

TÉCNICA DE LA TORTUGA

Esta técnica se propone animar a los niños de educación infantil y primeros cursos de primaria, principalmente entre tres y siete años de edad, a aprender a controlar sus sentimientos de ira, así como otros sentimientos y emociones negativas.

Se empieza por explicar un cuento sobre una tortuga, de donde se derivan actividades prácticas.

El cuento de la tortuga

Cierta día se encontró con una tortuga mayor, con mucha experiencia y sabia en muchos aspectos. La tortuguita le dijo a la mayor: “La escuela no me gusta. No puedo portarme bien. Y si lo intento, no lo consigo. ¿Qué puedo hacer?”

La tortuga mayor le respondió: “La solución está en ti misma. Cuando te sientas muy contrariada o enfadada y no puedas controlarte, métete dentro de tu caparazón. Ahí dentro podrás calmarte”.

La tortuga mayor continuó diciendo: “Cuando yo me escondo en mi caparazón hago tres cosas. En primer lugar me digo “Alto”. Luego respiro profundamente una o más veces. En tercer lugar me digo a mi misma cuál es el problema”.

Después de esta explicación, las dos tortugas practicaron juntas varias veces. Pasado un rato de práctica, la tortuguita dijo que ya deseaba volver a clase para comprobar la eficacia.

Otro día, la tortuguita estaba en clase cuando una compañera empezó a molestarla. Apenas comenzó a sentir que se despertaba la ira en su interior, que se le calentaba la sangre y se aceleraba el ritmo de su corazón, recordó lo que le había explicado la tortuga mayor. En ese momento se replegó en su interior, donde podía estar tranquila sin que nadie la molestase. Luego pensó en lo que podía hacer. Hizo varias respiraciones profundas. Después salió de su caparazón y observó que la profesora le sonreía.

La tortuguita practicó esta estrategia muchas veces. No siempre conseguía controlarse. Pero, poco a poco, el hecho de replegarse dentro de su concha fue ayudándole a regular mejor su ira. Con el paso del tiempo llegó a controlarse casi siempre. Esto le permitió tener más amigas y disfrutar de ir a la escuela.

(Hasta aquí el cuento de la tortuga. En clase, además de explicarlo, se puede representar. Un niño puede hacer de tortuguita y otro de tortuga mayor. Los papeles se pueden

intercambiar. De esta forma todos los niños van adquiriendo gradualmente la capacidad de asumir los distintos puntos de vista.)

1. Aplicaciones en la regulación emocional



Para potenciar los efectos del cuento, se ayuda a los niños a “hacer la tortuga”. Se les enseña la introspección (meterse dentro de sí); a respirar profundamente, sobretodo en momentos de tensión; se les enseña a cruzar los brazos sobre el pecho como simulación de meterse dentro de la concha. De esta forma no tienen las manos disponibles para pegar a nadie.

Se les enseña una serie de pasos:

- 1) Pararse
- 2) Tomar conciencia de los propios sentimientos y emociones
- 3) Pensar
- 4) Reconocer lo que está pasando

Estos pasos se enseñan a lo largo de varias lecciones: explicar la historia de la tortuga, prácticas en grupo de la historia de la tortuga, uso apropiado de la técnica de la tortuga, uso inapropiado de la técnica de la tortuga, revisión general de la técnica de la tortuga.

Para ello se les induce a imaginar que cada uno de los alumnos es una tortuga. Cuando se sienten mal (enfadado, irritado, malhumorado, trastornado, preocupado, etc.) se meten dentro de su caparazón. Para ello ponen sus brazos cruzados junto al cuerpo, la cabeza hacia abajo y cierran los ojos. Después relajan los músculos. Todo esto les sirve para afrontar la tensión emocional.

La analogía de la tortuga es muy útil ya que cuando una tortuga se siente amenazada se esconde dentro de su caparazón. Siguiendo con esta analogía, se enseña a los niños a meterse dentro de su caparazón imaginario cuando se sienten amenazados por algún

sentimiento o emoción que no se sienten capaces de controlar. También puede ser cuando se da alguna situación externa que les impulsa a atacar o huir.

Se les enseña a cruzar los brazos junto al cuerpo, simulando la tortuga que se mete en su caparazón, porque en esta postura es difícil atacar. Es difícil un comportamiento violento cuando los brazos están cruzados junto al cuerpo. Es una estrategia que equivale al clásico “cuenta hasta diez”.

Una vez en esta postura, es capaz de pararse y sentir lo que está pasando. Se trata de identificar el problema. Toma conciencia de la emoción y le pone un nombre. Después piensa en las alternativas posibles. Se trata de fomentar el uso del pensamiento alternativo. Cuando se siente calmado y con capacidad para tomar una decisión sobre la alternativa más apropiada a la situación, se está en condiciones del salir del caparazón. Una vez fuera se puede hablar y actuar de forma apropiada, con competencia emocional. De esta forma se posibilita la regulación emocional.

Cuando el niño adopta la postura de la tortuga con la intención de regular sus emociones negativas, es reforzado por el profesor con elogios y materiales diversos. Uno de ellos es una especie de sello (o cuño) con la tortuga, cromos con la tortuga impresa, etc. Estos refuerzos se entregan al niño como recompensa para hacerle conocer que lo ha hecho correctamente al intentar regular sus emociones. Estos refuerzos pueden aplicarse durante la lección específica de educación emocional o a lo largo del día, a través de la integración curricular de los contenidos y actividades para el desarrollo de competencias emocionales a través de las diversas áreas académicas. El refuerzo siempre va acompañado de expresiones claras y específicas que indican con precisión cual ha sido el comportamiento apropiado del alumno. Por ejemplo: “Lo has hecho muy bien al hacer la tortuga cuando Marta te ha empujado. Esto demuestra que puedes ser responsable por ti mismo”.

El profesorado recuerda al alumnado que haga la tortuga en situaciones de riesgo o conflicto; por ejemplo cuando se prevén como inminentes peleas, lloros, arrebatos, etc. A veces puede haber indicaciones del profesorado que sugieren la práctica de la tortuga a algún alumno en concreto o a un grupo de ellos. Por ejemplo, la maestra puede decir a un niño: “Veo que estás muy enfadado. Vamos a tranquilizarnos. Yo lo haré contigo. Respiremos juntos en profundidad”. Después puede añadir: “¿Ya estás más tranquilo? Otras veces el profesor inicia y estimula un procedimiento de apoyo de los compañeros en el cual éstos elogian o aplauden cuando un compañero hace la tortuga en el momento apropiado. Al mismo tiempo, este apoyo de los compañeros recibe el elogio del profesor y se entrega los sellos correspondientes al alumnado implicado en reforzar al compañero. De esta forma, los niños se van diciendo unos a otros cuando se debe hacer la tortuga y se ayudan unos a otros a hacerlo.

Poco a poco los niños van poniendo en práctica la técnica de la tortuga de forma espontánea. El objetivo es interiorizar la habilidad, de tal forma que la competencia de regular la ira puede ser ejercida en el momento adecuado. Esto implica la competencia de hablar consigo mismo de forma consciente, como estrategia para controlar mejor su comportamiento. A esto se le denomina autocontrol verbal. La intención es que el niño aprenda a hablar consigo mismo y utilice el lenguaje como sustituto del exabrupto emocional o de la agresión violenta. La autorregulación es el prerrequisito de todo comportamiento responsable. Si los niños no aprenden a calmarse cuando están alterados, su desarrollo moral y emocional corre el riesgo de quedar estancado.

El alumnado que ha adquirido la competencia de regular sus emociones sin la ayuda de la tortuga puede recibir elogios y sellos de la tortuga al menos dos veces al día; por ejemplo antes de comer y antes de finalizar la jornada escolar.

La técnica de la tortuga, utilizada de esta forma, se ha manifestado como una estrategia eficaz para prevenir comportamientos disruptivos.