



UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO

ESCUELA DE POSGRADO

MAESTRÍA EN CIENCIAS SOCIALES



TESIS

INFLUENCIA DE LOS MANDALAS EN EL DESARROLLO EMOCIONAL DE LOS ESTUDIANTES DE LA ESCUELA SUPERIOR DE FORMACIÓN ARTÍSTICA PÚBLICA DE JULIACA 2020

PRESENTADA POR:

MARILIA FLORES ARNAO

PARA OPTAR EL GRADO ACADÉMICO DE:

MAESTRO EN ARTE Y EDUCACIÓN ARTÍSTICA

PUNO, PERÚ

2022



UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO

ESCUELA DE POSGRADO

MAESTRÍA EN CIENCIAS SOCIALES

TESIS



INFLUENCIA DE LOS MANDALAS EN EL DESARROLLO EMOCIONAL DE LOS ESTUDIANTES DE LA ESCUELA SUPERIOR DE FORMACIÓN ARTÍSTICA PÚBLICA DE JULIACA 2020

PRESENTADA POR:

MARILIA FLORES ARNAO

PARA OPTAR EL GRADO ACADÉMICO DE:

MAESTRO EN ARTE Y EDUCACIÓN ARTÍSTICA

APROBADA POR EL JURADO SIGUIENTE:

PRESIDENTE


.....
Dra. BESTSABE AURORA LLERENA ZEA

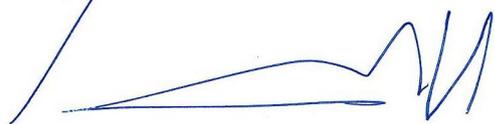
PRIMER MIEMBRO


.....
Dra. YUDI JANEH YUCRA MAMANI

SEGUNDO MIEMBRO


.....
Dr. LUIS CONDORI CHUCHI

ASESOR DE TESIS


.....
Mg. HÉCTOR JAVIER AGUILAR NARVÁEZ

Puno, 25 de octubre del 2022

ÁREA: Arte Contemporáneo

TEMA: Los mandalas en el desarrollo emocional de los estudiantes

LÍNEA: Filosofía y Psicología del Arte



DEDICATORIA

Este estudio se lo dedico a Dios en primer lugar, por guiarme en todo momento, darme impulso para alcanzar mis metas y no decaer ante las dificultades.

A mis padres José y Haydeé por haberme formado hasta mi adolescencia dándome su amor y comprensión y estableciendo valores esenciales en mí.

A mis hermanos Alodia y Jhon que me motivaron a seguir con sus consejos, apoyo moral e incondicional en el proceso de desarrollo del presente estudio.

A Yuri por su amor, comprensión, mi soporte incondicional y siempre estar a mi lado y a mi hijo Christian Gabriel quien me llena de energía con su amor infinito.



AGRADECIMIENTOS

Mi reconocimiento y agradecimiento:

- A la Universidad Nacional del Altiplano, donde formé mi carácter adquiriendo conocimientos, dándome las herramientas necesarias para mi buen desempeño profesional.
- Al programa EPG de la UNA Puno.
- Agradezco a la plana docente de la maestría de Arte y Educación Artística, quienes han compartido sus amplios conocimientos mediante sus sabias enseñanzas que acertadamente supieron compartir.
- A mis jurados: Dra. Bestsabe Aurora Llerena Zea, Dra. Yudi Janeh Yucra Mamani, Dr. Luis Condori Chuchi y al Mg. Héctor Javier Aguilar Narváez. Que más que jurados y maestros fueron grandes personas quienes con sus aportes me guiaron desde el principio del proyecto hasta la finalización del presente estudio.



ÍNDICE GENERAL

	Pág.
DEDICATORIA	i
AGRADECIMIENTOS	ii
ÍNDICE GENERAL	iii
ÍNDICE DE TABLAS	v
ÍNDICE DE FIGURAS	vi
ÍNDICE DE ANEXOS	vii
RESUMEN	viii
ABSTRACT	ix
INTRODUCCIÓN	1

CAPÍTULO I

REVISIÓN DE LITERATURA

1.1. Marco teórico	2
1.1.1. Los mandalas	2
1.1.2. Formas de trabajar con los Mandalas	4
1.1.3. Características de los mandalas	5
1.1.4. Beneficios de pintar mandalas	6
1.1.5. Representación del mandala	6
1.1.6. Elementos de los mandalas	7
1.1.7. Desarrollo emocional	13
1.2. Antecedentes	20
1.2.1. Antecedentes internacionales	20
1.2.2. Antecedentes nacionales	23
1.2.3. Antecedentes regionales	25

CAPÍTULO II

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

2.1. Identificación del Problema	27
2.2. Enunciado del Problema	28
2.2.1. Pregunta general	28
2.2.2. Preguntas específicas	28
2.3. Justificación	28
2.4. Objetivos	29
2.4.1. Objetivo general	29



2.4.2. Objetivos específicos	29
2.5. Hipótesis	30
2.5.1. Hipótesis general	30
2.5.2. Hipótesis específicas	30
CAPÍTULO III	
MATERIALES Y METODOS	
3.1. Lugar de estudio	31
3.2. Población	31
3.3. Muestra	31
3.4. Método de investigación	32
3.5. Descripción detallada de los métodos por objetivos específicos	32
CAPÍTULO IV	
RESULTADOS Y DISCUSIÓN	
4.1. Aspectos generales	34
4.2. Resultados del desarrollo emocional en los estudiantes con el pre test en el grupo experimental y control	34
4.3. Resultados del proceso experimental aplicando los mandalas en el desarrollo emocional en el grupo experimental	37
4.4. Resultados del desarrollo emocional en los estudiantes con el post test en el grupo experimental y control	44
4.5. Prueba de hipótesis	46
4.6. Discusión	48
CONCLUSIONES	52
RECOMENDACIONES	54
BIBLIOGRAFÍA	55
ANEXOS	61



ÍNDICE DE TABLAS

	Pág.
1. Nivel de desarrollo emocional antes del experimento de los mandalas en el grupo experimental y control en estudiantes de la ESFAP de Juliaca 2020.	35
2. Datos agrupados de pre test grupo experimental y pre test grupo control.	36
3. Alegría y sentido del humor en el nivel de desarrollo emocional durante el proceso experimental de los mandalas en estudiantes de la ESFAP de Juliaca 2020.	37
4. Optimismo en el nivel de desarrollo emocional durante el proceso experimental de los mandalas en estudiantes de la ESFAP de Juliaca 2020.	39
5. Tranquilidad en el nivel de desarrollo emocional durante el proceso experimental de los mandalas en estudiantes de la ESFAP de Juliaca 2020.	40
6. Gratitud en el nivel de desarrollo emocional durante el proceso experimental de los mandalas en estudiantes de la ESFAP de Juliaca 2020.	41
7. Interés-entusiasmo en el nivel de desarrollo emocional durante el proceso experimental de los mandalas en estudiantes de la ESFAP de Juliaca 2020.	42
8. Satisfacción con la vida en el nivel de desarrollo emocional durante el proceso experimental de los mandalas en estudiantes de la ESFAP de Juliaca 2020.	43
9. Nivel de desarrollo emocional después del experimento de los mandalas en el grupo experimental y control en estudiantes de la ESFAP de Juliaca 2020.	44
10. Datos agrupados de post test grupo experimental y post test grupo control.	46
11. Prueba de homocedasticidad y prueba “t” para la igualdad de medias.	47



ÍNDICE DE FIGURAS

	Pág.
1. La Fuerza del Chakra raíz.	8
2. La Fuerza del Chakra sacro.	9
3. La fuerza del Chakra del Plexo Solar.	10
4. Nivel de desarrollo emocional antes del experimento de los mandalas en el grupo experimental y control en estudiantes de la ESFAP de Juliaca 2020.	35
5. Alegría y sentido del humor en el nivel de desarrollo emocional durante el proceso experimental de los mandalas en estudiantes de la ESFAP de Juliaca 2020.	38
6. Optimismo en el nivel de desarrollo emocional durante el proceso experimental de los mandalas en estudiantes de la ESFAP de Juliaca 2020.	39
7. Tranquilidad en el nivel de desarrollo emocional durante el proceso experimental de los mandalas en estudiantes de la ESFAP de Juliaca 2020.	40
8. Gratitud en el nivel de desarrollo emocional durante el proceso experimental de los mandalas en estudiantes de la ESFAP de Juliaca 2020.	41
9. Interés-entusiasmo en el nivel de desarrollo emocional durante el proceso experimental de los mandalas en estudiantes de la ESFAP de Juliaca 2020.	42
10. Satisfacción con la vida en el nivel de desarrollo emocional durante el proceso experimental de los mandalas en estudiantes de la ESFAP de Juliaca 2020.	43
11. Nivel de desarrollo emocional después del experimento de los mandalas en el grupo experimental y control en estudiantes de la ESFAP de Juliaca 2020.	45



ÍNDICE DE ANEXOS

	Pág.
1. Test de emociones positivas.	62
2. Evidencia de realización de los mandalas.	64
3. Evidencia de realización de los mandalas.	65
4. Evidencia de realización de los mandalas.	66
5. Evidencia de realización de los mandalas.	67
6. Matriz de Consistencia.	68



RESUMEN

El objeto de estudio es “Determinar la influencia de los mandalas en el desarrollo emocional de los estudiantes de la Escuela Superior de Formación Artística Pública de Juliaca 2020”; lleva como hipótesis “Existe una influencia significativa de los mandalas en el desarrollo emocional de los estudiantes de la Escuela Superior de Formación Artística Pública de Juliaca 2020”. La metodología es de diseño cuasi experimental de dos grupos, la población es de 79 estudiantes con una muestra de 66 estudiantes bajo la técnica no probabilística, el instrumento es el test de emociones positivas. Para probar la hipótesis se utilizó la “t” de student; obteniendo como resultado “la medida de tendencia central en el grupo experimental es de 3.30 y en el grupo control es de 2.27, existiendo una diferencia de 1.03; respecto a la mediana y la moda, en el grupo experimental es de 3.00 y en el grupo control es de 2.00, existiendo una diferencia de 1.00; en los datos dispersos, la desviación estándar en el grupo experimental es de 0,581 y en el grupo control es de 0.692; en cuanto a la varianza en el grupo experimental es de 0.338 y en el grupo control es de 0.478, existiendo una considerable diferencia; observando la significancia calculada de 0,000 siendo menor que 0.05, con un nivel de confianza del 95%”; concluyendo que existe una influencia significativa de los mandalas en el desarrollo emocional de los estudiantes de la Escuela Superior de Formación Artística Pública de Juliaca 2020.

Palabras clave: Alegría, desarrollo emocional, gratitud, mandalas y optimismo.



ABSTRACT

The object of study is "Determine the influence of the mandalas in the emotional development of the students of the Higher School of Public Artistic Training of Juliaca 2020"; It hypothesizes "There is a significant influence of the mandalas on the emotional development of the students of the Higher School of Public Artistic Training of Juliaca 2020". The methodology is a quasi-experimental design of two groups, the population is 79 students with a sample of 66 students under the non-probabilistic technique, the instrument is the positive emotions test. To test the hypothesis, the student's "t" was used; obtaining as a result "the measure of central tendency in the experimental group is 3.30 and in the control group it is 2.27, with a difference of 1.03; Regarding the median and mode, in the experimental group it is 3.00 and in the control group it is 2.00, with a difference of 1.00; in the scattered data, the standard deviation in the experimental group is 0.581 and in the control group it is 0.692; in terms of variance in the experimental group it is 0.338 and in the control group it is 0.478, with a considerable difference; observing the calculated significance of 0.000 being less than 0.05, with a confidence level of 95%"; concluding that there is a significant influence of the mandalas on the emotional development of the students of the Higher School of Public Artistic Training of Juliaca 2020.

Keywords: Emotional development, gratitude, joy, mandalas and optimism.

INTRODUCCIÓN

Los estudiantes de la Escuela Superior de Formación Artística Pública de Juliaca atraviesan problemas de atención desde hace unos años, en la cual tienen dificultades para concentrarse, muestran nerviosismo, no pueden expresar sus sentimientos libremente e incluso muestran constante sueño, se distraen con facilidad, en oportunidades son intolerantes, poseen bajas calificaciones, se tornan muy cansados y los estados mentales de los estudiantes son negativos, como con ansiedad, estrés o angustia; desde este punto de vista nace el interés de reorientar los estados emocionales de dichos estudiantes. El área de la investigación corresponde al área de la educación artística y la línea de investigación corresponde a la línea de las artes visuales del EPG en ciencias sociales. El propósito de la investigación corresponde en la utilización del arte del mandala para el desarrollo emocional de los estudiantes para mejorar las capacidades cognitivas y emocionales. El método de investigación que se asume es el método hipotético deductivo; es uno de los modelos para describir al método científico, basado en un ciclo inducción-deducción-inducción para establecer hipótesis y comprobarlas o refutarlas, el estudio tiene un paradigma positivista, de enfoque cuantitativo, el alcance o tipo de investigación es experimental siendo su diseño de investigación cuasi experimental con dos grupos; uno de control y el otro el experimental, el método de investigación ya señalado es hipotética aplicando como técnica el test y el instrumento la prueba-test de emociones positivas.

El presente estudio está estructurado en cuatro capítulos, de la manera siguiente: Capítulo I: Revisión de Literatura; considera marco teórico y antecedentes; Capítulo II: Planteamiento del problema; considera la identificación del problema, asimismo, el enunciado del problema, como la justificación, sin olvidar los objetivos, general y específicos; se comprueba la hipótesis general y específicas; Capítulo III: Materiales y Métodos; Se considera el lugar de estudio, la población y muestra, el método de investigación y descripción detallada de métodos por objetivos específicos y Capítulo IV: Resultados y discusión; consigna conclusiones, recomendaciones, bibliografía y anexos.

CAPÍTULO I

REVISIÓN DE LITERATURA

1.1. Marco teórico

1.1.1. Los mandalas

Respecto a los mandalas si bien es cierto podría ser una palabra nueva para muchos, sin embargo, existe certeza de que alguna vez hemos visto algún dibujo sobre estos mandalas; para poder entender y entrar en contexto se ha revisado a los diversos autores que nos han dado la base teórica para el entendimiento, elaboración y ejecución de este trabajo de investigación.

Para Londner (2017) “los mandalas son figuras generalmente simétricas que ayudan a mantener el estado de meditación y el de concentración en las emociones”. Al mismo tiempo Elbaba (2017) dice que los mandalas con su tendencia holística promueve el paso a la individualización y que existe tanto en otras costumbres como en los ensueños y fantasías positivas de la gente moderna. Su dinámica la encarna, la expresa y le da forma, transformarlo, expresándolo y produciéndolo. Además, Los mandalas llegaron con fuerza hasta el mundo occidental, donde el círculo siempre ha sido una figura recurrente en las culturas del mundo (Raswon, 1996).

En ese mismo contexto Elbaba (2012) señala que los mandalas, trata del “centro” que es el inicio de todo y todo las formas e ideas que tienen los mandalas son una unidad compositiva que una vez hecha, es dificultoso descomponer” ya que los mandalas son una expresión y un efecto de un proceso de transformación emocional y personal en el desarrollo emocional interior. Pues la palabra “mandala” procede del sánscrito clásico y significa “círculo sagrado”, una representación del círculo de la vida para

la cultura hindú y budista, es esencialmente un esquema de forma circular, comúnmente hecho con imágenes de diferentes formas y colores que varían dependiendo del origen cultural de quién los crea. Asimismo Cubillos (2015) señala que “a través del tiempo, las personas han creado diferentes símbolos e imágenes donde la forma circular es el núcleo del centro” lo cual nos ayuda a tener nuestras emociones relajadas con pensamientos positivos.

Agregando a lo anterior Foster (1994) expresa que los mandalas creados, son espontáneos porque cada dibujo de mandalas es parte de un ordenado patrón natural de maduración de la conciencia hacia la madurez. Así nació los mandalas, un impulso desde adentro, que a su vez se convirtió en la base de la meditación, una herramienta externa para buscar esa visión en la tranquila concentración y meditación. Cada forma, número, línea agregada le dará significado y la creación y/o coloración de los mandalas al final reflejará cómo es la persona en ese momento. Por otro lado, dibujar líneas en los mandalas también cobra sentido cuando se libera el sentimiento, la rigidez del cuerpo tiende a ser mayor, lo que lleva a dibujar líneas más pesadas. Cuando nos sentimos cansados o débiles por una enfermedad o depresión, las líneas se vuelven pálidas, entonces los mandalas siempre nos ayudaran a alcanzar una comprensión más profunda de nosotros mismos y poder controlar nuestras emociones internas en nuestro desarrollo emocional. Por ello, la creación de los Mandalas aporta a la actividad emocional personal, al transformar formas al lenguaje verbal y los colores, es decir, al describir los mandalas en palabras, pero también lo importante es el aporte energético que se produce en contacto con la actividad. Tomarse el tiempo para crear los mandalas inevitablemente crea un sitio tranquilo y crea un efecto de alivio para todos en el momento de la conexión personal, beneficiando a todos para crear una secuela que sea propicia para aprender y queden lejos de pensamientos molestos, estrés, problemas o diversas situaciones estresantes (Díaz *et al.*, 2014).

Por lo tanto Jung (1989) refiere que los cuatro colores básicos de los mandalas son rojo, verde, blanco y amarillo, ya que representan los cuatro puntos cardinales, que también representan funciones espirituales. Se menciona que ninguno de los mandalas es igual a otros mandalas, son diferentes entre sí, en los monasterios y santuarios no tienen un significado exclusivo ya que son solo manifestaciones externas. Los verdaderos mandalas es siempre una imagen interna, sólo formada

gradualmente a través de la imaginación (activa). Como dijo Jung (s.f., como se citó en Foster, 1994) “los mandalas fueron creados para generar experiencias importantes y al mismo tiempo ayudar a crear orden dentro de nosotros en nuestro interior”. En efecto también dijo Neumann (como se citó en Foster 1994) que “los mandalas que dibujan los jóvenes y pequeños auxilian a establecer su identidad personal y sentimental en sus emociones”. Más aun, esta actividad creativa de los mandalas es útil en niños cohibidos y con tendencia al aislamiento a igual que en los jóvenes (Martinez, 2009).

Igualmente Mart y Real (s.f) mencionan que “los mandalas ayudan a desarrollar la inteligencia emocional, el razonamiento, el control y el manejo del cuerpo.” Puesto que los mandalas es muy eficaz para combatir la tristeza o el estrés en las emociones. Que puede ser una práctica de la meditación y la conciencia del momento presente que son los caminos hacia la iluminación y una existencia plena con los mandalas para un mejor desarrollo emocional y la atención con una actividad creativa (Rodriguez, 2015).

Además Riera (2015) concluye que “se ha ampliado la visión de los mandalas como símbolo de carácter universal y trascendente en las emociones y sentimientos”. Así que no es de extrañar que cada día más personas de todas las disciplinas utilicen los mandalas para hacer frente a situaciones como el dolor, el estrés y la incertidumbre. Sin embargo, podemos concluir también que los mandalas son una herramienta maravillosa que puede ser utilizada en los momentos difíciles de la vida, la transformación y la reorganización son quehaceres imprescindibles (Godoy, 2013).

1.1.2. Formas de trabajar con los Mandalas

Se pueden abordar a través de la meditación y de la creación, este punto de vista educativo que nos interesa, es decir la pintura.

- a) **Meditación:** Solo observar estas magníficas imágenes coloridas con formas simétricas no hacen sentir las sensaciones de calma. Por lo que nos da otras emociones en el cerebro, creando sentimientos de tranquilidad, alegría y calma. Asimismo, existen los yantras en la India, un mandala sagrado que es una herramienta poderosa para la meditación emocional, pero también son hechos como una forma de promover la buena suerte y la prosperidad cuando están en la

entrada de un hogar pues estos yantras son elaborados con harina de arroz coloreada por las mujeres hindúes. También se dice que los mandalas más famosos provienen de las tradiciones hindú y budista y son símbolos sagrados de los viajes espirituales. Cuando el budismo viajó hacia otras partes de Asia, la tradición de los mandalas se extendió por China, Corea, Japón y el sudeste asiático, y desde allí se propagaron a las diferentes culturas orientales y a los aborígenes australianos (Godoy, 2013).

- b) Creación:** La creatividad proviene desde el interior, utilizando diferentes formas, temas y colores a lo largo de la creación del diseño de los mandalas. Puedes crear los mandalañs desde cero o colorear los mandalas ya creados o si se va crear un mandala desde el inicio es recomendable primero, realizar una meditación previa, organizar sus pensamientos en torno a un punto central que es el tema o la intención que desea cubrir. Además, los mandalas se pueden hacer usando diferentes materiales y diferentes técnicas artísticas como crayones, cristales, piedras, pétalos, hojas, arroz, diferentes granos, diferentes colores de arena, papel, tela, hilo, botones y otros (Godoy, 2013).

Asimismo, es muy importante observar a la persona que crea los mandalas. Pues al observar la creatividad del creador de los mandalas, sentiremos las emociones, pensamientos y sensaciones que surgen mientras creó o coloreo los mandalas. Además, muchas personas que trabajan con mandalas creen que, al comenzar desde el centro, una persona trabaja de adentro hacia afuera, puesto que, los mandalas ayudan a sacar y liberar los sentimientos y pensamientos que están adentro, que, al contrario, ir de afuera hacia adentro inyectará energía al interior (Godoy, 2013).

Por otra parte, los mandalas siempre se han utilizado en diferentes culturas y se inspiran para crearlos en la naturaleza para reproducir su simetría y colores. Una representación de la perfección divina y universal (Cubillos, 2015).

1.1.3. Características de los mandalas

Los mandalas son diferentes en color y diseño, a pesar de ello mantienen las siguientes características comunes:

- a)** Muestran un orden circular, tienen un centro definido y un contorno, suele fijarse en cuatro puntos básicos.

- b) Su composición está definida por figuras geométricas, figuras como; rombos, rectángulos, cuadrados, óvalos y generalmente círculos.
- c) Algunos elementos de la naturaleza, como agua, fuego, animales y flores.
- d) Creaciones que a las personas les gusta como la flecha, la balanza, la cruz y la campana.
- e) En su forma suelen guardar una cierta simetría, la que los hace fácilmente identificables (Godoy, 2013).

1.1.4. Beneficios de pintar mandalas

Los mandalas puede estimular los sentidos el cual ayudará a ver las cosas con otros ojos. A descubrir tu propia creatividad expresándote mejor con el mundo exterior, acercándote con tu esencia, logrando una meditación activa, constante, expandiendo tú conciencia y paciencia (Godoy, 2013).

Como dijo Martinez (2009) podemos obtener muchos beneficios de los mandalas y lo mínimo que puede hacer por nosotros es ayudarnos a relajarnos y encontrar la paz en los momentos difíciles, algo fundamental en un mundo tan complejo, especialmente para nuestros hijos.

1.1.5. Representación del mandala

Los Mandalas son un emblema de paz, equilibrio, curación, integridad, composición, orden y estructura. Desde el nacimiento de la humanidad, el universo ha significado eternidad, mente, incluso Dios y la vida misma. Simbolizando la vida tal y como la concebimos, desde el micro hasta el macro mundo (Godoy, 2013).

Como dice Cadena (2012) mediante los mandalas entenderás que todo lo que te rodea tiene un propósito noble para que puedas recuperar la paz interior gracias a imágenes mágicas y sagradas que pueden calmar y conectar con tu corazón, podrás armonizar tu mundo interior con el exterior, despertar tus sentidos y estimular la creatividad. Te da herramientas para ayudarte a ponerte en contacto con tus emociones y desarrollar pensamientos positivos lejos del estrés y la angustia.

1.1.6. Elementos de los mandalas

1.1.6.1. Los colores en los mandalas

El significado de los colores en los mandalas en el hinduismo o cultura tibetana, así hablamos de energías e incluso de chakras.

- a) Rojo: el primer chakra que transmite poder, valor de amor, pasión y orgullo.
- b) Naranja: segundo chakra. Distribuye ambiciones e influye optimista en su poder existente para lograr objetivos y objetivos.
- c) Amarillo: tercer chakra. Da sabiduría, liberación personal y buen hacer. Verde: Cuarta rueda de pulso. Esperanza, mejora, equilibrio entre el amor y la racionalidad.
- d) Azul: quinto chakra. Significa paz, tranquilidad y tolerancia. Índigo: sexto chakra. Es comunicación con el interior para resolver dificultades a través del equilibrio y el buen hacer.
- e) Violeta: séptimo chakra. Transmite imaginación y espiritualidad.
- f) Rosa: octavo chakra. Expresa amor, amistad y encanto (López, 2017).

1.1.6.2. Formas en los mandalas



Figura 1. La Fuerza del Chakra raíz.
Fuente: Holitzka (2010)



Figura 2. La Fuerza del Chakra sacro.
Fuente: Holitzka (2010)

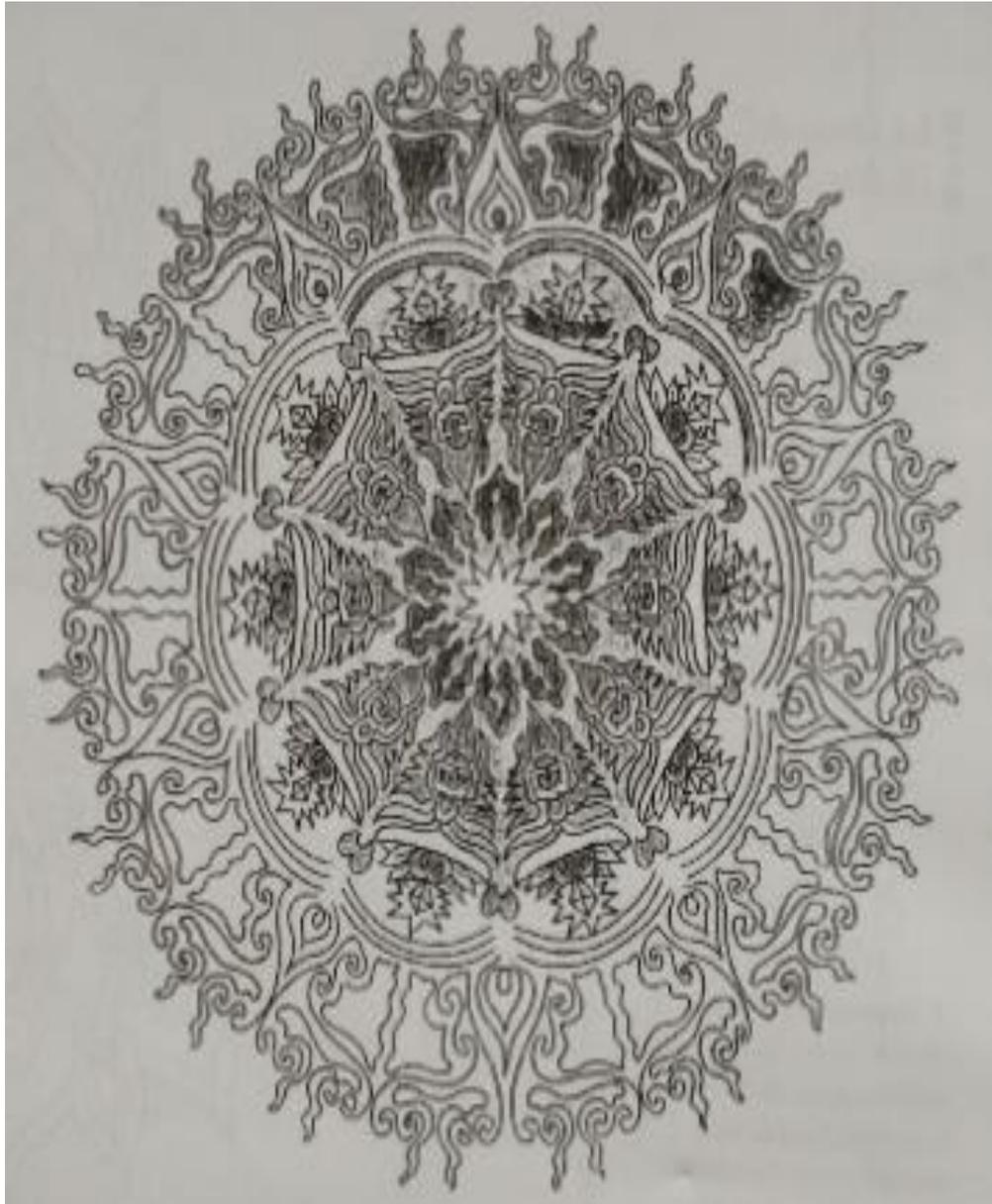


Figura 3. La fuerza del Chakra del Plexo Solar.
Fuente: Holitzka (2010)

1.1.6.3. Significados de las formas en los mandalas

Un mandala no es una simple imagen colorida, todos los elementos incorporados en él tienen un significado:

- a) Círculo: Movimiento, absoluto y verdadero ser, unidad y eternidad.
- b) Corazón: Representa sentimientos de amor, sol, felicidad, alegría, verdad y unidad.

- c) Cruz: El cielo y la tierra son uno. Vida y muerte. Consciente e inconscientemente.
- d) Cuadrado o cubo: proceso natural, estable y equilibrado.
- e) Flores: simbolizan la energía femenina, el amor y la belleza.
- f) Espiral: vitalidad, evolución, energía curativa, transformación y búsqueda constante de la totalidad (Godoy, 2013).
- g) Rectángulo: Representación de la estabilidad, la inteligencia y la vida mundana.
- h) Triángulo: Invocación a la Trinidad e iluminación, también asociado al agua, el inconsciente (abajo), vitalidad, transformación (arriba), agresión contra uno mismo (hacia el centro) (Cadena, 2012).

1.1.6.4. Procesos del diseño de los mandalas

a.- Desde el centro. (Inicio)

- i. Rellenar el círculo más pequeño.
- ii. Replica el elemento hasta que rellenes todo el círculo.
- iii. Oscurece el círculo para encerrar el motivo (Holitzka, 2010).

b.- Otros círculos.

- i. Dibujar más pétalos interesantes.
- ii. Dibujar el otro lado del pétalo.
- iii. Crear otro límite claro de este el círculo antes de ir al siguiente.
- iv. Crear una hoja en esta base.
- v. Ir a otro y derivar tu nuevo motivo de la fila anterior.
- vi. Rellena las formas con más formas.
- vii. Los círculos oscuros pueden rellenar con algo de contraste.

- viii. Un límite entre una fila y la otra con otro contraste.
- ix. El nuevo motivo no muy detallado, el anterior puede parecer vacío (Holitzka, 2010).

c.- Dibujo de la parte externa del mandala

- i. Hacer del tamaño que quieras.
- ii. Puedes crear motivos interesantes usando contraste.
- iii. Rellenar el espacio vacío con algunas líneas.
- iv. Probar una forma diferente.
- v. Diseño de más triángulos.
- vi. Dibujas un límite de círculo.
- vii. Añadir más contraste.
- viii. Rellenar los espacios vacíos.
- ix. Preparar otra fila.
- x. Dibujar diferentes contrastes.
- xi. Añadir más oscuridad (Holitzka, 2010).

d.- Término de la mandala

- i. Recrea los pétalos desde el comienzo.
- ii. Dar a estos pétalos un marco grueso.
- iii. Más líneas hará el espacio menos vacío.
- iv. Combinar con la fila superior.
- v. Más pétalos, para hacerlos muy grandes.
- vi. Darle un marco limpio.
- vii. Añade un motivo simple para los espacios vacíos.

- viii. Añadir algunos elementos fuera.
- ix. Rellenar para un mejor contraste.
- x. Extender más círculos.
- xi. Cada límite debe ser una línea cerrada, con círculos.
- xii. Finalmente, echa un vistazo al mandala como un todo (Holitzka, 2010).

1.1.7. Desarrollo emocional

Respecto al desarrollo emocional Papalia (2000) lo define diciendo que es la evolución humana, el crecimiento global, los cambios en las percepciones de las personas, por lo que son específicamente maravillosos debido a los cambios sociales culturales e históricos hoy en el desarrollo humano. Así pues, comprender el desarrollo emocional de un estudiante y su impacto es un factor crítico para comprender su desarrollo evolutivo, ya que es una habilidad fundamental que lo define como persona (Mayta, 2018).

Del mismo modo Mendoza (2018) dice que el desarrollo emocional es un proceso que implica el desarrollo gradual del aparato mental. Describe este crecimiento como un “proceso de tres niveles: consciente, preconscious e inconsciente, referido a la mente humana”, señalando que estos niveles se refieren a la transmisión, transformación y contención de la emoción, que se manifiesta en la capacidad de frustración. Por lo tanto, el objetivo del desarrollo emocional es utilizar estas habilidades para evitar estallidos emocionales que se manifiesten como desilusiones y lograr la estabilidad emocional. Además, las relaciones que las personas establecen con una o más personas son parte del desarrollo emocional porque les permitirá experimentar la vida. Dado que la interacción genera emociones, permite identificarlas y regularlas. Por ello, se recomienda construir vínculos seguros desde edades tempranas e intervenir desde la escuela en la gestión emocional. Asimismo, el desarrollo emocional esta sustancialmente para la mejora general de los jóvenes, pues es necesario “reconocer la finalidad de la enseñanza, es decir, reconocer las especificidades de cada materia, como el contexto”, que se refiere a la función docente que es contextualmente relevante para los estudiantes en el encuentro de intereses y problemas para generar intervenciones y acciones en la práctica educativa.

Por ello, se recomienda crear espacios reflexivos en el aula para que los jóvenes aprendan a comprender, expresarse y controlar sus emociones y mantener relaciones interpersonales de cooperación.

Las emociones se manifiestan en sentimientos, es decir, reacciones ante situaciones positivas o negativas que se presentan en las personas. Las emociones son parte de la expresión humana expresada a través de las expresiones corporales y faciales, es decir, se refieren al lenguaje de la comunicación, que se muestra principalmente en los principales años de vida de las personas. Además, "Las emociones se traducen en gestualidades, cualidades u otras maneras en las que uno se puede expresar" refleja el grado en que una experiencia, pensamiento o recuerdo te afecta. Así que no se trata de suprimir las emociones, sino de reconocerlas para afrontarlas de forma que no afecten las relaciones con los demás (Bravo, 2013, como se citó en Mendoza, 2018).

Cabe mencionar que reconocer y comprender las emociones son pasos necesarios para regular las emociones y así fortalecer las habilidades interpersonales e introspectivas (Mayta, 2018). Ya que el desarrollo equilibrado e integral sitúa las oportunidades de cuidado en el centro de la perspectiva educativa y social del desarrollo humano. Como dijo, Daniel Goleman necesitamos comprender nuestras emociones y saber lidiar con ellas, expresarlas de manera adecuada según la situación y saber motivarnos e impulsarnos para lograr nuestras metas, pero también considerar nuestras relaciones con los demás y nuestro entorno (Gutiérrez y Condori 2022). Al respecto se manejan a nivel mundial indicadores para medir el grado de desarrollo humano como la longevidad; esperanza de vida al nacer; los conocimientos: el índice de logro educativo, años de escolaridad; y los ingresos: ingreso per cápita que le permite sustentarse económicamente accediendo a una independencia parcial y/o global (Gonzales, 1996).

Por tanto, la formación es la base del desarrollo individual, donde se potencia el proceso de su expresión, y el otro se encarna como una asociación, una perspectiva socio pedagógica, cuyo resultado es la actividad creadora inconsciente del individuo. Este no es fácilmente comprendido, ya que, no sólo hay variadas determinantes en su comportamiento, sino que existen vaguedades y gran fluidez de su vida, una exclusividad del aspecto espiritual de su ser, planteado en la actualidad, hacen difícil la investigación científica entendida sólo en términos cuantitativos (Maslow, 1991).

Entre ellas, la percepción de emociones, identificar y ser consciente de los propios sentimientos como de los demás, que pueden manifestarse en estados conductuales, fisiológicos y cognitivos. Además, esta habilidad te permite sentir las expresiones emocionales de otros seres humanos y codificar con precisión sus sentimientos. Asimismo, entrenándolo, podemos distinguir correctamente nuestras propias emociones de las de los demás en función del lenguaje que dice y utiliza (Mayta, 2018).

Poco a poco y paso a paso, las ciencias empíricas han comprendido que es necesario volverse hacia el estudio interior del ser humano lo que lleva a observar y evaluar los comportamientos de las personas a lo largo de su ciclo vital no sólo a la luz de un coeficiente intelectual, sino que además equilibrado con el coeficiente emocional (Montessori, 1997). Puesto que desde el punto de vista evolutivo Giuliani (2012) sostiene que las emociones son una fuente importante de información sobre uno mismo, el entorno y los demás, pues son valiosas para el comportamiento que se adapta al mundo social. Por lo que están relacionadas con la supervivencia y el desarrollo humano teniendo un gran valor las emociones positivas y negativas.

Así pues Paricio (2017) dice que la sociedad Occidental con respecto a lo Oriental, son contradictoriamente afines, tal como funciona el cerebro con dos hemisferios, cada uno se dedica a ciertas funciones, y desarrolla ciertos aspectos, que el otro hemisferio apenas conoce, mostrando que las dos son parte fundamental del mismo órgano. Es así como la persona y su proceso en el desarrollo emocional e intelectual pues se estimula en combinación con las otras partes, donde se utiliza el arte como forma de comunicación no verbal, como medio de expresión consciente e inconsciente, dándose cuenta que surgen los pensamientos y las emociones humanas desde el inconsciente diciendo que es más fácil expresar esto con imágenes que con palabras (Martínez, 1996). Por ello Becker *et al.* (2015) manifiesta que “nosotros tratamos de dar con un secreto, donde más difícil resulta su descubrimiento, a saber, en abstracciones verbales y sutilezas, mientras la verdad de la meditación emocional descansa en las cosas evidentes de nuestra vida cotidiana,” como los sentimientos y nuestro desarrollo emocional que se maneja de una manera invisible.

1.1.7.1. Inteligencia emocional en los jóvenes

Al respecto sobre el desarrollo emocional es importante precisar la relevancia de la inteligencia emocional, a los cuales se ha revisado los siguientes autores:

Calizaya y Rondon (2022) mencionan que la inteligencia emocional es la verdadera comprensión de las sentimientos y su estudio a nuestro pensamiento, que se define como "la capacidad de apreciar, valorar, comprender y expresar sentimientos y regular esos sentimientos para promover el desarrollo intelectual y emocional", asimismo en nuestra vida siempre se está rodeado de esta IE que nos hace aprender y conocer más nuestras emociones mientras estamos creciendo.

De la misma forma menciona Tapara (2019) que la IE es un grupo de destrezas que significa dominio, perseverancia, capacidad de automotivación y bienestar propio, profesional, materiales y de sentimientos. Mencionando de que quienes muestran un mejor autocontrol de las emociones y el comportamiento cuando sienten que tienen un mejor control sobre él y por lo tanto tienen una mayor autoestima, lo que repercute positivamente en el bienestar tanto subjetivo como material, así como de pareja, prosperidad teniendo un efecto positivo.

Asimismo, Calizaya y Rondon (2022) muestran la importancia de la inteligencia emocional y que se ha comentado cada vez más en los últimos años, que no se mide en relación con el coeficiente intelectual de una persona, sino que son las características y capacidades individuales de cada persona, pues la inteligencia emocional se relaciona con lo que hace la vida feliz, con propósito, la diferencia entre el logro y el éxito, en definitiva, la inteligencia emocional nos da las armas para resolver conflictos relacionados con nuestras emociones y situaciones de vida.

Por otro lado Guerra (2021) refiere que las personas en la mayoría de veces su inteligencia emocional suele transformarse en su, curiosidad, enseñanza, rapidez intelectual y distribución. Porque muchas veces los jóvenes carecen de identidad personal, son varios los motivos de malestar interno, pues se van a deprimir por el futuro, se enfrenta al crecimiento y a una sociedad prejuiciosa

que les hace sentir que están en esto. No hay sentido en el mundo y sufren de sus emociones de una manera opresiva que a menudo conduce a la depresión.

Por ello Guerra (2021) indicó que hay seis áreas importantes, estableciendo una apropiada característica para la vida, las cuales son:

- a) **Vida Intelectual:** Las personas demuestran el interés de aprender ideas, formar conocimientos, razonar y comunicarse a través del lenguaje no verbal y verbal.
- b) **Vida emocional:** Cambio de ánimo representado por partes emocionales, de memoria u orgánicas.
- c) **Vida física:** Para lograr el bienestar físico, mental y social es necesario mantener una salud óptima, se deben considerar puntos como: dieta, ejercicio, descanso y evitación del estrés
- d) **Vida familiar:** El núcleo familiar es fundamental para una buena calidad de vida de los adultos mayores, es integrado e importante para el rol definido en la familia.
- e) **Vida social:** es una función indispensable de la comunicación interpersonal y un axioma de salud mental grupal.
- f) **Vida económica:** Schopenhauer dijo: "El hombre usa su salud para conseguir riquezas, y en la vejez usa estas riquezas para tratar de recuperar todo el tiempo perdido en salud".

1.1.7.2. Dimensiones de las emociones positivas

Para evaluar las emociones positivas, se utilizó el Cuestionario de Emociones Positivas de Schmidt (2008), el cual consta de 65 ítems, pero solo se ha tomado 31 ítems divididas de forma equitativa en cada categoría como lo es en (alegría y sentido del humor, optimismo, tranquilidad, gratitud, interés entusiasmo y satisfacción con la vida); estas comprenden una puntuación tipo Lickert que va desde (1) poco, (2) moderada, (3) positiva y (4) muy positiva. El cuestionario mide las siguientes emociones positivas:

- a) **Alegría y sentido del humor:** son dos emociones relacionadas. Por un lado, la felicidad es la capacidad de sonreír y alegrarse, por otro lado, el humor significa la capacidad de hacer cosas divertidas, contar cosas divertidas, bromas inofensivas, etc. Comprende ítems como: *Me considero una persona alegre.*
- b) **Optimismo:** Las emociones se caracterizan por esperar que sucedan cosas buenas y mirar siempre las circunstancias y las dificultades de manera positiva. Comprende ítems como: *Sé que las cosas van a salir bien.*
- c) **Tranquilidad:** Emocionalmente, se caracteriza por una sensación de profundo bienestar, libre de preocupaciones, estrés y miedo, desconectando de pensamientos perturbadores. Comprende ítems como: *Aunque la situación sea conflictiva, la mayoría de las veces mantengo la calma.*
- d) **Gratitud:** por alguien o algo y buenos deseos por alguien o algo que conducen a un deseo de acción positiva. Comprende ítems como: *Rara vez me detengo a dar las gracias* (puntuación invertida).
- e) **Interés-entusiasmo:** estimular sentimientos de cambio y novedad. Incluye activación y orientación hacia la participación activa en el mundo. Explora o profundiza tus sentimientos. Comprende ítems como: *Me siento motivado para hacer muchas cosas.*
- f) **Satisfacción con la vida:** una sensación de satisfacción, paz y satisfacción proviene de comparar necesidades, deseos, logros y habilidades. Se caracteriza por un carácter positivo. Comprende ítems como: *En su mayor parte, los recuerdos que tengo sobre mi pasado son negativos* (puntuación invertida) (Schmidt, 2008).

1.1.7.3. Elementos del desarrollo emocional

Cuando hablamos de elementos del desarrollo emocional nos referimos al autoconocimiento emocional, autocontrol emocional, la automotivación y la empatía, cabe señalar que quien se comprende bien a sí mismo es capaz de

controlar sus emociones, motivarse y actuar a la empatía, comprensión y tolerancia del comportamiento de los demás. Desde un punto de vista vivencial, fortalece nuestras actividades mentales ya que las emociones son cambios repentinos y rápidos que experimentamos de nuestro estado de ánimo, sobre todo por ideas, recuerdos o circunstancias (Parra y González, 2020).

a) Autoconocimiento emocional

Es el comportamiento de examinar unos sentimientos en el instante que surge, siendo la clave esencial de la inteligencia emocional, que nos ayuda a prender a reconocernos dentro de nosotros mismos. Así mismo trata de descubrir cómo hacemos juicios y cómo manejamos a la vez lo roles de vida que tenemos, reconociendo nuestros sentimientos, recursos e intuiciones. Necesitamos reconocer nuestras emociones, fortalezas y debilidades, y tener un fuerte autoconocimiento de valor y destrezas (Parra y González, 2020).

b) Autocontrol emocional

Son todas las emociones, buenas y malas, que se experimenten y se representan correctamente, que consiste en no permitir que nos controlen a nosotros (Hervada, 2013).

Como lo menciona Parra y González (2020) Se trata de gestionar tus emociones y deseos, pues necesariamente debemos controlar los propios pensamientos, desviar el nerviosismo de manera oportuna, ser un buen solucionador de problemas, asumir la responsabilidad de los esfuerzos de trabajo de uno y ser flexible para cambiar situaciones y reaccionar ante nueva información, ideas o situaciones.

c) Automotivación

Es el impulso, razones, entusiasmo e interés que uno se da así mismo para alcanzar sus metas determinadas y no permitir renunciar ante las dificultades de la vida. Asimismo, Parra y González (2020) afirma que utilizar nuestro sistema emocional para guiar y mantener todo nuestra automotivación, nos ayuda a impulsar o facilitar el logro de una meta

determinada, es decir a los esfuerzos para mejorar o lograr la excelencia, donde nos apoyamos en una ideología positiva, alegre con personas emocionalmente positivas en un entorno donde lo negativo no existe.

d) Empatía

Es la capacidad de identificar y reconocer lo que el otro puede sentir, como el sentimiento de dolor o frustraciones poniéndose en el lugar del otro como, preocupándose por experiencias ajenas. Entonces, se relaciona con la cognición de las emociones y ansiedades con los demás, que se crean a con diferentes paradigmas de personas, es decir el leer el flujo emocional de las personas y la relación entre ellas (Parra y González, 2020).

1.2. Antecedentes

Indagando en las bibliotecas de las Universidades a nivel nacional, regional y la biblioteca municipal, no se encontrado referencias relacionadas con los mandalas, sin embargo, se ha encontrado algunos libros, artículos, tesis internacionales, nacionales y tesis regionales publicadas en la web con afinidad a las variables a investigar que se tomó como referencia, los cuales se detallan a continuación.

1.2.1. Antecedentes internacionales

Guerra (2021) en su artículo, menciona que tuvo como objetivo en su investigación desarrollar un procedimiento de guía para la mejora de la IE. Cuya metodología fue descriptivo experimental y su muestra fueron 30 estudiantes. Los resultados revelaron dificultades en las relaciones interpersonales, las brechas en cómo los jóvenes identifican sus emociones y comunican sus impresiones, reconocen sus beneficios, admiten sus culpas y toman medidas sin influencia.

Parra y González (2020) en su tesis, el investigador tuvo como objetivo la categorización de la inteligencia emocional en jóvenes y adultos. Su muestra era 100 personas, aplicó un instrumento de test y la metodología que uso fue descriptiva con un diseño experimental no transversal. Concluyendo que, el desarrollo emocional ha encontrado un dado pensamiento diseñado para traer consuelo emocional a todos, de modo que el resultado de la sabiduría de cada individuo es la automotivación, la autorregulación, manejo de la impulsividad y/o emociones encargadas de brindar la

capacidad de construir relaciones entre los individuos y el entorno en el que se desarrollan.

Elbaba (2017) en su tesis de investigación, el investigador tuvo como objetivo en su investigación el origen, significado y función de los símbolos de los mandalas en las obras de Carl Gustav Jung pintadas por él, producidas por su imaginación para poder comprender mediante el método comparativo sus emociones, sus influencias y pensamientos. concluyendo que los mandalas están interconectados y transformados, explicando una transformación tras otra en lo que Jung llamó individuación. Creyendo que el mandala es una tendencia absolutamente involuntario Jung advirtió que “el inconsciente utiliza técnicas pictóricas y trata de imponer sus propias sugerencias.”

Cubillos (2015) en Bogotá, en su trabajo señala que tuvo como objetivo crear un espacio de meditación apoyado en las imágenes de los mandalas como una parte hierática en un ambiente lleno de gente, es crear un estado de paz y meditación en las emociones. Su método fue el método deductivo y los mandalas fueron la muestra, utilizando como instrumento de análisis los mandalas. Concluyendo que cada artista plasma sus emociones mediante el arte y sus influencias, investigando ideas diferentes de oficio no sólo en la idea artística, para así también ver que hay posteriormente: una apuesta por el arte sin crítica social ni cultural, optimista, receptiva como lo es los mandalas.

Díaz *et al.* (2014) en Santiago, en su trabajo de investigación tuvo como objetivo en su investigación fue dar a conocer y determinar la contribución de los mandalas como una herramienta de aprendizaje, dando la oportunidad de reflexionar desde la emocionalidad. Utilizando una dirección holística en su metodología. Finalmente, dando a conocer las conclusiones en que, si contribuyen de forma significativa los mandalas en las enseñanzas en la escuela reconociendo a los/as estudiantes como personas sistémicas, beneficiando su paso formativo.

Godoy (2013) en su tesis, menciona que tuvo como finalidad poder verificar los beneficios de las artes y especialmente los mandalas como una opción emocional para los hombres que se sienten dolor y que los Mandalas sean una herramienta para la emoción y finalmente, hacer sentir tranquilidad interior, su muestra la comprendieron personas que estuvieron atravesando una perdida y usó como

instrumento de evaluación a los mandalas, concluyendo que: los beneficios de los Mandalas son “transmitir sentimientos de tranquilidad, disminuir las tenciones y melancolias, fomentando el sentimiento de calma, aumentando la concentración, la creatividad y paciencia”.

Trigoso (2013) en su investigación, señala que obtuvo como objetivo de comprender la correlación entre el desarrollo emocional y la personalidad, como la personalidad, la estimulación y las estrategias de enseñanza. La metodología que uso fue descriptiva, su muestra fue conformado por 359 estudiantes universitarios y utilizó tres instrumentos. Concluyendo que se identificaron algunas perspectivas para futuras investigaciones y, finalmente, identificaron las contribuciones e impactos que se derivarán de ellas. Las muestras en ambos estudios fueron altamente representativas en comparación con otros estudios que permitieron comprender la relación entre el DE y diversas variables de temperamento.

Elbaba (2012) en su tesis de investigación tuvo como objetivo describir los elementos configuracionales de los mandalas para que la interpretación pueda identificar las relaciones internas que mantienen entre sí y con otras imágenes, así como su carácter simbólico como símbolos de búsqueda y encuentro, como centro y en general con las emociones. La metodología fue descriptiva con un enfoque comparativo cualitativo, para analizar sus pinturas antes de los mandalas que estudia y la elaboración tradicional de mandalas. Concluyendo que los mándalas a pesar de que son misteriosas e imposibles de realizar y parecen esconder algo, son imágenes que nos abren una puerta partidaria y una buena compañía en la creatividad y nuestro desarrollo.

Molgas (2012) en Santiago, en su trabajo de investigación señala que tuvo el objetivo de identificar la diversidad de personalidades en el aula utilizando diferentes formas ya que estas se pueden trabajar en diferentes tamaños en los mandalas. Usando el método deductivo, observación, adaptación, estrategia, codificación, organización y elaboración. La recopilación para este trabajo con mandalas fue hecha con alumnos de 3° y 4°. concluyendo que “el trabajo con mandalas tiene la particularidad de que es posible hacerlo con todos los niveles de sentidos emocionales y que la personalidad del yo en el aula se muestra tal cual y debemos aprender aceptarlas de todas maneras”.

Martinez (2009) en su artículo menciona que tuvo el objetivo de desarrollar en los estudiantes un nivel específico de mejorar la conducta, la concentración, relajación y que los estados emocionales negativos desaparezcan con un sentido de responsabilidad, utilizando un pensamiento divergente y creativo, cuya muestra fueron estudiantes. Asimismo, su método de estudio fue descriptiva y como instrumento la creación de mandalas con la técnica de diseñar sus propios mandalas con un esquema básico que es el círculo. concluyendo que “un niño al utilizar un tipo de expresión no verbal logro relajarse, mejorar su conducta y que sus emociones negativas desaparezcan, pues ellos no saben expresar con palabras sus emociones”.

Colom y Fernández (2009) en su artículo de investigación cuyo objetivo fue las reflexiones sobre los cambios sociales, culturales y económicos del proceso de globalización que han introducido diferencias muy significativas entre los jóvenes según pertenezcan a naciones avanzadas o en caminos de progreso y cómo afectan estos cambios al contexto en el que los jóvenes forman su personalidad. Tuvo una metodología descriptiva, su población fueron los adolescentes. Los resultados enfatizan la importancia de las emociones para las personas. No solo se debe desarrollar la inteligencia racional (objetiva), sino que se debe desarrollar la inteligencia emocional (intersubjetiva), ya que ambas pueden resolver problemas más o menos complejos de la vida social, ya que las habilidades emocionales brindan una forma efectiva de enfrentar la realidad y la capacidad de actuar.

1.2.2. Antecedentes nacionales

Mendoza (2019) menciona en su trabajo, que cuyo objetivo fue establecer si existe una concordancia entre los elementos de la IE y las conductas de riesgo en estudiantes de secundaria hasta quinto grado. Trabajo con 153 escolares. La metodología que uso fue la no experimental, de tipo transversal correlacional. Concluyendo que hubo una correlación desaprobatoria entre los elementos interpersonales y las conductas de riesgo.

Canaza (2018) en su informe de investigación, tuvo como objetivo determinar la relación que existe entre la inteligencia emocional y la atención en los estudiantes del primer grado de educación secundaria, su diseño de investigación fue no experimental de tipo de investigación correlacional utilizando el método científico, su muestra fue no probabilística de 50 estudiantes del primer año de secundaria, las

herramientas que se utilizó fueron el test Know My Emotions, que abarca las siguientes dimensiones: Interpersonal, Adaptación, Estado de ánimo I y Estado de ánimo II; la segunda herramienta fue una prueba de percepción y atención, que mide resistencia a la fatiga, velocidad de percepción - persistencia, sexo y atención. Los resultados resaltan que los estudiantes muestran muchas emociones y aprenden diferentes formas de elaborar los hábitos emocionales.

Mendoza (2018) En su investigación, manifiesta que su finalidad con su investigación fue puntualizar el valor de la recreación simbólica en el DE y la importancia de que se reconozcan a sí mismos y autorregulen sus emociones para lograr un componente emocional estable y seguro. Uso como instrumentos el documental formal con un método de investigación descriptivo, su muestra fueron niños y niñas. Los resultados arribados resaltaron que importante es la recreación del juego en el DE y la importancia de que se reconozcan a sí mismos y autorregulen sus emociones.

Valdeiglesias (2021) en su trabajo de investigación, determina que cuyo objetivo fue la identificación de relaciones significativas entre el distanciamiento social y el estado emocional en estudiantes de sexto grado de primaria, su enfoque fue cuantitativo, nivel de descriptivo correlacional con diseño descriptivo, donde se utilizaron encuestas y métodos de prueba para recopilar información, uso una herramienta de cuestionario elaborado de acuerdo con los objetivos de la investigación, estructurado sistemáticamente en términos de variables y dimensiones, su muestra fueron 18 estudiantes de 6to grado sin muestreo probabilístico. Concluyendo se ha hecho posible determinar una correlación significativa entre el DS y el EE.

Gutiérrez y Condori (2022) en su tesis de investigación, cuyo objetivo fue determinar la relación entre los dos, funcionamiento familiar y manejo emocional en el contexto de la pandemia en estudiantes de secundaria. Teniendo como método un diseño descriptivo correlacional y no experimental de enfoque cuantitativo. La muestra incluyó a 62 estudiantes, teniendo como instrumento Test de funcionalidad y un informe. Los resultados realizados mostraron que existe una similitud significativamente moderada y positiva en cuanto a función familiar y manejo emocional.

1.2.3. Antecedentes regionales

Huanca (2020) en su trabajo manifestó, que tuvo como objetivo identificar la emotividad de los docentes jóvenes y cómo afecta su comportamiento al enseñar a los estudiantes. La metodología que uso fue descriptiva correlacional, su muestra fue entre los 28 docentes que participaron en este estudio, los resultados fueron que los docentes más jóvenes tenían un desarrollo más alto de IE, indicando que la mayoría de los docentes manejaban sus emociones de manera adecuada.

Tapara (2019) en su tesis, el investigador tuvo como objetivo determinación la inteligencia emocional de los docentes jóvenes del municipio de Huancané y cómo afecta su comportamiento en la enseñanza de los estudiantes. Con tipo de investigación descriptivo, su muestra fue mediante un muestreo probabilístico estratificado y su población docente, teniendo como resultado que los docentes se desarrollan en la mayoría son de manera alta y que tienen suficiente conciencia, automatización, estimulación, solidaridad y destrezas generales y los maestros que tienen un desarrollo normal necesita mejorar su inteligencia emocional.

Mamani (2020) en su investigación, el investigador en su investigación tuvo como objetivo determinar en qué medida los juegos tradicionales influyen en el desarrollo de la inteligencia emocional en estudiantes universitarios de primer año, que uso la metodología cuasi experimental con el pre test y post test. Se usó como muestra a 40 estudiantes de primer año de secundaria, y el método estadístico utilizado es también la prueba de Wilcoxon, teniendo como resultados que muestran la aceptación de que el juego tradicional incide de manera significativa en su desarrollo de los educandos.

Navarro (2018) en su trabajo de exploración, el investigador obtuvo como objetivo comprobar el estado del desarrollo de la IE. Su investigación fue descriptiva ya que se puntualizan al detalle los aspectos particulares de las variables, su muestra fueron sus estudiantes de quinto grado utilizando los instrumentos de cuestionario, teniendo como resultado en su investigación un nivel alto, demostrando que en totalidad de los estudiantes manejan correctamente su IE. Por lo que, mejoraron el nivel de desempeño en las áreas del curso siendo un indicador favorable.

Zarabia (2016) en su tesis de investigación tuvo como objetivo mostrar cómo los métodos de comunicación como la televisión pueden tener un efecto negativo o



positivo en el desarrollo emocional de los niños. Así mismo utilizo el investigador el método descriptivo correlacional, con un muestreo de 22 colegiales, utilizando técnicas y herramientas: Pruebas con herramientas pertinentes, teniendo como resultado que sí que existe una correlación directa entre lo que jóvenes y señoritas que ven en la TV y el DE.

CAPÍTULO II

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

2.1. Identificación del Problema

Los estudiantes de la Escuela Superior de Formación Artística Pública de Juliaca atraviesan problemas de atención desde hace unos años, en la cual tienen dificultades para concentrarse, muestran nerviosismo, no pueden expresar sus sentimientos libremente e incluso tienen sueño, se distraen con facilidad, en oportunidades son intolerantes, poseen bajas calificaciones, se tornan muy cansados y los estados mentales de los estudiantes son negativos, como con ansiedad, estrés o angustia; desde este punto de vista nace el interés de reorientar los estados emocionales de dichos estudiantes.

El interés de este estudio se concretó en utilizar el arte de los mandalas para el desarrollo emocional, espiritual y trascendental de los educandos a través de una influencia espiritual oriental, donde intervino la parte más emocional e intelectual del cerebro de los estudiantes, para mejorar las capacidades cognitivas y emocionales que ayudaron a los estudiantes a enfocar y expresar sus sentimientos con la elección de colores, formas e imaginación, porque en nuestra cultura y sociedad, la cultura oriental está cada vez más arraigada, ya no se remite solamente a la tecnología que abarca diferentes distractores de este tipo, como redes sociales, juegos online, etc. Todo lo que se ve en el día a día se filtra a través de los ojos, abriendo un punto en el flujo de conocimientos creado por la internacionalización y encontrando un parte en el conocimiento occidental.

2.2. Enunciado del Problema

2.2.1. Pregunta general

¿Cuál es la influencia de los mandalas en el desarrollo emocional de los estudiantes de la Escuela Superior de Formación Artística Pública de Juliaca 2020?

2.2.2. Preguntas específicas

- a) ¿Cuál es el nivel de desarrollo emocional antes del proceso experimental de los mandalas en el grupo experimental y control con el pre test en los estudiantes de la Escuela Superior de Formación Artística Pública de Juliaca 2020?
- b) ¿Cuál es el nivel de influencia en el proceso experimental de los tipos de mandalas en el desarrollo emocional; Alegría y sentido del humor, optimismo y tranquilidad, en los estudiantes de la Escuela Superior de Formación Artística Pública de Juliaca 2020?
- c) ¿Cuál es el nivel de influencia en el proceso experimental de los tipos de mandalas en el desarrollo emocional; gratitud, interés-entusiasmo y satisfacción con la vida, en los estudiantes de la Escuela Superior de Formación Artística Pública de Juliaca 2020?
- d) ¿Cuál es el nivel de desarrollo emocional después del proceso experimental de los mandalas en el grupo experimental y control con el post test en los estudiantes de la Escuela Superior de Formación Artística Pública de Juliaca 2020?

2.3. Justificación

El presente estudio utilizó los mandalas, que es tanto una herramienta de reflexión como una representación de arte, por sus virtudes de restaurar la alegría y el humor, el optimismo, la serenidad, la gratitud, el interés, el entusiasmo y la alegría; también el equilibrio, la confianza en uno mismo, la paz y la paz interior para estimular la creatividad, despertar los sentidos y armonizar el mundo interior con el mundo exterior; implica un esfuerzo mental y es por tanto el proceso básico en el que se inicia el proceso

de información. Es un potencial que todos poseemos, pero que a veces se ve obstaculizado por diversas razones.

El uso de los mandalas como herramienta para promover el desarrollo emocional y cognitivo en la práctica educativa se consideró con un signo de orientación y estimulación para la enseñanza. Para permitir la tarea de orientar actitudes positivas en el transcurso del DE y cambios en la estructura de la educación que se están dando en nuestro medio social, especialmente en nuestro país. Los estudiantes necesitan desarrollar, reorientar y reforzar métodos que son parte de su mundo interior, como habilidades, aprendizaje, enseñanza y evaluación, para facilitar tareas de aprendizaje que desarrollen diversas habilidades, es decir se necesitan estudiantes que satisfacen las necesidades del mundo. Actualmente, se necesita la operacionalización del desarrollo intelectual, personal, físico, emocional, social y la creatividad como una visión unificada para el desarrollo emocional de los estudiantes no universitarios

2.4. Objetivos

2.4.1. Objetivo general

Determinar la influencia de los mandalas en el desarrollo emocional de los estudiantes de la Escuela Superior de Formación Artística Pública de Juliaca 2020.

2.4.2. Objetivos específicos

- a) Identificar el desarrollo emocional antes del proceso experimental de los mandalas en el grupo experimental y control con el pre test en los estudiantes de la Escuela Superior de Formación Artística Pública de Juliaca 2020.
- b) Evidenciar el nivel de influencia en el proceso experimental de los tipos de mandalas en el desarrollo emocional; Alegría y sentido del humor, optimismo y tranquilidad, en los estudiantes de la Escuela Superior de Formación Artística Pública de Juliaca 2020.
- c) Evidenciar nivel de influencia en el proceso experimental de los tipos de los mandalas en el desarrollo emocional; gratitud, interés-entusiasmo y satisfacción con la vida, en los estudiantes de la Escuela Superior de Formación Artística Pública de Juliaca 2020.

- d) Demostrar el nivel de desarrollo emocional después del proceso experimental de los mandalas en el grupo experimental y control con el post test en los estudiantes de la Escuela Superior de Formación Artística Pública de Juliaca 2020.

2.5. Hipótesis

2.5.1. Hipótesis general

Existe una influencia significativa de los mandalas en el desarrollo emocional de los estudiantes de la Escuela Superior de Formación Artística Pública de Juliaca 2020.

2.5.2. Hipótesis específicas

- a) Existe un nivel homogéneo en el desarrollo emocional antes del proceso experimental de los mandalas en el grupo experimental y control con el pre test en los estudiantes de la Escuela Superior de Formación Artística Pública de Juliaca 2020.
- b) Existe un nivel homogéneo de influencia en el proceso experimental de los tipos de mandalas en el desarrollo emocional; Alegría y sentido del humor, optimismo y tranquilidad, en los estudiantes de la Escuela Superior de Formación Artística Pública de Juliaca 2020.
- c) Existe un nivel homogéneo de influencia en el proceso experimental una influencia de los tipos de los mandalas en el desarrollo emocional; gratitud, interés-entusiasmo y satisfacción con la vida, en los estudiantes de la Escuela Superior de Formación Artística Pública de Juliaca 2020.
- d) Existe un nivel heterogéneo en el desarrollo emocional después del proceso experimental de los mandalas en el grupo experimental con el grupo control en el post test en los estudiantes de la Escuela Superior de Formación Artística Pública de Juliaca 2020.

CAPÍTULO III

MATERIALES Y METODOS

3.1. Lugar de estudio

Este estudio se realizó en la Escuela Superior de Formación Artística Pública de Juliaca, institución dependiente del Ministerio de Educación, reconocida como ESFAP de Juliaca con tres carreras: artes plásticas, música y danza, en la formación de la educación artística. y la formación de artistas profesionales. Siendo Juliaca una de las ciudades más pobladas, comerciales y socioeconómicas más altas, perteneciente a la región de Puno.

3.2. Población

La población de estudio está establecida por los estudiantes de la Escuela Superior de Formación Artística Pública de Juliaca 2020, de la especialidad de artes plásticas, el tamaño de población estudiado es de 79 estudiantes.

3.3. Muestra

Para la muestra de estudio se recurrió, al muestreo probabilístico y considerando la población de estudio, al aplicar la fórmula se logra 66 estudiantes como muestra de estudio, de tipo aleatoria simple tal como lo menciona (Hernández *et al.*, 2017).

$$n = \frac{79 \times Z_a^2 \times p \times q}{d^2 \times (N - 1) + Z_a^2 \times p \times q} + 66$$

Siendo el muestreo probabilístico de 66 estudiantes de la Escuela Superior de Formación Artística Pública de Juliaca. Según Hernández *et al.* (2010) la muestra es, en esencia, un subgrupo de la población. asumiendo que el grupo pertenece al conjunto definido en su característica llamado población. Asimismo se utilizó el método de muestreo no probabilístico en el cual de acuerdo a Pineda *et al.* (1994) “se toman los casos o unidades que están disponibles en un momento dado”. La muestra tiene un margen de error ya que al ser una muestra probabilística se reducirá al mínimo este error.

3.4. Método de investigación

El método de investigación que se asume es el método hipotético deductivo; es uno de los modelos para describir al método científico, basado en un ciclo inducción-deducción-inducción para establecer hipótesis y comprobarlas o refutarlas. El estudio tiene un paradigma positivista, de enfoque cuantitativo, el alcance o tipo de investigación es experimental siendo su diseño de investigación cuasi experimental con dos grupos; uno de control y el otro el experimental, con grupos aleatorios. El método de investigación ya señalado es hipotética se aplicó como técnica el test y el instrumento la prueba-test de emociones positivas de (Schmidt, 2008).

3.5. Descripción detallada de los métodos por objetivos específicos

En el desarrollo de la investigación para el objetivo general se utilizó el método hipotético deductivo porque permitió el análisis de carácter general según los test realizados en el estudio y hechos particulares observados en los estudiantes de la Escuela Superior de Formación Artística Pública de Juliaca. La frecuencia para la toma de datos fue en dos ocasiones, y la aplicación de los mandalas fueron en 06 sesiones en diferentes momentos, los materiales y los equipos a utilizados fueron, hoja, lapiceros, Usb, computadora y lo necesario para su realización, en cuanto a las variables analizadas fueron los mandalas como terapia psicológica en el desarrollo emocional, para llegar a los datos requeridos se utilizó la observación para probar la hipótesis planteada para este objetivo. El nivel o alcance del trabajo de investigación es de nivel explicativo como proponen los autores (Hernández *et al.*, 2010).

Asimismo, para el desarrollo de la investigación de los objetivos específicos se utilizó de igual forma el método deductivo hipotético, porque permitió el análisis de carácter general según el test realizado al final del proyecto a un hecho particular observado en



los estudiantes de la Escuela Superior de Formación Artística Pública de Juliaca. La frecuencia para la toma de datos fue en dos ocasiones, los materiales y los equipos a utilizados fueron hoja, lapiceros, USB, computadora y lo necesario para su realización, en cuanto a la variable analizada fue los mandalas en el desarrollo emocional, para llegar a los datos requeridos se utilizó la “t” de Student, apoyado por el software SPSS, obteniendo la hipótesis estadística que se divide en la hipótesis nula y la hipótesis alterna las cuales se utilizaron para probar la hipótesis planteada para este objetivo. El nivel o alcance del trabajo de investigación es de nivel explicativo como proponen los autores (Hernández *et al.*, 2010). Las variables a ser analizadas son dos; teniendo como variable independiente los mandalas; y como variable dependiente el desarrollo emocional.



CAPÍTULO IV

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

4.1. Aspectos generales

El estudio tuvo como propósito determinar la influencia de los mandalas en el desarrollo emocional de los estudiantes de la Escuela Superior de Formación Artística Pública de Juliaca 2020, para este hecho en una primera instancia se presenta los resultados del desarrollo emocional de los estudiantes con el pre test en el grupo experimental y de control, para ver sus diferencias y semejanzas y tener como base de homogeneidad de dichos grupos.

En una segunda instancia, se presenta el proceso de aplicación de los mandalas para elevar o superar el desarrollo emocional de los estudiantes, motivo de estudio bajo seis dimensiones; en un tercer término, se comprueba los resultados con el post test o prueba de salida, para notar las diferencias significativas en el grupo de control con el grupo experimental; para finalizar con la prueba de hipótesis y llegar a las conclusiones respectivamente.

4.2. Resultados del desarrollo emocional en los estudiantes con el pre test en el grupo experimental y control

A continuación, se presenta el reporte del desarrollo emocional de los estudiantes según la muestra de estudio aplicando el test de cuestionario de emociones positivas, con el fin de verificar las condiciones en los estudiantes y notar sus diferencias y similitudes, considerando que ambos grupos ingresen al experimento sin diferencias abismales.

Tabla 1

Nivel de desarrollo emocional antes del experimento de los mandalas en el grupo experimental y control en estudiantes de la ESFAP de Juliaca 2020.

	Grupo Experimental		Grupo Control	
	f _i	%	f _i	%
Un poco	18	27,3	20	30,3
Moderadamente	26	39,4	34	51,5
Positiva	22	33,3	12	18,2
Total	66	100,0	66	100,0

Fuente: Schmidt (2008)

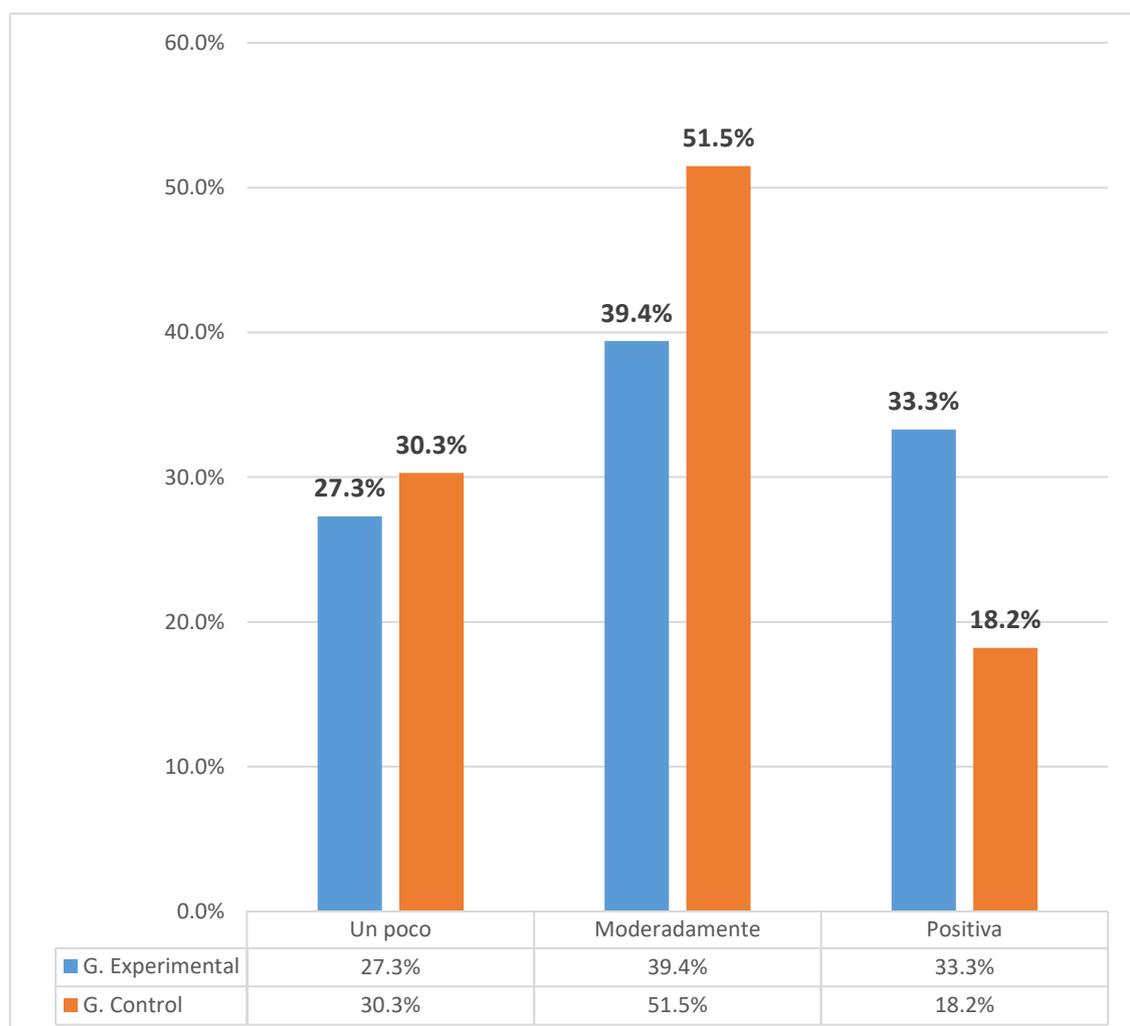


Figura 4. Nivel de desarrollo emocional antes del experimento de los mandalas en el grupo experimental y control en estudiantes de la ESFAP de Juliaca 2020.

Fuente: Schmidt (2008)

En la tabla 1 y figura 4 podemos visualizar los resultados del nivel de desarrollo emocional antes del proceso de aplicación de la investigación de los mandalas y fueron los siguientes resultados; en el grupo experimental se observa que el 39,4% que corresponde a 26 estudiantes poseen un desarrollo emocional moderada; por el contrario, en el grupo control se observa el 51,5% que es igual a 34 estudiantes, considerándose una diferencia del 12,1%; por otro lado, en el grupo experimental se visualiza el 33,3% que representa a 22 estudiantes, los que poseen un nivel de desarrollo emocional positivo, por el contrario, en el grupo control se divide el 18,2% en correspondencia a 12 estudiantes lo que se ubican en un nivel de desarrollo de emociones positivo, existiendo una diferencia de 15,1%; considerando última escala a interpretar; se observa en el grupo experimental el 27,3% en relación a 18 estudiantes que se ubican en un poco desarrollo emocional, contrastando con el grupo control, el 30,3% asociado a 20 estudiantes se ubican en poco desarrollo emocional, haciendo una diferentes entre ambos grupos, se representa una diferencia del 3%.

Considerando los resultados de una estadística descriptiva según datos agrupados se logra:

Tabla 2

Datos agrupados de pre test grupo experimental y pre test grupo control.

	Pre test grupo experimental	Pre test grupo control
N	Válido	66
	Perdidos	0
Media	2,06	1,88
Mediana	2,00	2,00
Moda	2	2
Desv. Desviación	,782	,691
Varianza	,612	,477

Fuente: Schmidt (2008)

Según las medidas de tendencia central, se logra que en el grupo experimental la media es de 2,06, por el contrario en el grupo control es de 1,88, los que no distan demasiado; respecto a la mediana, en el grupo experimental es de 2,00 pero en el grupo control tiene el mismo puntaje, no existiendo diferencias, que lo mismo sucede con la moda en 2,00;

por el contrario, en los datos dispersos, en la desviación estándar en el grupo experimental es de 0,782, en cambio en el grupo control es de 0,691; en cuanto a la varianza en el grupo experimental se tiene el 0,612, en cambio en el grupo control es de 0,477, existiendo una relativa diferencia.

4.3. Resultados del proceso experimental aplicando los mandalas en el desarrollo emocional en el grupo experimental

A continuación, se presenta los resultados de la aplicación de los mandalas en el desarrollo emocional en los estudiantes, con el propósito de elevar o desarrollar la influencia en las emociones como: Alegría y sentido del humor, optimismo, tranquilidad, gratitud, interés-entusiasmo y satisfacción con la vida, cada uno de ellos se desarrollará en tablas y figuras para su mayor interpretación.

Estos resultados son frutos de seis sesiones con mandalas que comprende según la variable independiente que son las causas como una actividad para el desarrollo emocional y tener efectos significativos en el desarrollo de emociones positivas en los estudiantes, a continuación, se presenta en tablas y figuras cada una de las emociones positivas.

Tabla 3

Alegría y sentido del humor en el nivel de desarrollo emocional durante el proceso experimental de los mandalas en estudiantes de la ESFAP de Juliaca 2020.

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
Moderadamente	27	40,9	40,9
Positiva	20	30,3	71,2
Muy positiva	19	28,8	100,0
Total	66	100,0	

Fuente: Schmidt (2008)

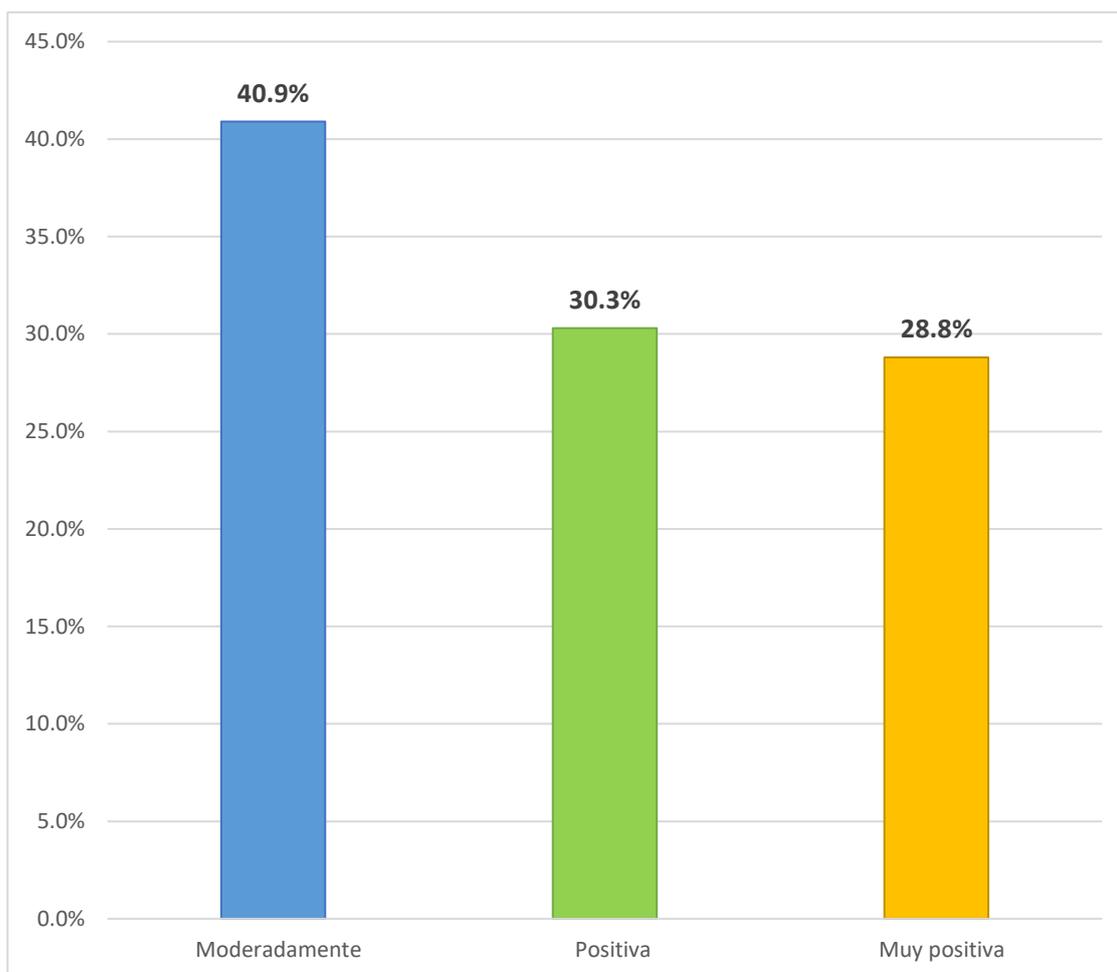


Figura 5. Alegría y sentido del humor en el nivel de desarrollo emocional durante el proceso experimental de los mandalas en estudiantes de la ESFAP de Juliaca 2020.

Fuente: Schmidt (2008)

En la tabla 3 y figura 5 podemos visualizar los resultados de la alegría y sentido del humor en el desarrollo emocional durante el proceso experimental de los mandalas; donde el 40,9% que significa a 27 estudiantes poseen un nivel moderado en alegría y sentido de humor en el desarrollo emocional; seguidamente encontramos con el 30,3% que engloba a 20 estudiantes logran alegría y sentido de humor positivo en el desarrollo emocional y finalmente el 28,8% que implica a 19 estudiantes se ubican con una alegría y sentido del humor muy positivo el desarrollo emocional al aplicar los mandalas.

Tabla 4

Optimismo en el nivel de desarrollo emocional durante el proceso experimental de los mandalas en estudiantes de la ESFAP de Juliaca 2020.

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
Moderadamente	27	40,9	40,9
Positiva	26	39,4	80,3
Muy positiva	13	19,7	100,0
Total	66	100,0	

Fuente: Schmidt (2008)

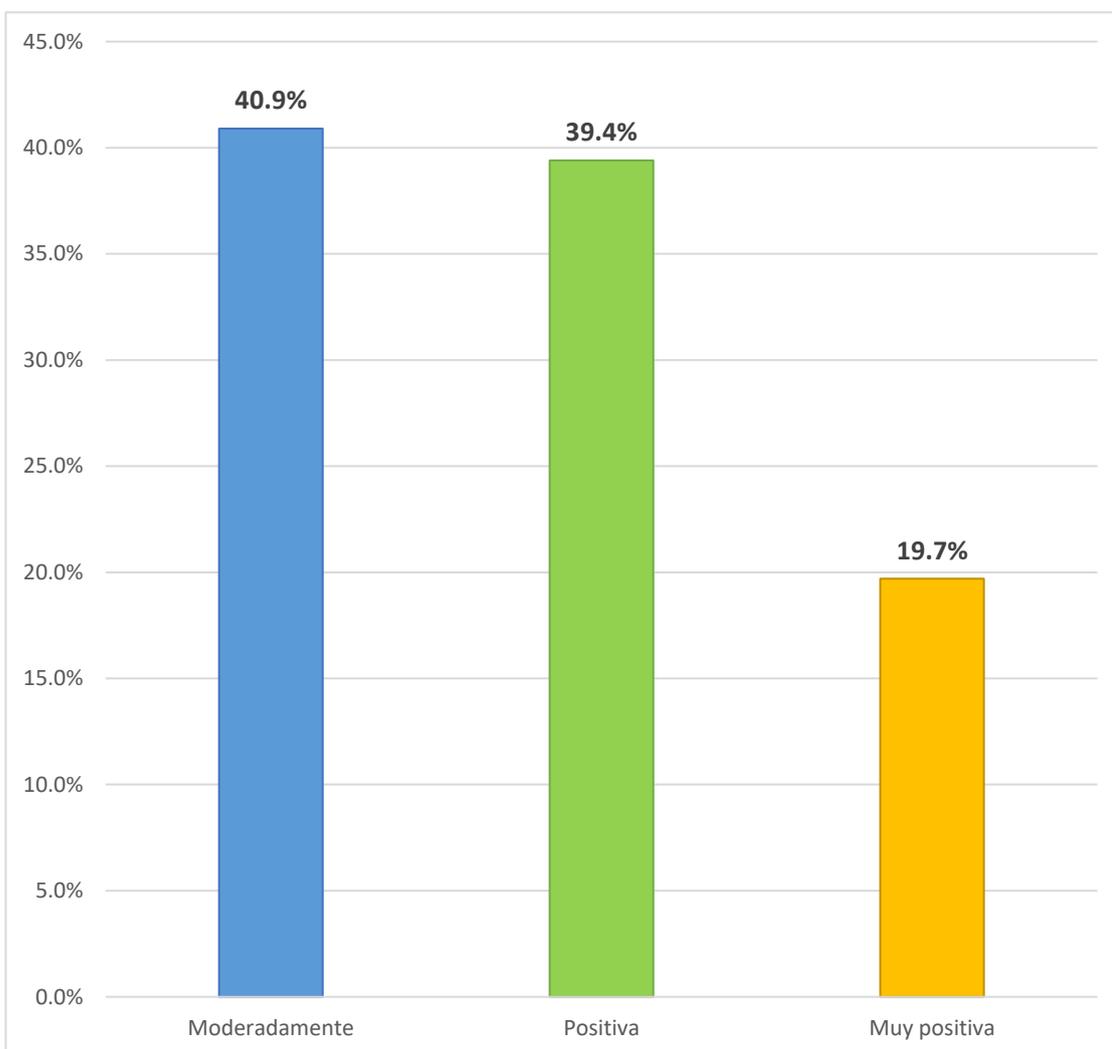


Figura 6. Optimismo en el nivel de desarrollo emocional durante el proceso experimental de los mandalas en estudiantes de la ESFAP de Juliaca 2020.

Fuente: Schmidt (2008)

En la tabla 4 y figura 6 observamos los resultados del optimismo en el nivel de desarrollo emocional durante el proceso experimental de los mandalas y se visualiza que el 40,9% que son 27 estudiantes se ubican con un moderado optimismo en el desarrollo emocional al aplicar los mandalas; seguidamente tenemos al 39,4% que engloban a 26 estudiantes, los que se ubican con un positivo optimismo en el desarrollo emocional al aplicar los mandalas; por otro lado el 19,7% que representa a 13 estudiantes los que se ubican con un optimismo muy positivo en el nivel de desarrollo emocional durante el proceso experimental de los mandalas.

Tabla 5

Tranquilidad en el nivel de desarrollo emocional durante el proceso experimental de los mandalas en estudiantes de la ESFAP de Juliaca 2020.

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
Moderadamente	27	40,9	40,9
Positiva	29	43,9	84,8
Muy positiva	10	15,2	100,0
Total	66	100,0	

Fuente: Schmidt (2008)

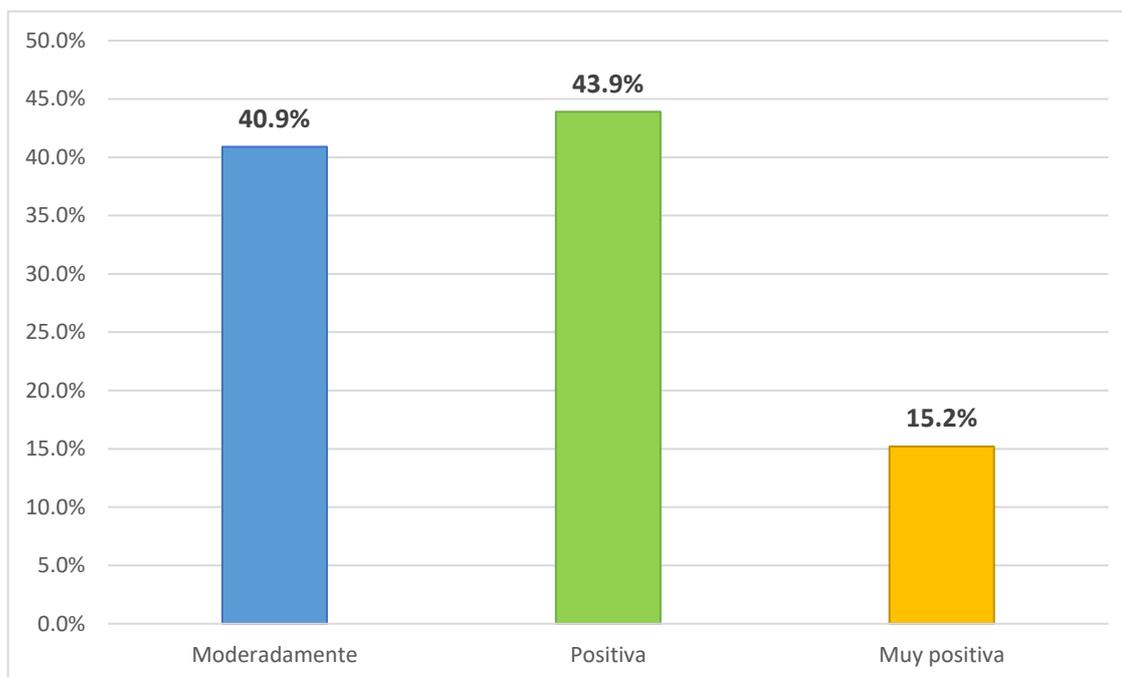


Figura 7. Tranquilidad en el nivel de desarrollo emocional durante el proceso experimental de los mandalas en estudiantes de la ESFAP de Juliaca 2020.

Fuente: Schmidt (2008)

En la tabla 5 y figura 7 observaremos los resultados de la tranquilidad en el nivel de desarrollo emocional durante el proceso experimental de los mandalas, se observa el 43,9% que significa a 29 estudiantes los que se ubican con una tranquilidad positiva en el desarrollo emocional al aplicar los mandalas; a su vez encontramos al 40,9% que corresponde a 27 estudiantes que se ubican en una moderada tranquilidad en el desarrollo emocional; a su vez observamos al 15,2% que corresponde a 10 estudiantes los que se ubican con una tranquilidad muy positiva en el desarrollo emocional al aplicar los mandalas.

Tabla 6

Gratitud en el nivel de desarrollo emocional durante el proceso experimental de los mandalas en estudiantes de la ESFAP de Juliaca 2020.

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
Moderadamente	23	34,8	34,8
Positiva	25	37,9	72,7
Muy positiva	18	27,3	100,0
Total	66	100,0	

Fuente: Schmidt (2008)

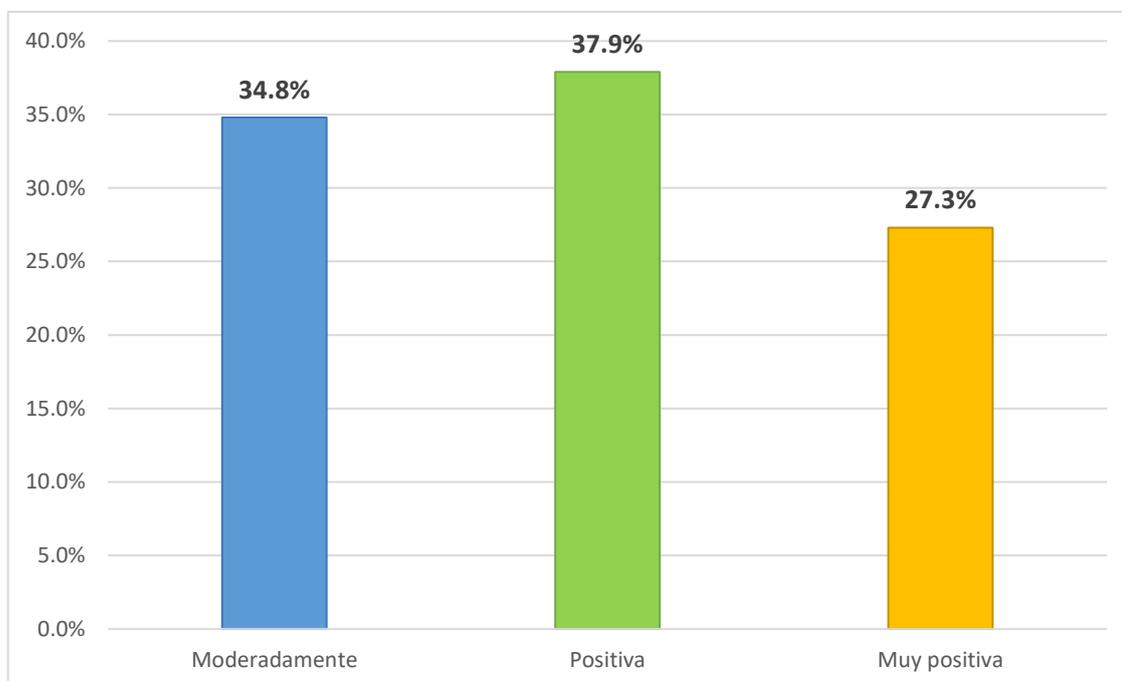


Figura 8. Gratitud en el nivel de desarrollo emocional durante el proceso experimental de los mandalas en estudiantes de la ESFAP de Juliaca 2020.

Fuente: Schmidt (2008)

De la tabla 6 y figura 8 se desprende que el 37,9% que corresponde a 25 estudiantes logran una positiva gratitud en el proceso de la aplicación de los mandalas en el desarrollo emocional; por otro lado, el 34,8% que representa a 23 estudiantes logran una moderada gratitud en el desarrollo emocional; seguido del 27,3% que es igual a 18 estudiantes lograron muy positivas gratitudes en el desarrollo de las emociones.

Tabla 7

Interés-entusiasmo en el nivel de desarrollo emocional durante el proceso experimental de los mandalas en estudiantes de la ESFAP de Juliaca 2020.

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
Moderadamente	21	31,8	31,8
Positiva	32	48,5	80,3
Muy positiva	13	19,7	100,0
Total	66	100,0	

Fuente: Schmidt (2008)

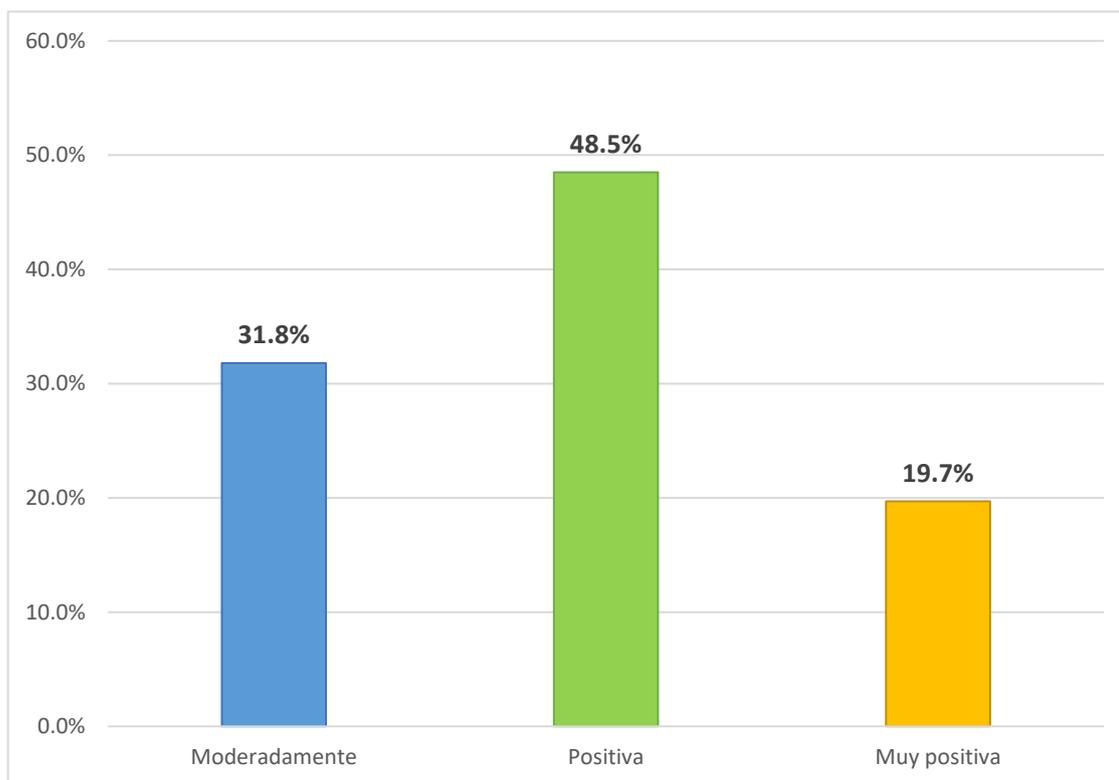


Figura 9. Interés-entusiasmo en el nivel de desarrollo emocional durante el proceso experimental de los mandalas en estudiantes de la ESFAP de Juliaca 2020.

Fuente: Schmidt (2008)

En la tabla 7 y figura 9 observamos los resultados del interés-entusiasmo en el nivel de desarrollo emocional durante el proceso experimental de las mandalas; se observa el 48,5% que representa a 32 estudiantes se ubican en un interés – entusiasmo positivo en el desarrollo emocional al aplicar los mandalas; por otro lado, visualizamos el 31,8% representando a 21 estudiante logran un moderado interés – entusiasmo en el desarrollo emocional; a su vez el 19,7% agrupando a 13 estudiantes que logran ubicarse con un interés – entusiasmo muy positivo en el nivel del desarrollo emocional al aplicar los mandalas.

Tabla 8

Satisfacción con la vida en el nivel de desarrollo emocional durante el proceso experimental de los mandalas en estudiantes de la ESFAP de Juliaca 2020.

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
Moderadamente	21	31,8	31,8
Positiva	29	43,9	75,8
Muy positiva	16	24,2	100,0
Total	66	100,0	

Fuente: Schmidt (2008)

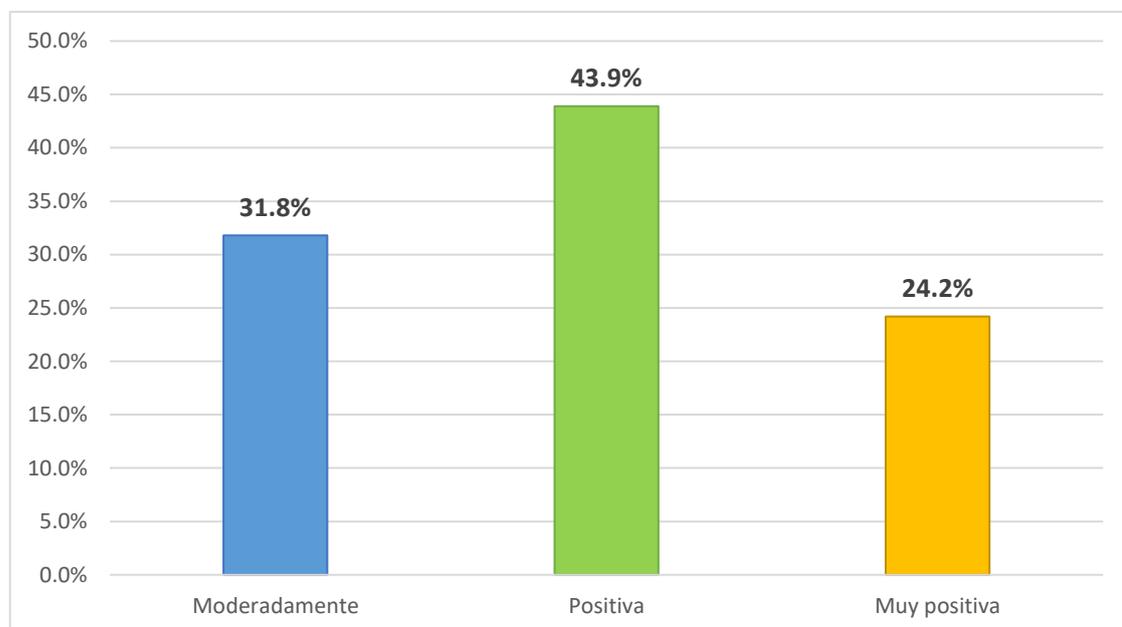


Figura 10. Satisfacción con la vida en el nivel de desarrollo emocional durante el proceso experimental de los mandalas en estudiantes de la ESFAP de Juliaca 2020.

Fuente: Schmidt (2008)

En la tabla 8 y figura 10 podemos detallar la satisfacción con la vida en el nivel de desarrollo emocional durante el proceso experimental de los mandalas en los estudiantes; empezando a visualizar que el 43,9% que equivale a 29 estudiantes donde se ubican con una positiva satisfacción con la vida en el nivel de desarrollo emocional; por otro lado tenemos al 31,8% representando a 21 estudiando logran una moderada satisfacción con la vida en el desarrollo emocional y un 24,2% que significa a 16 estudiantes los que logran muy positiva satisfacción de la vida en el desarrollo emocional al aplicar los mandalas.

4.4. Resultados del desarrollo emocional en los estudiantes con el post test en el grupo experimental y control

A continuación, se presenta el reporte del desarrollo emocional de los estudiantes según la muestra de estudio aplicando los mandalas suministrando el test de cuestionario de emociones positivas, con el fin de verificar los efectos que causó con sus diferencias y similitudes.

Estos resultados son el efecto de la variable independiente: los mandalas, que causa efectos significativos en la variable dependiente: desarrollo emocional en los estudiantes de la Escuela Superior de Formación Artística Pública de Juliaca 2020, después de seis sesiones con mandalas.

Tabla 9

Nivel de desarrollo emocional después del experimento de los mandalas en el grupo experimental y control en estudiantes de la ESFAP de Juliaca 2020.

	Grupo Experimental		Grupo Control	
	f _i	%	f _i	%
Un poco	0	0	9	13,6
Moderadamente	4	6,1	30	45,5
Positivo	38	57,6	27	40,9
Muy Positivo	24	36,4	0	0
Total	66	100,0	66	100,0

Fuente: Schmidt (2008)

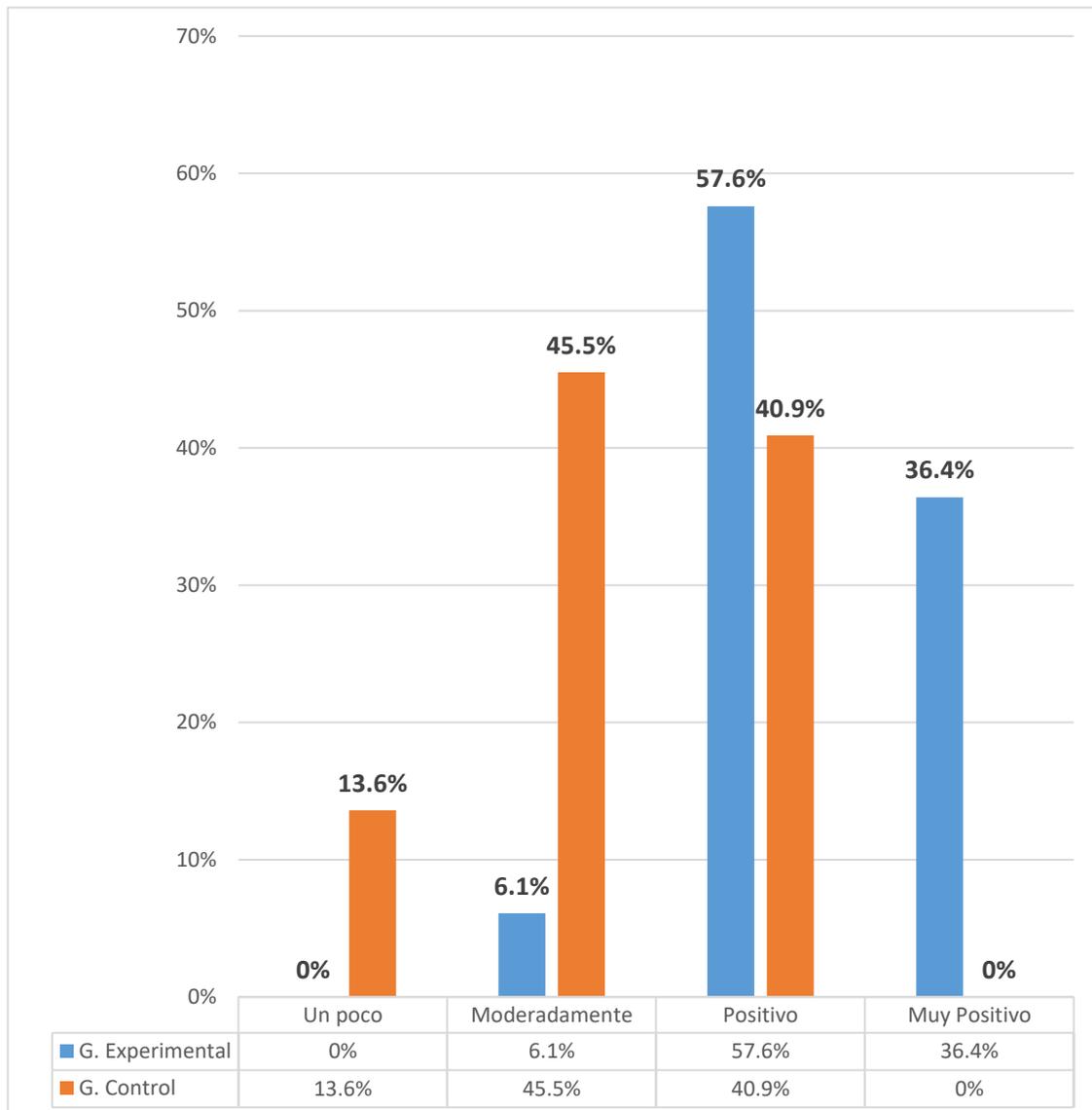


Figura 11. Nivel de desarrollo emocional después del experimento de los mandalas en el grupo experimental y control en estudiantes de la ESFAP de Juliaca 2020.
Fuente: Schmidt (2008)

En la tabla 9 y figura 11 podemos concebir los resultados del nivel de desarrollo emocional después del proceso de aplicación de la investigación de los mandalas y fueron los siguientes resultados; en el grupo experimental se observa que el 57,6% que corresponde a 38 estudiantes poseen un desarrollo emocional positivo; por el contrario, en el grupo control se observa el 40,9% que es igual a 27 estudiantes, considerándose una diferencia del 16,7% a favor del grupo experimental; por otro lado, en el grupo experimental se visualiza el 36,4% que representa a 24 estudiantes, los que poseen un nivel de desarrollo emocional muy positivo, por el contrario, en el grupo control no se divide estudiante alguno; considerando la escala ordinal; se observa en el grupo

experimental el 6,1% en relación a 4 estudiantes que se ubican en un nivel moderado de desarrollo emocional, contrastando con el grupo control, el 45,5% asociado a 30 estudiantes se ubican en un nivel moderado de desarrollo emocional, haciendo una diferencia entre ambos grupos, se representa el 39,4%, como un porcentaje en contra del grupo control por la concentración de estudiantes en escalas inferiores; así como se observa en 13,6% de 9 estudiantes que se ubica en poco desarrollo emocional.

Considerando los resultados de una estadística descriptiva según datos agrupados se logra:

Tabla 10

Datos agrupados de post test grupo experimental y post test grupo control.

		Post test grupo experimental	Post test grupo control
N	Válido	66	66
	Perdidos	0	0
Media		3,30	2,27
Mediana		3,00	2,00
Moda		3	2
Desv. Desviación		,581	,692
Varianza		,338	,478

Fuente: Schmidt (2008)

Según las medidas de tendencia central, se logra en el grupo experimental la media es de 3,30, por el contrario en el grupo control es de 2,27, los que existe una diferencia de 1,03; respecto a la mediana y la moda, en el grupo experimental es de 3,00, pero en el grupo control tiene el puntaje de 2,00, existiendo una diferencia de 1,00; en los datos dispersos, la desviación estándar en el grupo experimental es de 0,581, en cambio en el grupo control es de 0,692; en cuanto a la varianza en el grupo experimental se tiene el 0,338, en cambio en el grupo control es de 0,478, existiendo una considerable diferencia.

4.5. Prueba de hipótesis

Para la prueba de hipótesis se recurrirá al estadístico de “t” de Student, apoyado por el Software SPSS, entonces se tiene la hipótesis estadística.

Hipótesis estadística

Hipótesis nula:

No existe una influencia significativa entre los mandalas en el desarrollo emocional de los estudiantes de la Escuela Superior de Formación Artística Pública de Juliaca 2020.

Hipótesis alterna:

Existe una influencia significativa entre los mandalas en el desarrollo emocional de los estudiantes de la Escuela Superior de Formación Artística Pública de Juliaca 2020.

Regla de decisión:

Si el nivel de significancia (p valor) es menor que 0,05, se rechaza la hipótesis nula; por el contrario, si el nivel de significancia (p valor) es mayor que 0,05, se acepta la hipótesis nula.

Tabla 11

Prueba de homocedasticidad y prueba "t" para la igualdad de medias.

		Prueba de Levene de igualdad de varianzas		prueba t para la igualdad de medias		
		F	Sig.	t	gl	Sig. (bilateral)
Desarrollo emocional	Se asumen varianzas iguales	2,624	,108	9,267	130	,000
	No se asumen varianzas iguales			9,267	126,240	,000

Fuente: Schmidt (2008)

En la tabla 11 se observa que la significancia calculada es de 0,108 es mayor que 0,05. Por lo tanto, se cumple que las muestras provienen de poblaciones con similares varianzas.

De la misma forma, se observa que la significancia calculada de 0,000 es menor que 0,05. Por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula; con un nivel de confianza del 95%, existe evidencia estadísticamente significativa para afirmar que: Existe una influencia

significativa entre los mandalas en el desarrollo emocional de los estudiantes de la Escuela Superior de Formación Artística Pública de Juliaca 2020.

4.6. Discusión

Respecto al objetivo general el cual corresponde determinar la influencia de los mandalas en el desarrollo emocional de los estudiantes de la Escuela Superior de Formación Artística Pública de Juliaca 2020. Se obtuvo como resultado que existe una influencia significativa de los mandalas en el desarrollo emocional, este resultado guarda relación con estudios de autores como (Cubillos, 2015), (Díaz *et al.*, 2014), (Godoy, 2013) y (Martinez, 2009) quienes sostienen en sus trabajos de investigación, que los mandalas tienen gran influencia en las emociones y que también son una buena herramienta de aprendizaje para así lograr que las emociones negativas desaparezcan. Estos autores expresan que quienes trabajan con los mandalas contribuyen a mejorar las emociones en las personas. Resultados en la que reafirmando la base teórica Jung (2006) sostiene en su libro que el inconsciente utiliza técnicas pictóricas y trata de imponer sus propias sugerencias, ya que los mandalas están interconectados en lo Jung llama individuación.

A partir del objetivo Identificar el desarrollo emocional antes del proceso experimental de los mandalas en el grupo experimental y control con el pre test en los estudiantes de la Escuela Superior de Formación Artística Pública de Juliaca 2020, se obtuvieron los siguientes resultados del nivel de desarrollo emocional antes del proceso de aplicación de la investigación de los mandalas los muestran que; en el grupo experimental se observa que el 39,4% poseen un desarrollo emocional moderada y se visualiza el 33,3% que poseen un nivel positivo y en un poco el 27,3%, por el contrario, en el grupo control se observa el 51,5% posee un desarrollo emocional moderado y se divide el 18,2% en un nivel positivo y finalmente en un poco el 30,3% haciendo una diferentes entre ambos grupos. Estos resultados guardan relación con Mamani (2020) quien realizó en su investigación la aplicación del pre test tanto en el grupo experimental y control para poder contrastar cuyos resultados fueron que se presentaron una clara diferencia. Asimismo con base teórica Mamani (2020) menciona que en su investigación el desarrollo emocional ayuda a los estudiantes a desarrollar confianza en sí mismos, vivir en equipo, entenderse a sí mismos ya los demás; propiciar espacios de lazos de solidaridad y permitir el diálogo entre pares y adultos.

En lo que respecta al nivel de influencia de los tipos de mandalas en el desarrollo emocional; Alegría y sentido del humor, optimismo y tranquilidad, en los estudiantes; el cual se obtuvieron resultados donde el 40,9% poseen un nivel moderado, el 30,3% de nivel positivo y el 28,8% que es muy positivo, todos estos resultados en relación a la alegría y sentido del humor en el desarrollo emocional al aplicar los mandalas. En cuanto a los resultados del optimismo en el nivel de desarrollo emocional, se visualiza que el 40,9% tuvo un nivel moderado, el 39,4% que tuvo un nivel positivo y el 19,7% muy positivo en el nivel de desarrollo emocional con los mandalas. En los resultados de la tranquilidad en el nivel de desarrollo emocional, se observa el 43,9% obtuvo un nivel de tranquilidad positivo, un 40,9% tuvo un nivel moderado y finalmente observamos un 15,2% con un nivel de tranquilidad muy positivo en el desarrollo emocional al aplicar los mandalas. Estos resultados guardan relación con las investigaciones como lo sostiene Molgas (2012) las emociones se pueden trabajar en todos los niveles de sentidos emocional, pero que la personalidad del yo se debe aceptar sin discusión. Del mismo modo como lo menciona Trigoso (2013) la comparación de los estudios nos permiten comprender la relación del desarrollo emocional y diversas variables de personalidad en estudiantes universitarios o de secundaria, mostrándonos algunas perspectivas para futuras investigaciones y que se identifican las contribuciones e impactos que se derivarán de ellas en las emociones. Por otro lado afirmando con base teórica como se refiere Valdeiglesias (2021) cuando decimos que las emociones son reacciones, son respuestas a estímulos internos o externos que todos experimentamos. Las emociones, por así decirlo, nos impulsan a actuar, comportarnos, hablar y pensar, pues estas siempre nos dan la capacidad de ponernos en el lugar de los demás y manejar nuestras emociones. Por otro lado Gutiérrez y Condori (2022) Afirmando que las emociones no son nuevas en la historia humana, ya que "nuestros juicios y reacciones a cualquier interacción humana no son puramente el resultado de juicios completamente racionales o historias personales, y parecen estar enraizados en nuestro lejano pasado ancestral" Por ello, Daniel Goleman mencionó que necesitamos comprender nuestras emociones y saber lidiar con ellas, expresarlas de manera adecuada según la situación y saber motivarnos e impulsarnos para lograr nuestras metas, pero también considerar nuestras relaciones con los demás y nuestro entorno.

En cuanto al nivel de influencia de los tipos de los mandalas en el desarrollo emocional; gratitud, interés-entusiasmo y satisfacción con la vida, en los estudiantes; el cual se

obtuvieron resultados en las que, el 37,9% lograron una positiva gratitud en el desarrollo emocional, el 34,8% lograron una moderada gratitud y de manera muy positiva gratitud el 27,3% en el desarrollo emocional con los mandalas. En cuanto a los resultados del interés-entusiasmo; se observó el 48,5% con un interés – entusiasmo positivo, el 31,8% lograron un nivel moderado y que el 19,7% lograron ubicarse de manera muy positivo al aplicar los mandalas. En los resultados con la satisfacción con la vida visualizamos que el 43,9% se ubicaron con una positiva satisfacción con la vida, el 31,8% lograron una moderada satisfacción con la vida y 24,2% lograron muy positiva satisfacción con la vida al aplicar los mandalas. De forma similar estos resultados guardan relación con lo que sostienen (Tapara, 2019), (Mamani, 2020) y (Zarabia, 2016) en sus tesis de investigaciones quienes señalan que en el desarrollo emocional es importante para aprender a regular las emociones pues es fundamental en varios ámbitos de la vida humana. Como lo es la gratitud, el interés-entusiasmo y satisfacción con la vida que son valores de intensidad de emocional que repercuten en la autoestima. Por otro lado Colom y Fernández (2009) enfatizan la importancia de las emociones para las personas. Ya que menciona que no solo se debe desarrollar la inteligencia racional (objetiva), sino que se debe desarrollar la inteligencia emocional (intersubjetiva), ya que ambas pueden resolver problemas más o menos complejos de la vida social, ya que las habilidades emocionales brindan una forma efectiva de enfrentar la realidad y la capacidad de actuar.

Asimismo, a partir de los hallazgos obtenidos en el nivel de desarrollo emocional después del proceso experimental de los mandalas en el grupo experimental y control con el post test; en el grupo experimental se observa que el 57,6% de estudiantes poseen un desarrollo emocional positivo subiendo un 16,7% a favor del grupo experimental y se visualiza que el 36,4% poseen un nivel de desarrollo emocional muy positivo y en un nivel moderado el 6,1%, por el contrario, en el grupo control se observa solo el 40,9% que posee un desarrollo emocional positivo, por otro lado en un nivel muy positivo no se divisa estudiante alguno; considerando la escala ordinal y que el 45,5% en un nivel moderado de desarrollo emocional. Resultados que nos muestran un nivel heterogéneo y/o diferente contrastando con los resultados pos test que fueron homogéneos, donde claramente se encontró una mejora en el desarrollo emocional al aplicar los mandalas. Resultados que guardan relación con las investigaciones de Mendoza (2018), Navarro (2018) y Huanca (2020) quienes en sus trabajos de investigación concluyen que los estudiantes muestran una amplia gama de emociones y aprenden de diferentes formas de procesar las



experiencias emocionales, mostrando un nivel alto de desarrollo emocional en los estudiantes. Así mismo afirmando con la base teórica de (Navarro, 2018) en lo que dijo Goleman en un sentido muy real, tenemos dos mentes: una que piensa y otra que siente. Estas dos formas básicamente diferentes de conocimiento interactúan para dar forma a nuestra vida mental, como lo es la mente, tan racional, más seria, reflexiva, analítica y la otra impulsiva y poderosa, aunque a veces ilógica, la emocional. Por eso mismo el desarrollo emocional conduce a la educación emocional adecuada y el trabajo temprano en la identificación y regulación de las emociones que ayudarán a evitar la frustración (Mendoza, 2018). Pero que a su vez Huanca (2020) en su misma investigación encontró que el desarrollo emocional no es un predictor de un logro personal y social óptimo y que las personas exitosas no son precisamente aquellas que tienen las mejores notas en la escuela y/o la universidad.

CONCLUSIONES

- En el presente estudio se ha demostrado que existe una influencia significativa de los mándalas en el desarrollo emocional de los estudiantes de la Escuela Superior de Formación Artística Pública de Juliaca 2020; donde se observa que la significancia calculada de 0,000 es menor que 0.05, con un nivel de confianza del 95%, por lo que se concluye que existe evidencia estadística, que los mándalas causa efectos significativos en el desarrollo emocional de los estudiantes de la ESFAP de Juliaca 2020.
- En el desarrollo emocional antes del proceso experimental de los mandalas en el grupo experimental y control con el pre test en los estudiantes de la ESFAP de Juliaca 2020, se concluye que existe un nivel homogéneo, donde en el grupo experimental se observa que el 39.4% poseen un desarrollo emocional moderado y en el grupo control se observa el 51.5%, considerándose una diferencia del 12.1% el cual no es tan significativo; según las medidas de tendencia central, en el grupo experimental la media es de 2.06 y en el grupo control es de 1.88, los que no se alejan demasiado; respecto a la mediana y la moda, en el grupo experimental y grupo control es de 2.00 no existiendo diferencias; por el contrario, en las medidas de dispersión, en la desviación estándar en el grupo experimental es de 0,782, y en el grupo control es de 0.691; en cuanto a la varianza en el grupo experimental se tiene el 0.612, y en el grupo control es de 0.477, existiendo una relativa diferencia.
- Sobre el proceso experimental de los tipos de los mandalas en el desarrollo emocional (Alegoría y sentido del humor, optimismo y tranquilidad) se logra obtener; un 40,9% con un nivel moderado en alegría y sentido del humor en el desarrollo emocional; un 40,9% con un moderado optimismo en el desarrollo emocional al aplicar los mandalas; un 43,9% con una tranquilidad positiva en el desarrollo emocional; Por lo que se concluye que existe un nivel de influencia homogénea evidenciada de forma suficiente en el proceso experimental de los tipos de mandalas en el desarrollo emocional (Alegoría y sentido del humor, optimismo y tranquilidad).
- Sobre el proceso experimental de los tipos de los mandalas en el desarrollo emocional (gratitud, interés-entusiasmo y satisfacción con la vida) se obtuvo; un 37,9% con una positiva gratitud; un 48.5% con interés – entusiasmo positivo en el desarrollo emocional y un 43.9% con una positiva satisfacción con la vida en el nivel de

desarrollo emocional. Por lo que se concluye que existe un nivel de influencia homogénea evidenciada de forma suficiente en el proceso experimental de los tipos de mandalas en el desarrollo emocional (gratitud, interés-entusiasmo y satisfacción con la vida).

- En el desarrollo emocional después del proceso experimental de los mandalas en el grupo experimental y control con el post test, se concluye que existe un nivel heterogéneo, donde en el post test se observa que; en el grupo experimental un 57,6% poseen un desarrollo emocional positivo y en el grupo control solo el 40,9%, observando una diferencia del 16,7% el cual es significativo a favor del grupo experimental; según las medidas de tendencia central, se logra en el grupo experimental la media de 3.30, por el contrario en el grupo control la medida de 2.27, donde existe una diferencia de 1.03; respecto a la mediana y la moda, en el grupo experimental es de 3.00, pero en el grupo control es de 2.00, existiendo una diferencia de 1.00; en los datos dispersos, la desviación estándar en el grupo experimental es de 0,581, en cambio en el grupo control es de 0.692; en cuanto a la varianza en el grupo experimental se tiene el 0.338, en cambio en el grupo control es tiene 0.478, existiendo una considerable diferencia.

RECOMENDACIONES

- A los directivos de la Escuela Superior de Formación Artística Pública de Juliaca, implementen talleres de pintura haciendo uso de las mándalas, para mejorar el nivel de desarrollo emocional de los estudiantes con la finalidad de elevar el nivel de aprendizaje.
- Se recomienda a los directivos de la Escuela Superior de Formación Artística Pública de Juliaca realizar controles de desarrollo emocional de sus estudiantes al iniciar el año académico para que puedan tener referentes del estado emocional de sus estudiantes, ya que éstos influyen de manera significativa en el desempeño académico y social en el estudiante.
- Se recomienda a los tutores de la Escuela Superior de Formación Artística Pública de Juliaca tener identificados al porcentaje de estudiantes que carezcan de (Alegría y sentido del humor, optimismo y tranquilidad) puesto que estas emociones son fundamentales en las personas y especialmente en los estudiantes, para que a través de estas puedan conducir y orientar mejor la concentración de sus tutorados mediante el uso de los mandalas para el desarrollo emocional y, así tener mejor rendimiento de los estudiantes.
- Se recomienda a los tutores de la Escuela Superior de Formación Artística Pública de Juliaca tener identificados al porcentaje de estudiantes que carezcan de (gratitud, interés-entusiasmo y satisfacción con la vida) puesto que estas emociones son fundamentales en las personas y especialmente en los estudiantes, para que a través de estas puedan conducir y orientar mejor la concentración de sus tutorados mediante el uso de los mandalas para el desarrollo emocional, y así tener mejor rendimiento de los estudiantes.
- Se recomienda a los directivos de la Escuela Superior de Formación Artística Pública de Juliaca tener como referente y en consideración el presente estudio, puesto que a través de esta se podrá corregir la falta de concentración de los estudiantes, donde claramente se ha observado al finalizar el estudio la mejora del desarrollo emocional; así mismo se recomienda a los docentes de otras instituciones educativas a utilizar los mandalas para el desarrollo emocional en el espacio educativo para lograr una mejora en la atención y concentración para obtener un buen rendimiento académico.

BIBLIOGRAFÍA

- Becker, F., Cleary, M., Team, R., Holtermann, H., The, D., Agenda, N., Science, P., Sk, S. K., Hinnebusch, R., Hinnebusch A, Rabinovich, I., Olmert, Y., Uld, D., Ri, W., Lq, V., Frxqwu, W., Zklfk, E., Edvhg, L., Wkh, R., ... Sambanis, N. (2015). *El Libro Tibetano de la Gran Liberación-Libro II*. Recuperado de https://www.researchgate.net/publication/269107473_What_is_governance/link/548173090cf22525dcb61443/download%0Ahttp://www.econ.upf.edu/~reynal/Civil_wars_12December2010.pdf%0Ahttps://think-asia.org/handle/11540/8282%0Ahttps://www.jstor.org/stable/41857625
- Cadena, D. (2012). *Armonizando las Relaciones de tu vida con mandalas: Una Guía Angelical*. Recuperado de <http://www.conexionestelar.com/armonizando-las-relaciones-en-tu-vida-con-mandalas-una-guia-angelical/>
- Calizaya, Y. y Rondon, L. (2022). *Programas de realidad virtual emotional Lhaim, para el desarrollo de habilidades emocionales en adolescentes de la institución pública de Tacna, 2021* (Tesis de Pregrado) Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa, Arequipa, Perú. Recuperado de http://repositorio.unsa.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12773/14548/PSromele_cacaja.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Canaza, N. (2018). *La inteligencia emocional y la atención de los estudiantes del 1er grado de educación secundaria de la institución educactiva padre Pérez de Guereñu del distrito de Paucarpata en Arequipa para el 2018* (Tesis de Pregrado) Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa, Arequipa, Perú. Recuperado de <http://repositorio.unsa.edu.pe/handle/UNSA/5669>
- Colom, J. y Fernández, M. (2009). Adolescencia y desarrollo emocional en la sociedad actual. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 1(1), 235–242. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/3498/349832320025.pdf>
- Cubillos, B. (2015). *Mandala: Arte de la Meditación* (Tesis de Pregrado) Pontificia Universidad Javeriana. Bogotá, Bogotá, Colombia. Recuperado de <https://repository.javeriana.edu.co/bitstream/handle/10554/4451/tesis177.pdf?sequence=1>

- Díaz, C., Quintanilla, C. y Riquelme, J. (2014). *Pedagogía en educación diferencial: Mandalas como estrategia potenciadora de aprendizajes en la escuela* (Tesis de Pregrado) Universidad Academia de Humanismo Cristiano, Santiago, Chile. Recuperado de <http://bibliotecadigital.academia.cl/bitstream/handle/123456789/3115/TPDIF54.pdf?sequence=1>
- Elbaba, A. (2012). *Los mandalas en El libro rojo de Carl Gustav Jung. Para un acercamiento al simbolismo del centro interior* (Tesis de Maestría) Universitat Pompeu Fabra Barcelona, Barcelona, España. Recuperado de <https://goo.gl/GTvECR>
- Elbaba, A. (2017). *El Mandalas en la obra Carl Gustav Jung - Experiencia y Contexto* (Tesis de Doctorado) Universidad Pompeu Fabra Barcelona, Barcelona, España. Recuperado de <https://www.tdx.cat/handle/10803/462856?locale-attribute=es>
- Foster, F. (1994). *Creando Mandalas para la Comprensión y Curación y Auto Expresión*. Recuperado de <https://es.scribd.com/document/486476034/Susanne-Fincher-Creando-Mandalas>
- Giuliani, M. (2012). Un espacio de Conocimiento e información sobre el adulto mayor. *Revista Nebrija*. Recuperado de <https://repositorio.pucp.edu.pe/index/bitstream/handle/123456789/21431/giuliani.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Godoy, G. (2013). *El Mandala Como Herramienta Terapeutica Para Personas En Duelo* (Tesis de Pregrado) Asociación Mexicana de Tanología, A.C. México DF. Recuperado de http://www.tanatologia-amtac.com/descargas/tesinas/108_El_mandala.pdf
- Gonzales, L. (1996). *Estudio del logro Educativo en el indice de desarrollo humano en America Latina y el Caribe*. Oficina de regional de Educación de la UNESCO.
- Guerra, K. (2021). Inteligencia emocional en adolescentes del 5to blanco de secundaria de la Unidad Educativa Tomás Frías de la ciudad de Potosí. *Revista Ecuatoriana de Psicología*, 4(9), 95–107. Recuperado de <https://doi.org/10.33996/repesi.v4i9.55>
- Gutiérrez, A. y Condori, J. (2022). *Funcionalidad familiar y el manejo emocional en el*

- contexto de la pandemia de los estudiantes del nivel secundaria de la Institución Educativa Bryce la Joya, 2021* (Tesis de Pregrado) Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa, Arequipa, Perú. Recuperado de <http://hdl.handle.net/20.500.12773/14643>
- Hernandez, R., Fernandes, C. y Baptista, P. (2010). *Metodología de la investigación 5ta. ed.* México (5ta. Edición). Ediciones A. D. C. V. M. G. H.
- Hernandez, R., Fernandez, C. y Batista, P. (2017). *Metodología de la Investigación* Recuperado de <https://www.uca.ac.cr/wp-content/uploads/2017/10/Investigacion.pdf>
- Hervada, A. (2013). *Estres*. Barcelona, España. (1ra Edición). Ediciones Elsa.
- Holitzka, K. (2010). *La Fuerza de los Mandalas*. España. (1ra Edición). Ediciones Obélisco S. L.
- Huanca, H. (2020). *Relación de la inteligencia Emocional y el Desempeño docente en las instituciones de Educacion Inicial del Distrito de Huancane 2018* (Tesis de Segunda Especialidad) Universidad Nacional del Altiplano, Puno, Perú. Recuperado de http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/15815/Huanca_Mamani_Ha yde.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Jung, C. (1989). *Psicología y Alquimia*. Recuperado de <https://docplayer.es/16949147-C-g-jung-psicologia-y-alquimia.html>
- Jung, C. (2006). *El Libro Rojo - Carl Gustav Jung*. Recuperado de <https://www.siruela.com/archivos/fragmentos/libroRojofr.pdf>
- Londner, E. (2017). *Los Mandalas de las Flores De Bach*. Recuperado de <https://actiweb.one/psicohrl/archivo7.pdf>
- López, P. (2017). *Mandala Para la abundancia y la prosperidad*. Recuperado de https://www.planetadelibros.com/libros_contenido_extra/35/34443_Mandalas_para_la_abundancia.pdf
- Mamani, B. (2020). *La influencia de los juegos tradicionales en el desarrollo de la inteligencia emocional de los estudiantes del primer grado de la IES Politécnico Huáscar de la Ciudad de Puno - 2019* (Tesis de Segunda Especialidad) Universidad

- Nacional del Altiplano, Puno, Perú. Recuperado de <http://portal.unap.edu.pe/?q=organigrama>
- Mart, M. y Real, G. (s.f.). *Fichas para mejorar la atención*. Recuperado de <https://orientacionandujar.wordpress.com/>
- Martínez, N. (1996, 1 de enero). La terapia artística como una nueva enseñanza. *Arte, Individuo y Sociedad*, 8, 21–26. Recuperado de <https://www.feandalucia.ccoo.es/docu/p5sd4961.pdf>
- Martínez, M. (2009, 3 de julio). Los Mandalas: Esos Grandes Desconocidos. *Revista Digital Para Profesionales de La Enseñanza*, 3(1989–4023), 1–7. Recuperado de <https://www.feandalucia.ccoo.es/docu/p5sd4961.pdf>
- Maslow, A. (1991). *Motivacion y personalidad*. Recuperado de <https://batalloso.com/wp-content/uploads/2021/09/Maslow-Abraham-Motivacion-Y-Personalidad.pdf>
- Mayta, K. (2018). *La influencia de la danza creativa en la autorregulación de emociones en los niños del nivel primaria* (Tesis de Bachiller) Pontificia Universidad Católica del Perú, Lima, Perú. Recuperado de <http://hdl.handle.net/20.500.12404/16607>
- Mendoza, C. (2019). *Relación Entre La Inteligencia Emocional Y Conductas De Riesgo En Adolescentes De Dos Escuelas Públicas De Lima* (Tesis de Pregrado) Universidad de Lima, Lima, Perú. Recuperado de <https://repositorio.ulima.edu.pe/handle/20.500.12724/10603>
- Mendoza, L. (2018). *El Juego Simbólico Como Medio para el Desarrollo Emocional de Niños y Niñas de Educación Inicial* (Tesis de Bachiller) Pontificia Universidad Católica del Perú, Lima, Perú. Recuperado de <http://hdl.handle.net/20.500.12404/16607>
- Molgas, C. (2012). *El mandala, una herramienta isométrica introductoria en el conocimiento de la personalidad de los estudiantes* (Tesis de Pregrado) Universidad Académica de Humanismo Cristiano, Santiago, Chile. Recuperado de <http://bibliotecadigital.academia.cl/xmlui/bitstream/handle/123456789/1117/tpem10.pdf?sequence=1#:~:text=Las mandalas son un claro,de su propio circulo personal>
- Montessori, M. (1997). *Desarrollo Humano*. México. Ediciones Diana.



- Navarro, C. (2018). *La inteligencia emocional de los estudiantes de quinto grado de educación secundaria del colegio emblemático Mateo Pumacahua de Sicuani - 2017* (Tesis de Segunda Especialidad) Universidad Nacional del Altiplano, Puno, Perú. Recuperado de <http://repositorio.unap.edu.pe/handle/UNAP/10781>
- Papalia, D. (2000). *Psicología*. Mexico. Ediciones McGraw-Hill
- Paricio, R. (2017). *El Secreto de la Flor de Oro - Antecedentes de la Diciplina Energética China*. Recuperado de www.parcodena.org
- Parra, S. y González, S. (2020). *Categorías de la inteligencia emocional en jóvenes y adultos de Bucaramanga* (Tesis de Pregrado) Universidad Cooperativa de Colombia, Bucaramanga, Colombia. Recuperado de https://repository.ucc.edu.co/bitstream/20.500.12494/28451/1/2020_inteligencia_emocional_jovenes.pdf
- Pineda, E., De Alvarado, E. y Canales, F. (1994). *Metodología de la investigación. Manual para el desarrollo de personal de salud*. Recuperado de <https://apps.who.int/iris/handle/10665/310238>
- Raswon, P. (1996). *El Tibet Sagrado*. China. Ediciones Debate.
- Riera, M. (2015). *El mandala en el arte y filosofía de la cultura tibetana mapas simbólicos hacia la sabiduría primordial* (Tesis de Doctorado) Universidad Miguel Hernández, Altea, España. Recuperado de <https://hdl.handle.net/11000/2526>
- Rodriguez, A. (2015). *Mandalas y otros dibujos zen para colorear*. Recuperado de http://static0.planetadelibros.com.co/libros_contenido_extra/31/30331_1_Zen.pdf
- Schmidt, C. (2008). Construcción de un cuestionario de emociones positivas en población entrerriana. *Revista Iberoamericana de Diagnostico y Evaluacion Psicologica*, 2(26), 117–139. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/4596/459647347007.pdf>
- Tapara, C. (2019). *Nivel de inteligencia emocioanl de las estudiantes de la escuela profesional de educación inicial de la Universidad Nacional del Altiplano Puno en el periodo 2018-II* (Tesis de Pregrado) Universidad Nacional del Altiplano, Puno, Perú. Recuperado de



http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/7104/Molleapaza_Mamani_Joel_Neftali.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Trigoso, M. (2013). *Inteligencia Emocional en Jóvenes y Adolescentes Españoles y Peruanos: variables psicológicas y educativas* (Tesis de Doctorado) Universidad de León, León, España. Recuperado de https://buleria.unileon.es/bitstream/handle/10612/3344/Inteligencia_emocional.PDF

Valdeiglesias, M. (2021). *Distanciamiento Social Y El Estado Emocional En Los Estudiantes De 6 Grado De Primaria Del Centro Educativo Paz y Esperanza del Distrito de Socabaya* (Tesis de Segunda Especialidad) Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa, Arequipa, Perú. Recuperado de <http://repositorio.unsa.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12773/13104/SEvamae.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Zarabia, J. (2016). *Los programas televisivos y el desarrollo emocional de los niños y niñas de 5 años "A" de la I.E.I. Sonqoruru Muhuchacuna de Urubamba - 2015* (Tesis de Pregrado) Univeridad Nacional del altiplano, Puno, Perú. Recuperado de http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/7104/Molleapaza_Mamani_Joel_Neftali.pdf?sequence=1&isAllowed=y



ANEXOS

Anexo 1. Test de emociones positivas.

TEST DE EMOCIONES POSITIVAS

Marque con un aspa (X) la alternativa que corresponde al caso.

	Alegría y sentido del humor	Un Poco	Moderada	Positiva	Muy positiva
01	Me considero una persona alegre.				
02	Me caracterizo por mi nueva onda.				
03	Generalmente me rio y divierto mucho.				
04	Mis compañeros piensan que soy una persona muy alegre.				
05	Me caracterizo por transmitir alegría a los demás.				
06	Siempre estoy sonriente.				
07	La mayoría de la gente dice que mi alegría es contagiosa.				
	Optimismo				
08	Estoy seguro de que los problemas se solucionarán pronto.				
09	Las cosas seguirán de mal en peor.				
10	Estoy seguro de que el futuro va a ser mejor.				
11	Aunque todo vaya mal, sé que las cosas van a mejorar.				
12	Sé que las cosas van a salir bien.				
	Tranquilidad				
13	Soluciono los problemas con serenidad.				
14	Me cuesta mantener la calma.				
15	Generalmente me manejo con mucha serenidad.				

16	Aunque la situación sea conflictiva, la mayoría de las veces mantengo la calma.				
17	Frecuentemente pierdo la calma.				
18	Me falta tranquilidad.				
	Gratitud				
19	Rara vez me detengo a dar las gracias.				
20	Muchas veces soy descortés, a pesar de haber recibido un favor.				
21	Generalmente olvido agradecer.				
22	La gente te hace favores por obligación o interés. No hay motivo por el cual agradecer.				
	Interés-entusiasmo				
23	Me intereso por hacer muchas cosas				
24	Siento curiosidad por lo novedoso.				
25	Me gusta explorar sobre diversos temas.				
26	Me siento motivado para hacer muchas cosas.				
27	Me implico fácilmente en las actividades porque lo disfruto				
	Satisfacción con la vida				
28	Me arrepiento de varias decisiones que tomé en el pasado.				
29	Muy pocas veces las cosas me salieron como yo esperaba.				
30	En su mayor parte, los recuerdos que tengo sobre mi pasado son negativos.				
31	Si pudiera volver atrás, haría las cosas diferentes.				

Anexo 2. Evidencia de realización de los mandalas.



Anexo 3. Evidencia de realización de los mandalas.



Anexo 4. Evidencia de realización de los mandalas.



Anexo 5. Evidencia de realización de los mandalas.



Anexo 6. Matriz de Consistencia.

MATRIZ DE CONSISTENCIA

Título: Influencia de los mandalas en el desarrollo emocional de los estudiantes de la Escuela Superior de Formación Artística Pública de Juliaca 2020

Paradigma: Positivista

Enfoque: cuantitativo

Alcance de la investigación: Experimental

Diseño de la investigación: Cuasi experimental

Método de la investigación: Hipotético **Técnica:** Test

Instrumento: Test de emociones positivas

Planteamiento del problema	Hipótesis	Objetivos	Variables	Dimensiones	Indicadores	Técnica	Instrumentos
<p>Pregunta general. ¿Cuál es la influencia de los mandalas en el desarrollo emocional de los estudiantes de la Escuela Superior de Formación Artística Pública de Juliaca 2020?</p> <p>Preguntas específicas. ¿Cuál es el nivel de desarrollo emocional antes del proceso experimental de los mandalas en el grupo experimental y control con el pre test en los estudiantes de la Escuela Superior de Formación Artística Pública de Juliaca 2020?</p> <p>¿Cuál es el nivel de influencia en el proceso experimental de los tipos de mandalas en el desarrollo emocional; Alegría y sentido del humor, optimismo y tranquilidad, en los estudiantes de la Escuela Superior de Formación Artística Pública de Juliaca 2020?</p> <p>¿Cuál es el nivel de influencia en el proceso experimental de los tipos de mandalas en el desarrollo emocional; gratitud, interés-entusiasmo y satisfacción con la vida, en los estudiantes de la</p>	<p>Hipótesis general. Existe una influencia significativa de los mandalas en el desarrollo emocional de los estudiantes de la Escuela Superior de Formación Artística Pública de Juliaca 2020.</p> <p>Hipótesis específicas. Existe un nivel homogéneo en el desarrollo emocional antes del proceso experimental de los mandalas en el grupo experimental y control con el pre test en los estudiantes de la Escuela Superior de Formación Artística Pública de Juliaca 2020.</p> <p>Existe un nivel homogéneo de influencia en el proceso experimental de los tipos de mandalas en el desarrollo emocional; Alegría y sentido del humor, optimismo y tranquilidad, en los estudiantes de la Escuela Superior de Formación Artística Pública de Juliaca 2020.</p> <p>Existe un nivel homogéneo de influencia en el proceso experimental una influencia de los tipos de mandalas en el desarrollo emocional; gratitud, interés-entusiasmo y satisfacción con</p>	<p>Objetivo general. Determinar la influencia de los mandalas en el desarrollo emocional de los estudiantes de la Escuela Superior de Formación Artística Pública de Juliaca 2020.</p> <p>Objetivos específicos Identificar el nivel de desarrollo emocional antes del proceso experimental de los mandalas en el grupo experimental y control con el pre test en los estudiantes de la Escuela Superior de Formación Artística Pública de Juliaca 2020.</p> <p>Evidenciar el nivel de influencia en el proceso experimental de los tipos de mandalas en el desarrollo emocional; Alegría y sentido del humor, optimismo y tranquilidad, en los estudiantes de la Escuela Superior de Formación Artística Pública de Juliaca 2020.</p> <p>Evidenciar el nivel de influencia en el proceso experimental de los tipos de mandalas en el desarrollo emocional; gratitud, interés-entusiasmo y satisfacción con</p>	<p>Variable Independiente Los mandalas</p> <p>Variable dependiente Desarrollo de las emociones</p>	<p>Desde el centro</p> <p>Vamos a otro círculo.</p> <p>Dibujo de la parte externa del mandala</p> <p>Término de la mandala.</p> <p>Alegría y sentido del humor</p> <p>Optimismo</p> <p>Tranquilidad</p>	<p>Rellenar el círculo más pequeño. Replica el elemento hasta que rellenes todo el círculo. Oscurece el círculo para encerrar el motivo.</p> <p>Dibujar más pétalos interesantes. Dibujar el otro lado del pétalo. Crear otro límite claro de este el círculo antes de ir al siguiente. Crear una hoja en esta base. Ir a otro y derivar tu nuevo motivo de la fila anterior. Rellena las formas con más formas. Los círculos oscuros pueden rellenar con algo de contraste. Un límite entre una fila y la otra con otro contraste. El nuevo motivo no muy detallado, el anterior puede parecer vacío.</p> <p>Hacer del tamaño que quieras. Puedes crear motivos interesantes usando contraste. Rellenar el espacio vacío con algunas líneas. Probar una forma diferente. Diseño de más triángulos. Dibujas un límite de círculo. Añadir más contraste. Rellenar los espacios vacíos. Preparar otra fila. Dibujar diferentes contrastes. Añadir más oscuridad.</p> <p>Recrea los pétalos desde el comienzo, Dar a estos pétalos un marco grueso. Más líneas hará el espacio menos vacío. Combinar con la fila superior. Más pétalos, para hacerlos muy grandes. Darle un marco limpio. Añade un motivo simple para los espacios vacíos. Añadir algunos elementos fuera. Rellenar para un mejor contraste. Extender más círculos. Cada límite debe ser una línea cerrada, con círculos. Finalmente, echa un vistazo al mandala como un todo.</p> <p>Me considero una persona alegre. Me caracterizo por mi nueva onda. Generalmente me río y divierto mucho. Mis compañeros piensan que soy una persona muy alegre. Me caracterizo por transmitir alegría a los demás. Siempre estoy sonriente. La mayoría de la gente dice que mi alegría es contagiosa</p> <p>Estoy seguro de que los problemas se solucionarán pronto. Las cosas seguirán de mal en peor. Estoy seguro de que el futuro va a ser mejor. Aunque todo vaya mal, sé que las cosas van a mejorar. Sé que las cosas van a salir bien</p> <p>Soluciono los problemas con serenidad. Me cuesta mantener la calma.</p>	<p>Test</p>	<p>Test: Emociones positivas</p>

<p>Escuela Superior de Formación Artística Pública de Juliaca 2020?</p>	<p>interés-entusiasmo y satisfacción con la vida, en los estudiantes de la Escuela Superior de Formación Artística Pública de Juliaca 2020.</p>	<p>la vida, en los estudiantes de la Escuela Superior de Formación Artística Pública de Juliaca 2020.</p>			<p>Generalmente me manejo con mucha serenidad. Aunque la situación sea conflictiva, la mayoría de las veces mantengo la calma. Frecuentemente pierdo la calma. Me falta tranquilidad.</p>		
<p>¿Cuál es el nivel de desarrollo emocional después del proceso experimental de los mandalas en el grupo experimental y control con el post test en los estudiantes de la Escuela Superior de Formación Artística Pública de Juliaca 2020?</p>	<p>Existe un nivel heterogéneo en el desarrollo emocional después del proceso experimental de los mandalas en el grupo experimental con el grupo control en el post test en los estudiantes de la Escuela Superior de Formación Artística Pública de Juliaca 2020.</p>	<p>Demostrar el nivel de desarrollo emocional después del proceso experimental de los mandalas en el grupo experimental y control con el post test en los estudiantes de la Escuela Superior de Formación Artística Pública de Juliaca 2020.</p>	<p>Gratitud</p>	<p>Interés-entusiasmo</p>	<p>Rara vez me detengo a dar las gracias. Muchas veces soy descortés. Generalmente olvido agradecer. La gente te hace favores por obligación o interés. No hay motivo por el cual agradecer.</p>		
			<p>Satisfacción con la vida.</p>		<p>Me intereso por hacer muchas cosas. Siento curiosidad por lo novedoso. Me gusta explorar sobre diversos temas. Me siento motivado para hacer muchas cosas. Me implico fácilmente en las actividades porque lo disfruto.</p> <p>Me arrepiento de varias decisiones que tomé en el pasado. Muy pocas veces las cosas me salieron como yo esperaba. En su mayor parte, los recuerdos que tengo sobre mi pasado son negativos. Si pudiera volver atrás, haría las cosas diferentes.</p>		