

## Evaluación de Mandalas Emocionales

### Objetivo

El objetivo es medir niveles de estrés, ansiedad y equilibrio emocional a través de la creación y coloreo de mandalas, permitiendo la expresión simbólica de estados internos. En arteterapia, esta herramienta facilita la identificación de necesidades de regulación emocional, como en casos de burnout o trastornos afectivos, y sirve como base para intervenciones como mindfulness o danzaterapia en Lienzotú. Es útil para monitorear cambios pre/post-sesión.

### Instrucciones (Adaptadas a Formato Virtual/Telemedicina)

- Guíe al paciente: *"Crea un mandala que represente tu estado emocional actual. Usa los colores y formas que sientas adecuados. Tómate 15-20 minutos".*
- No intervenga durante el proceso; observe discretamente. Al finalizar, pida: *"¿Qué significa este mandala para ti? ¿Por qué elegiste estos colores?"*.
- Nota el proceso en tiempo real: Si el paciente rota la hoja, cambia colores frecuentemente o muestra frustración.

### Guías de Análisis e Interpretación para Terapeutas

El análisis combina elementos simbólicos (de Jung) con observaciones cuantitativas, triangulando con escalas como el State-Trait Anxiety Inventory (STAI). Use el checklists para mayor claridad y objetividad:

- **Aspectos Gráficos Generales:**
  - **Simetría y orden:**
    - Alta (equilibrada): Posible estabilidad interna;
    - Baja (caótica): Desorganización emocional o estrés  
(*Detalle: divida el mandala en 4 cuadrantes digitales; asimetría >50% sugiere ansiedad aguda*).
  - **Proporciones y complejidad:**
    - Patrones repetitivos/simple: Búsqueda de control;
    - Complejos/irregulares: Creatividad o confusión  
(*Detalle: cuente repeticiones; >10 por sección indica rumiación*).
- **Detalles Específicos:**
  - **Colores dominantes:**
    - Cálidos/vibrantes (rojo, naranja): Energía o ira
    - Fríos/oscuros (azul oscuro, negro): Tristeza o introspección



LIENZOTÚ

(detalle: calcule porcentaje; >60% oscuros correlaciona con depresión).

- **Formas:** Redondas/suaves: Armonía; puntiagudas/angulares: Agresividad o defensa (detalle: identifique formas centrales vs. periféricas; centrales indican emociones nucleares).
- **Rellenado:** Completo: Compromiso; incompleto: Evitación o fatiga  
(Detalle: porcentaje relleno <70%: posible baja motivación).
- **Proceso y Narrativa:**
  - **Observaciones dinámicas:** Presión digital alta: Tensión; cambios frecuentes: Indecisión  
(Detalle: registre tiempo por sección; >5 cambios sugiere inestabilidad).
  - **Integración con narrativa:** Coherencia (ej. mandala oscuro descrito como "calmado": Posible negación); explore asociaciones simbólicas (ej. "El azul representa tristeza familiar").
- **Escala Cualitativa Sugerida (0-5):**
  - **0-1:** Alto estrés (caótico, oscuro);
  - **2-3:** Moderado (mezclado);
  - **4-5:** Bajo estrés (equilibrado).

Compare pre/post para medir progreso (evidencia: reducción de 20-30% en síntomas post-mandala).
- **Consideraciones Éticas:** Considere contexto cultural (ej. mandalas en tradiciones indígenas colombianas); evite interpretaciones universales; derive si hay indicadores de riesgo.

Fuentes: Inspirado en Carl Jung (1929, "The Secret of the Golden Flower"), con validación en estudios como "The Effect of Mandala Coloring on Anxiety: A Randomized Controlled Trial" (2017, PubMed: 28176634); y revisión sistemática de Regev & Cohen-Yatziv (2018) en "Art Therapy for Children".