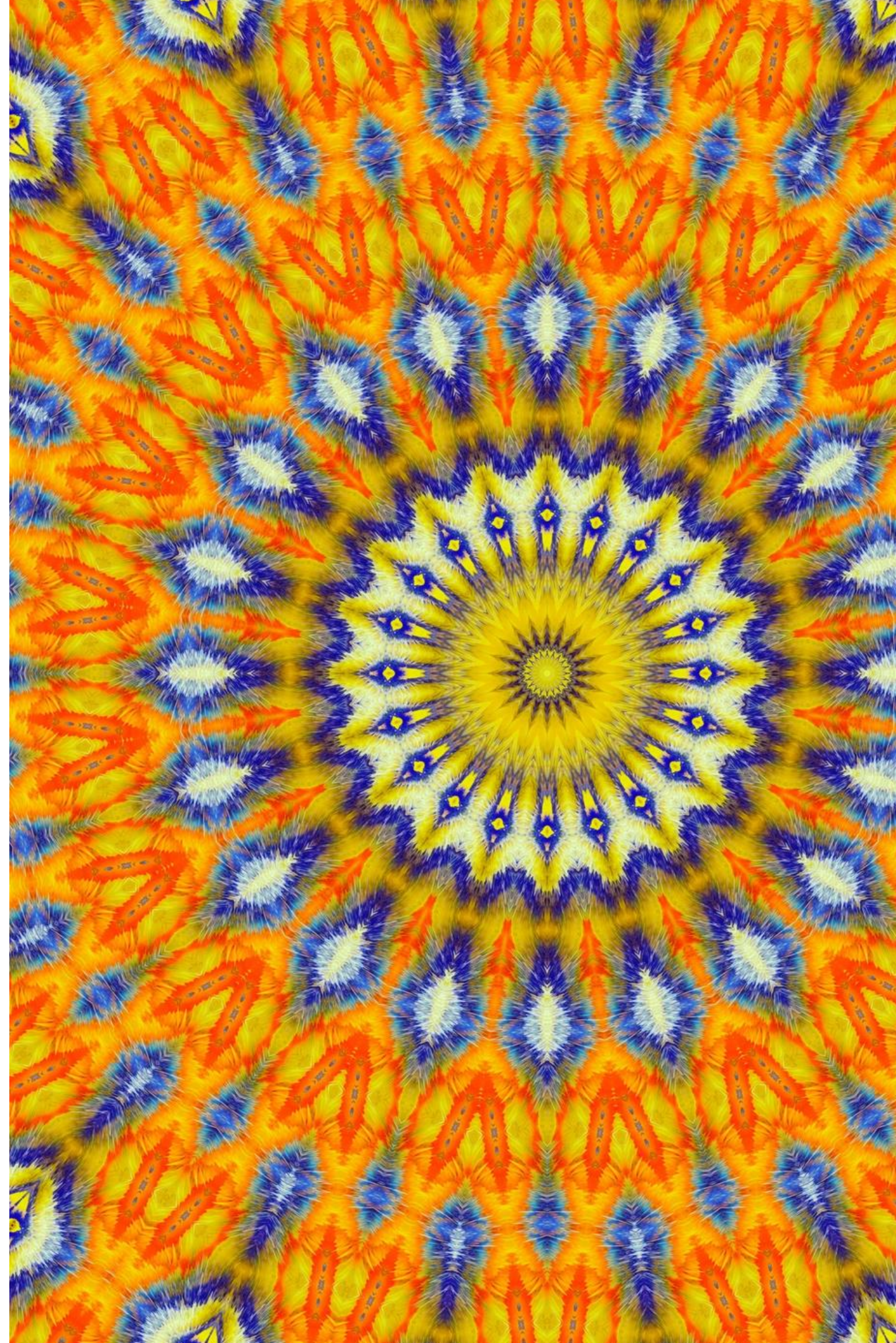
# PARA SU DESARROLLO

Esta lectura permitiría relacionar el uso de los colores con algunos de los abordajes recuperados por investigadores como Luscher (1947), con la finalidad de encontrar sentido en el acercamiento de la creación de los sujetos. En este sentido nuevamente se pediría la creación y pintura del mandala.



# OTRAS FORMAS DE INTERPRETAR

El ejercicio de dibujar y pintar mandalas, en este contexto. Se enlaza mayormente por un espacio interpretativo, que puede ser acompañado desde distintas metodologías interpretativas o sugestivas, como las que se han mostrado en los ejemplos anteriores, una adicional es la manera en la que se comienza a pintar el mandala.



# EMPEZAR POR EL CENTRO



En este sentido Dahlke (2000) recupera que suele ser el que se siente seguro de su centro interior quien comienza por pintar de adentro hacia afuera. Como si se desarrollara en libertad hacia su mundo exterior. En cambio, quienes no suelen tener mucha confianza comienzan pintando los espacios periféricos, buscando así su camino hacia el adentro (centro).

# APORTE EN LA PSICOTERAPIA

---

“En Psicoterapia se dice que un problema se cura cuando se hace consciente lo **inconsciente**. El símbolo, en esta etapa, resulta un buen elemento. El inconsciente no posee un lenguaje racional, sino que emplea los símbolos como medio de expresión”. (González, Ruiz & Balamba, 2014, p.35).

---

# CONCLUSIÓN

Con todo, es posible recuperar el sentido interpretativo del mandala en el contexto abordado. En este sentido surge como una herramienta terapéutica que puede apoyar los procesos en busca de bienestar, así como el acompañamiento del malestar en un nivel transpersonal que engranaría al sujeto en una visión holística de sí mismo.



# BIBLIOGRAFÍA

- Andrade Salazar, J. A. (2011). Análisis de la construcción e inscripción del imaginario de la enfermedad del cáncer en pacientes del Hospital de la Policía Quito N°1 [Tesis de grado, Universidad Politécnica Salesiana]. Repositorio Institucional de la Universidad Politécnica Salesiana. <http://dspace.ups.edu.ec/handle/123456789/872>
- Dahlke, R. (2000). Mandalas: Manual para terapia con mandalas. (2da ed.) Barcelona España: Robin Book.
- Elbaba, A. (2018). El mandala en la obra de Carl Gustav Jung: Experiencia y contexto [Tesis doctoral, Universitat Pompeu Fabra]. TDX. <https://www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/462856/tae.pdf>
- Etimologías de Chile. (s.f.). Mandala. Etimologías de Chile. Recuperado el [19/08/24], de <https://etimologias.dechile.net/?mandala>
- Forero González, B, Piñeros Ruiz, L y Pardo Balamba, D. (2014). Los mandalas y su utilidad terapéutica desde la psicología transpersonal. Universidad Cooperativa de Colombia, Facultad de Ciencias Sociales, Psicología, Bogotá. Disponible en: <https://hdl.handle.net/20.500.12494/12575>
- Grillo, M. C. (s.f.). El Mandala como recurso terapéutico. Educar Juntos. Recuperado de [https://www.educarjuntos.com.ar/wp-content/imagenes/El\\_-Mandala\\_como\\_recurso\\_terapeutico.pdf](https://www.educarjuntos.com.ar/wp-content/imagenes/El_-Mandala_como_recurso_terapeutico.pdf)
- López Caballero, M. P. (2006). Descubre el Mágico Mundo de los Mandalas y Conoce tu Mundo Interior. Bogota, Colombia: López Caballero, Martha Patricia
- Lúscher, Max. El test de los colores: para el análisis de la personalidad y la solución de los conflictos. 1a. ed. Barcelona: Ediciones Apóstrofe, 1993. Print.

# CITA DE LA GUÍA

Lizarazo, N. (2024). El mandala en la psicoterapia. UNICISO.

Disponible en: [www.portaluniciso.com](http://www.portaluniciso.com)

---

**SÍGUENOS:**



---

**UNICISO**  
WWW.PORTALUNICISO.COM

© - **Derechos Reservados UNICISO**

---