

Manual de instrucciones

Texto e Idea original:
Susana Molina Álvarez



LA LAVADORA DE LAS EMOCIONES

Un proyecto social para la educación emocional
en los colegios con el apoyo de





Índice del manual

1. ¿Por qué un entrenamiento emocional?
2. ¿En qué consiste Lavamagic?
3. ¿De qué se compone Lavamagic?
4. Pon a punto tu lavadora de las emociones.
5. ¿Cuándo trabajar las emociones?
6. ¿Cómo utilizar Lavamagic? Ciclos de lavado.
7. Evaluación. ¿Ha funcionado bien?
8. Otras funciones.

1

¿Por qué un entrenamiento emocional?

A lo largo de un curso escolar un niño dispone de muchas horas lectivas de matemáticas, ciencias o lenguas extranjeras. Pero en esa etapa los más jóvenes necesitan también aprender y desarrollar habilidades sociales y conceptos tan importantes como la empatía, la autoestima o el autocontrol. Y no solo porque será muy **positivo durante su desarrollo infantil**, también porque será determinante para ellos **a lo largo de su vida y muy beneficioso para la sociedad**.



2

¿En qué consiste Lavamagic?

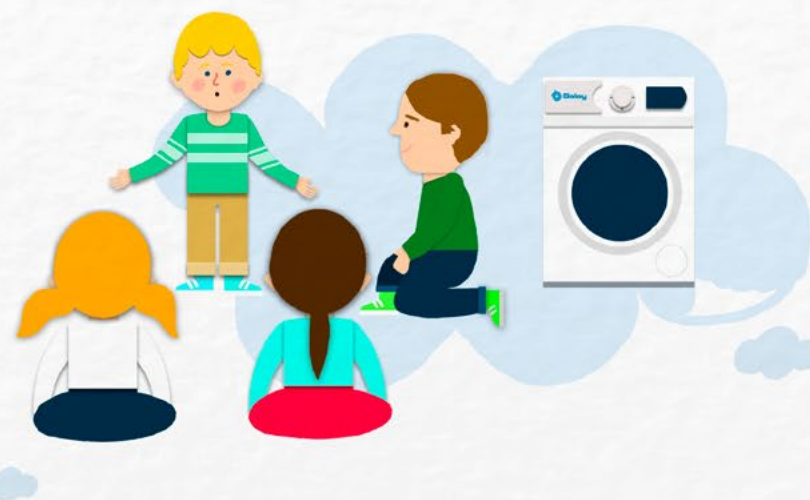
Lavamagic es una lavadora que ayuda a identificar y trabajar las emociones. ¿Cómo? Mediante ciclos de pensamiento, interiorización o exteriorización, según convenga.

¿Por qué una lavadora?

Una lavadora es un objeto de uso cotidiano, útil y cercano, que está presente en todos los hogares y es usado cada día por millones de adultos. Porque además, aunque Lavamagic comience a desarrollarse en el colegio, con el tiempo la intención es que este sistema también se lleve a cabo en las casas.

Lavamagic lava las emociones, dando la oportunidad de reflexionar sobre los comportamientos que llevan a introducir los trapos sucios en ella.

El objetivo fundamental de Lavamagic es **fomentar el optimismo, el pensamiento positivo** y conseguir que los alumnos vivan la experiencia de la escuela como algo inolvidable en sus vidas, saliendo más contentos de como habían entrado, evitando la frustración y el fracaso escolar.



3

¿De qué se compone Lavamagic?

El kit de Lavamagic se compone de:

- **Lavadora Lavamagic** para su montaje.
- **6 Trapitos** con las emociones básicas (puedes añadir tú mismo las que quieras).
- **Manual de instrucciones.**

Solo tendrás que añadir un sencillo **tendedero** para colgar los trapos de las emociones. Una simple cuerda y dos chinchetas para sujetarlo en la pared son suficientes. ¡Ah! Y **pinzas de madera**, una por cada niño de clase.

Es importante que dispongas de **una o dos colchonetas** para los momentos de reflexión individual de los alumnos (o una mantita).



4

Pon a punto tu lavadora de las emociones



- 1 Lo primero que hay que hacer es buscar **un rincón en tu aula para “instalar” la lavadora y el tendedero.**
- 2 A continuación **decora ese rincón** con ayuda de tus alumnos. Ellos mismos pueden hacer letras, carteles, emoticonos o frases alusivas a las emociones o a los diferentes estados de ánimo. Este rincón será un refugio que invite a la calma, al recogimiento y a la reflexión pero al que no le faltará color, alegría y optimismo.
- 3 No olvides las **pinzas de madera**. Cada niño escribirá su nombre en una de ellas e incluso pueden decoraras para hacerlas más personales. Con ellas colgarán los trapitos de las emociones.
- 4 Es muy interesante añadir a ese rincón un espacio para **“El museo de las emociones”** donde cada alumno con ayuda de su familia puede aportar pequeñas obras de arte (dibujos, creaciones literarias, murales, obras en arcilla u otros trabajos manuales).
- 5 Puedes situar en este espacio la/s **colchoneta/s y los cojines.**

5

¿Cuándo trabajar las emociones?

Puedes trabajar las emociones en tres momentos puntuales, siempre y cuando te sea útil y dispongas de este tiempo:



Inicio de la jornada

Se propone el empleo de **vídeos cortos motivacionales** que fomenten el debate y desarrollen el trabajo de una emoción concreta. El objetivo es empezar el día con fuerza e ilusión. Dispones en Internet de mucho material para tratar las distintas emociones.

Después del recreo

En este momento suelen surgir el **mayor número de conflictos**. Es entonces cuando la lavadora tiene una gran importancia. Se fomenta la autorreflexión, la puesta en común con la actuación del tutor como guía y acompañante. También es muy recomendable acompañar los ciclos de lavado con breves sesiones de yoga, *mindfulness* o arteterapia.

Acción tutorial

Este es el punto más importante y en el que deberíamos incidir como **“entrenadores emocionales”**. No se puede llevar a cabo un proyecto tan importante si no se dispone de tiempo para ejercer la labor tutorial. Es el momento de plantearse qué tipo de educación queremos para los alumnos del futuro.



6

¿Cómo utilizar Lavamagic? Ciclos de lavado

Las emociones son imprevisibles y a veces aparecen de forma repentina. En cualquier instante puede surgir un enfado o una gran alegría, por eso Lavamagic siempre está lista para ponerse en funcionamiento en el momento en que se necesite.

Hasta que los niños se familiaricen con Lavamagic lo habitual es que sea el profesor el que inicie la actividad. Pero conforme nuestra lavadora vaya funcionando y se integre en el día a día de la clase serán los propios niños los que pedirán usarla.

Cuando se detecte una situación en la que sea necesario poner en marcha Lavamagic, lo primero que habrá que hacer es ayudar al niño a **identificar la emoción que siente**, eligiendo el trapo correspondiente.

Una vez se tenga el trapo habrá que elegir qué se hace con dicha emoción:

Tender

Se usa cuando el niño no quiere trabajar sobre la emoción o prefiere dejarlo para más adelante. Suele ser habitual con emociones de alegría, sorpresa, etc. en las que el niño solo quiere **manifestar cómo se siente**, pero no necesita trabajarlas.

El ciclo corto: inteligencia intrapersonal

Este ciclo se utiliza cuando solo hay un niño involucrado en el conflicto o necesita reflexionar.

En este caso, meterá el trapo con la emoción que ha experimentado en el tambor de la lavadora y “seleccionará la temperatura y el ciclo de lavado corto”.

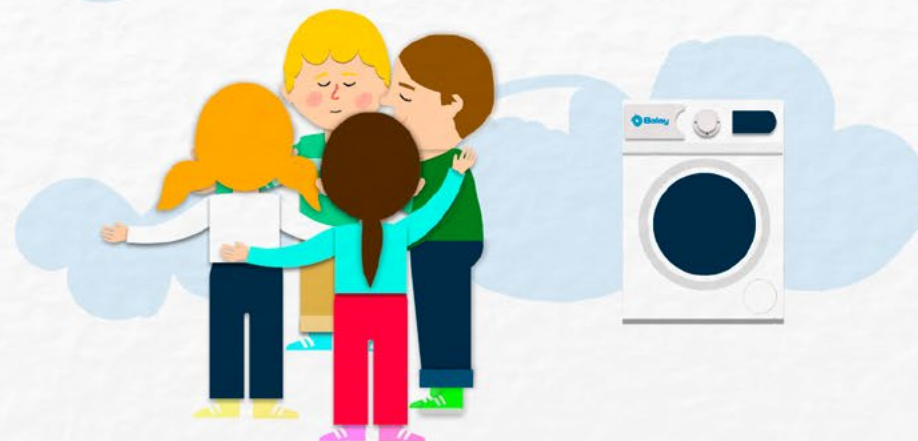
Durante dos o tres minutos, que controlará el profesor, y sobre una colchoneta, se invita al alumno a tomar conciencia de su situación emocional, comprendiendo lo que pasa en su interior. Con este ciclo desarrollamos la **inteligencia intrapersonal**.

El ciclo largo: inteligencia interpersonal

Este ciclo se utiliza si se ha producido un conflicto que ha involucrado a más alumnos y se necesita más tiempo para su resolución. En este caso habrá que “marcar el ciclo de lavado largo” que nos llevará unos minutos más. El procedimiento es el mismo que en el ciclo de lavado corto, metiendo el trapito de la emoción correspondiente. La labor del tutor será la de actuar como guía y acompañante, ofreciendo alternativas que ayuden a solventar situaciones en las que la empatía y la colaboración se hacen no solo necesarias sino imprescindibles. Con este ciclo desarrollamos la **inteligencia interpersonal**.

El Centrifugado

A veces una emoción necesita una respuesta inmediata por parte de otro u otros compañeros ante un problema o situación que llega de manera inesperada (prueba médica, una felicitación, nervios en una evaluación, etc.). En este caso el grupo sabe que, gracias al centrifugado, un abrazo con gran fuerza, se carga el cuerpo y el ambiente de positividad. En este ciclo, la **inteligencia intrapersonal e interpersonal** trabajan al mismo tiempo.



7

Evaluación. ¿Ha funcionado bien?

Llega el momento de comprobar la garantía de Lavamagic. ¿Realmente ha funcionado? ¿Se ha obtenido el nivel de limpieza deseado?, ¿estamos satisfechos con los resultados? ¿Cómo puede mejorarse?

Se proponen tres momentos durante el curso para que se evalúen los resultados de tu Lavamagic:

Primer momento

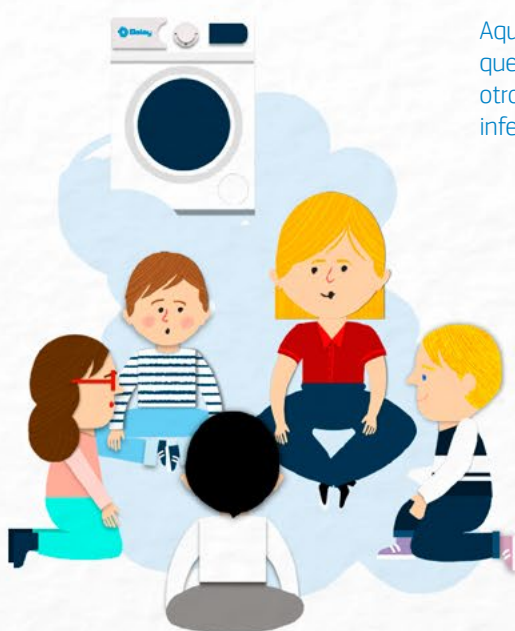
Mensualmente: corresponde en especial al tutor valorar en qué medida se van alcanzando los objetivos (por ejemplo: reducir el número de conflictos durante los recreos, aumentar la cohesión de grupo, etc.). Si no se aprecia cierta mejoría, este sería el momento para introducir las modificaciones oportunas.

Por medio de una sencilla hoja de valoración (cotejo o rúbricas) para el tutor y otra para los alumnos se podrían extraer valiosas conclusiones.

Con esta primera evaluación (diagnóstica y formativa) se pueden realizar ciertos ajustes a Lavamagic para que la lavadora se adecúe al grupo de alumnos (tiempos de lavado, momentos para ponerla en marcha, trabajo de emodiaros, etc.).

Segundo momento

Trimestralmente: el tutor, además de realizar su valoración personal y considerar la evaluación de los alumnos (como en el primer momento, mensualmente), debe considerar la opinión del resto de profesores que entran en el aula a fin de comparar los resultados de unos y otros. De existir grandes diferencias, se deberían realizar nuevamente las modificaciones oportunas de cara al siguiente trimestre. Esta evaluación continua y formativa permitirá nuevamente realizar los cambios necesarios a la lavadora.



Tercer momento

Al final de curso: tutor, alumnos, profesores y familias deberán dar testimonio a través de una encuesta de valoración cualitativa y cuantitativa de su grado de satisfacción con el proyecto Lavamagic. Esta evaluación servirá para valorar la eficacia de la lavadora de emociones sobre nuestros alumnos y sus actitudes.

Aquí tenemos un ejemplo de **plantillas de evaluación** por sistema de rúbricas que puede servir para realizar el seguimiento del proyecto. Se pueden emplear otros sistemas, como dianas de evaluación o sistema de caritas para niveles inferiores de Educación Primaria.

MODELO DE EVALUACIÓN PARA ALUMNOS

	1	2	3	4
Comunico mis sentimientos libremente.				
He perdido el miedo y la vergüenza a hablar en público.				
Intento ayudar a mis compañeros cuando se sienten mal.				
Conozco las distintas emociones positivas y negativas.				
Me ha gustado trabajar con la "lavadora de las emociones".				
Ha mejorado el ambiente en clase.				

* Pueden cambiarse números por caritas en niveles inferiores.

MODELO DE EVALUACIÓN PARA EL TUTOR

	1	2	3	4
Los alumnos mejoran en la expresión de sus emociones y sentimientos.				
Los alumnos mejoran en empatía y en acercamiento al compañero.				
El proyecto ha despertado el interés y la motivación hacia el desarrollo de la inteligencia emocional por parte de los alumnos.				
El clima de aula es positivo y satisfactorio.				
Las familias se encuentran satisfechas con el trabajo de las emociones y se implican en el proyecto.				
El profesorado respeta el trabajo y encuentra interesante y productivo este proyecto en este grupo.				

8

Otras funciones

Lavamagic tiene funciones muy útiles para la gestión emocional de la clase. Además, siempre es una buena idea combinar nuestra lavadora con otras actividades como *mindfulness* y arteterapia, o llevar a cabo acciones complementarias, como las cintas atrapa-emociones o los emodiaros.

Atrapa-emociones

Cuando queremos dar constancia de nuestros sentimientos, una buena solución es meter un trocito de lazo del color de la emoción correspondiente en un **bote que tendremos marcado** con los siguientes nombres: alegría (amarillo), enfado (rojo), tristeza (azul), miedo (negro), calma (verde), sorpresa (naranja). A final de curso coseremos una larga cinta que junte todos los trocitos para ver qué emoción ocupa más espacio.

Emodiaros

Se trata de un **pequeño cuaderno creado por los alumnos** de carácter personal que recoge las reflexiones tras las puestas en común, visionado de vídeos, lluvia de ideas, resolución de conflictos, etc. Constituye una herramienta muy útil de autoaprendizaje y autodescubrimiento emocional. Los alumnos pueden acudir a él de manera voluntaria (si manifiestan una necesidad de expresarse por escrito) o bien de manera dirigida por el tutor cuando se desee profundizar sobre determinadas emociones, situaciones o problemas.

Este manual es una breve introducción y puesta en marcha del proyecto Lavamagic. Puedes ampliar información, encontrar más detalles o ejemplos de actividades en:

<https://susanamolinalavare.wixsite.com/educaremocionando>

O, si lo prefieres, puedes ponerte en contacto con Susana Molina Álvarez:

susimol8@hotmail.com // 607 16 72 82



Texto e Idea original:
Susana Molina Álvarez



En Balay tenemos un compromiso
con la sociedad y contigo.

