

Regular las emociones con mandalas

Objetivo

Comprender y gestionar mejor tus emociones creando una representación visual de las mismas.

Lo que debes saber

A veces tus emociones son negativas y crean una sensación innata de peligro combinada con varias emociones que compiten y entran en conflicto para producir un estado interno de caos mezclado con miedo. Esta mezcla tóxica podría obligarte a adoptar comportamientos apasionados pero improductivos en un esfuerzo por aliviar de algún modo todos esos sentimientos superpuestos y abrumadores.

Los mandalas pueden utilizarse para crear una representación visual que te permita gestionar mejor tus emociones y actuar en consecuencia de acuerdo con lo que valoras.

Los mandalas pueden ayudarte a

- Utilizar el color para representar visualmente cada una de las emociones que experimentas, de modo que puedas ver todas tus emociones individualmente y en su conjunto;
- hacer valer tu independencia y tu capacidad para gestionar y definir tus emociones de forma positiva eligiendo los colores que representan tus emociones;
- comprender cómo cambian y evolucionan tus sentimientos a medida que avanzas en tu día;
- crear una representación visual alternativa de cómo preferirías que fuera tu vida emocional;
- entrenar tu enfoque hacia el interior para que puedas practicar estar en el momento, permitiéndote frenar, enfocar y concentrarte en tu interior.

Qué hacer

Para ayudarte a reconocer y aceptar tus estados emocionales contrapuestos, colorearás dos mandalas: uno dirigido por la angustia y otro por valores. Mientras colorea cada mandala, sigue estos consejos para la atención plena:

- Siéntate en una posición cómoda en una habitación tranquila.
- Respira profundamente para despejarte.

- Comienza a respirar lenta y uniformemente.
- Comienza a colorear lentamente, dejando que tus manos y dedos tomen el control.
- Fíjate en el tacto del instrumento de coloración que estás utilizando.
- Cuando te sientas completamente relajado(a), empieza a concentrarte en cada color. Continúa concentrándote en cada color hasta que termines.
- Examina lentamente todo el mandala que has creado, asimilando lo que has hecho.
- Termina haciendo unas cuantas respiraciones profundas de limpieza.

Mandala de la angustia

Este mandala representará tu estado emocional dirigido por tu angustia. Mientras colorea, reconoce hasta qué punto tus emociones negativas pueden dominar y diezmar tu vida. Este esfuerzo puede resultar difícil al principio, pero aceptar tus sentimientos será catártico y te permitirá comprenderlos en lugar de temerlos.

Sigue estos pasos:

1. Registra tus emociones de angustia a lo largo del día en el transcurso de una semana.
2. Registra lo que desencadenó cada emoción específica.
3. Elige un color para representar cada emoción. Utiliza ese color de forma constante mientras completas tu mandala.
4. Colorea tu mandala de la angustia.

Cuadro de emociones

Día	Desencadenante	Emoción	Color
Ejemplo:	<i>El jefe me gritó</i>	<i>Humillación</i>	<i>Marrón</i>
Día 1			
Día 2			
Día 3			
Día 4			
Día 5			
Día 6			
Día 7			



Mandala de valores

El segundo mandala representará tu estado emocional dirigido únicamente por lo que es verdaderamente importante para ti. Representará cómo te sientes cuando tus emociones no reflejan la influencia de tu angustia y cómo te gustaría sentirte en el futuro. Cuando colorea este mandala, concéntrate en los momentos en los que sentiste estas emociones positivas en el pasado y en cómo era sentirse libre. Hacer esto debería ayudar a desencadenar sentimientos de esperanza y serenidad, al darte cuenta de lo que es posible en el futuro.

5. Registra tus emociones impulsadas por los valores a lo largo del día en el transcurso de una semana.
6. Registra lo que desencadenó cada emoción específica.
7. Elige un color para representar cada emoción. Utiliza ese color de forma constante mientras completas tu mandala.
8. Colorea tu mandala de valores.

Día	Cuadro de emociones		Color
Desencadenante		Emoción	
Ejemplo:	<i>Fuimos a dar un paseo por el parque</i>	<i>Felicidad</i>	<i>Amarillo</i>
Día 1			
Día 2			
Día 3			
Día 4			
Día 5			
Día 6			
Día 7			



Aquí tienes algunas ideas para utilizar tus mandalas:

- Compara y contrasta los dos mandalas cada vez que te sientas abrumado por tus emociones para recordarte que eres más que tus sentimientos angustiosos.
- Colorea un mandala a la semana para ver si tus emociones positivas aumentan o disminuyen.
- Coloca tu mandala de valores en la nevera, en el espejo o en algún otro lugar donde puedas verlo y recordar esos sentimientos serenos y tranquilizadores cada día.
- Haz una foto de tu mandala de valores para poder mirarlo cuando estés fuera de casa y sientas ansiedad o emociones negativas.

¿Cómo te has sentido al completar cada mandala?

¿Un mandala fue más fácil de completar que el otro? Si es así, ¿por qué crees que fue así?

¿Qué te ha enseñado el mandala de la angustia sobre ti mismo y tu estado emocional actual?

¿Cómo crees que podrás utilizar tu mandala de valores como herramienta para aumentar la positividad?

¿De qué manera te ha recordado quién eres completar el mandala de valores y qué quieres que represente tu vida?

¿Cómo utilizarás la actividad en el futuro para mejorar tu progreso?

Reflexiones sobre este ejercicio

¿En qué medida ha sido útil este ejercicio?

_____ (1 = poco útil, 5 = moderadamente útil, 10 = extremadamente útil)

¿Hay algo en particular que hayas aprendido de este ejercicio?
