**Técnica de la Tortuga**

**Es una técnica de autocontrol, para que el niño antes de actuar se relaje y piense. Incluye técnicas de resolución de problemas y técnicas de relajación.**

**1ª FASE:** Respuesta a una palabra clave: “tortuga”. Narración del cuento de una tortuguita. Es importante que tengamos en cuenta las dificultades que presenta el niño para que la historia se parezca lo más posible a su problemática.

**2ª FASE:** Continuamos el cuento aplicando la relajación mediante la respiración completa. Aprendemos a diferenciar una situación tensa y una relajada.

**3ª FASE:** Resolución de conflictos. Trasladamos la técnica aprendida a distintas situaciones reales, simuladas o imaginarias que causen malestar en el niño. El niño, en posición de la tortuga, puede imaginar alternativas conductuales y deducir consecuencias por si solo. Le damos la oportunidad de elegir.

**4ª FASE:** Reforzarle para que se pueda mantener el control a largo plazo cuando se enfrente a su entorno social, de ahí que cuando se pare, analice y actúe bien haya que reconocerle el esfuerzo

**BENEFICIOS DE
LA PRÁCTICA DE LA RELAJACIÓN**

***A nivel físico***

**1. Relajación física**, descenso de la tensión arterial y del ritmo cardíaco, lo que llevará a una menor tensión física y mental. Estabiliza función respiratoria, aumenta oxigenación cerebral. Se consigue una mayor percepción corporal, aumento de la velocidad de reflejos .

**2. Protección de la salud** frente al estrés, al desarrollo de enfermedades autoinmunes y otras afecciones inflamatorias. Reduce la activación del sistema nervioso simpático, la síntesis de hormonas del estrés, como la adrenalina, la noradrenalina y el cortisol. Mejora la calidad del sueño.

**3. Mayor serenidad y capacidad para superar estados de ansiedad.** Acontece de manera natural y espontánea la serenidad mental y el desasosiego. Las emociones tenderán a equilibrarse poco a poco, de manera que surja naturalmente una sensación de bienestar y tranquilidad interior.

***A nivel emocional y mental***

**1. Fomenta el autoconocimiento**, aprendiendo a identificar y relacionarse cada vez que lo necesite. Mayor capacidad para identificar las emociones que lo desestabilizan, a dominar los temores y al desarrollo de la autoestima.

**2. Aporta más consciencia sobre los procesos del pensamiento.** Aumento capacidad de reflexión. Mayor conocimiento de sí mismo. Expansión de la conciencia, mayo capacidad para «darse cuenta».

**3. Fomento del desarrollo en valores internos.** Capacidad para ponerme en el lugar de otro. Mayor confianza, afectividad y empatía en sus relaciones. Incrementa su alegría y espontáneidad.

***En el ámbito académico***

**1. Desarrollo de la capacidad de concentración y atención.** Cuanto mayor sea el ejercicio de relajación del cuerpo y de la mente, más se desarrollarán estas facultades.

**2. Desarrollo de la imaginación y creatividad**. La práctica de la imaginación dirigida, o imaginación consciente, es fundamental para el aprendizaje tanto académico como personal del niño. La imaginación mecánica o fantasía proviene de los desechos de la memoria, origina confusión y muestra una falsa realidad.

**3. Desarrollo de la memoria y el aprendizaje.** Una buena parte de nuestro olvido se debe a nuestra incapacidad para concentrarnos en lo que sucede en el entorno, y, en consecuencia, para almacenarlo en nuestra memoria.

**TÉCNICA DE LA TORTUGA**

La técnica de la tortuga es un recurso que podemos utilizar **para fomentar en el niño el auto-control**. Sobre todo se utiliza para niños que tienen conductas agresivas, rabietas, y también se ha utilizado con éxito en niños hiperactivos.

**La técnica de la tortura como veremos, incluye técnicas de resolución de problemas y técnicas de relajación**. Se puede utilizar tanto a nivel individual como en grupo.

Esta técnica tiene cuatro fases:

1.- Respuesta a una palabra clave: “tortuga”.

2.- Relajación.

3.- Resolución de problemas.

4.- Refuerzo y generalización.

**FASE 1:**

Se le cuenta al niño el cuento sobre la Tortuguina. Es importante que tengamos en cuenta las dificultades que presenta el niño para que la historia se parezca lo más posible a su problemática.

Cuento:

“Erase una vez una tortuga de cuatro años de edad que había comenzado a ir al colegio. Había muchas cosas que le enfadaban y ella se ponía a gritar y patalear. Le molestaba especialmente vestirse sola, desayunar y salir al colegio y siempre protestaba y se enfadaba. Luego cuando lo pensaba se sentía muy mal por haberse portado así. La tortuguita solo quería correr, jugar a la Nintendo o pintar en su cuaderno de dibujo con sus lápices de colores. Le gustaba hacer las cosas a su forma, y por eso no le gustaba que sus padres le dijeran que debía hacer, a veces en clase se entretenía mucho hablando y no terminaba los trabajos, otras veces, no quería trabajar con los otros niños y si jugaba con ellos y no hacían lo que ella quería se enfadaba y les pegaba. Todos los días pensaba que no quería portarse así, pero siempre se enfadaba por algo y rompía cosas de los demás o se peleaba con ellos. Luego siempre se sentía mal.

Un día cuando volvía a casa muy triste se encontró con una tortuga muy, muy vieja que le dijo que tenía 200 años. La tortuga le preguntó qué que le pasaba y la tortuguita se lo contó. Entonces la tortuga le dijo: “Voy a contarte un secreto, yo se como puedes conseguir controlar tu mal genio”. ¿Sabes?, cuando se es pequeño es fácil enfadarse y hacer las cosas que haces tú, pero tu puedes controlarte, ¿No comprendes que tú llevas sobre ti la respuesta a tus problemas?. La tortuguita no sabía de qué le hablaba. Entonces la tortuga le dijo. ¡Sí!, en tu caparazón! Para eso tienes una coraza. **Puedes** **esconderte en el interior de tu concha, dispondrás de un tiempo de** **reposo y pensarás qué es lo que debes hacer. Así que la próxima vez** **que te enfades mucho, métete en enseguida en tú caparazón, y piensa** **qué debes hacer en vez de pegar, gritar o tirarte al suelo”.**

Al día siguiente cuando una compañera se rió de su dibujo y vio que iba a perder el control, recordó lo que le había dicho la tortuga vieja. Encogió sus brazos, piernas y cabeza y los apretó contra su cuerpo y permaneció quieta hasta que supo que debía hacer: tenía que decirle a su compañera sin alterarse: “yo creo que mi dibujo no está tan mal”. Cuando salió de su concha y contestó a su compañera, vio como su maestra le miraba sonriente y le decía que estaba orgullosa de ella. Cuando llegó a casa su mama le pidió que colgara su abrigo en la percha, se empezó a enfadar porque quería jugar pero recordó lo que debía hacer y lo hizo, encogió sus brazos, piernas y cabeza y los apretó contra su cuerpo, luego le dijo: “sí mama ahora mismo,” su mama se puso muy contenta y le preparó su bocadillo favorito que se comió mientras jugaba. Tortuguita siguió aplicando la técnica y su comportamiento cambió, ella era mucho más feliz porque sabía controlarse y todos le admiraban y se preguntaban maravillados cuál

sería su secreto mágico.

**NOTA**: La técnica de la tortuga es una técnica de autocontrol, para que el niño antes de actuar se relaje y piense. Se os da el modelo de cuento pero vosotros podéis utilizarlo y modificarlo de acuerdo con el problema que presente el niño en cada momento.

**Después de contar el cuento al niño se hacen ensayos para que ante la palabra “tortuga”, pegue sus brazos al cuerpo y baje la cabeza al tiempo que se mete entre los hombros, igual que hace la tortuga en su caparazón.** (Ver aplicación práctica en programa de actividades).

Por último los educadores hace que el niño practique la técnica en varias situaciones simuladas o imaginarias que le causarían frustración.

**FASE 2:**

Es importante introducir la relajación, ya que cuando los niños se enfadan, a nivel fisiológico se produce un estado de tensión muscular, de ahí que sea importante que el niño aprenda a identificar su tensión y a relajarse ante la instrucción primero y luego voluntariamente. Para ello se realiza una continuación del cuento de la tortuguita:

18

**Cuento:**

La Tortuguina se va a buscar a la Tortuga vieja y sabia, porque siente que “en su estómago, queda todavía un sentimiento de rabia”, a pesar de utilizar la técnica de la tortuga. Entonces la Tortuga vieja le enseña a relajarse y le dice que tiene que tensar todos los músculos y contar hasta diez, y luego relajarlos de golpe”. Se puede utilizar también la técnica de relajación en imaginación de KOEPPEN. (Ver documento para profesores sobre técnicas de reducción de la ansiedad: relajación)

**FASE 3:**

Durante esta fase es muy importante que el niño practique la técnica en distintas situaciones reales, simuladas o imaginarias que causan frustración. En muchos casos hay que entrenar la técnica de resolución de problemas, porque aunque normalmente los niños responden muy bien a la técnica de la tortuga, hay situaciones en las que el niño no tiene habilidad suficiente para encontrar la conducta adecuada y entonces hay que realizar con ellos la estrategia de resolución de problemas que ya hemos explicado con anterioridad. Así mientras el niño está en posición de la tortuga puede imaginar alternativas conductuales y deducir consecuencias. De este modo le damos la oportunidad de elegir ya que ya no solo posee un sistema de respuesta.

**FASE 4:**

Para que se pueda mantener el control a largo plazo el niño debe ser reforzado por el entorno social, de ahí que cuando se pare, analice y actúe bien hay que reforzarle, para que siga actuando así.

Con el tiempo el niño ya no necesita la instrucción tortuga o replegar el cuerpo, ya que poco a poco generaliza y automatiza y lo que hace es controlarse, relajarse y pensar la mejor solución.