

PRESENTACION DEL DOCUMENTO
“TECNICA DE LA TORTUGA PARA EL AUTOCONTROL”

ELABORADO POR
PROFRA. NIDIA MIROSLAVA VARGAS RODRIGUEZ
ZONA ESCOLAR Jo47

TULTITLAN, MEXICO A 20 DE JULIO DE 2020

DOCUMENTO: **TÉCNICA DE LA TORTUGA PARA EL AUTOCONTROL**

Actualmente, la educación tiene la finalidad de contribuir a que los estudiantes desarrollen su potencial cognitivo, físico, social y afectivo haciendo uso de diversos recursos y estrategias.

En la educación preescolar, se trabajan conceptos, valores, actitudes y habilidades buscando que los pequeños sean capaces de manejar sus emociones ya que tener un correcto autocontrol favorecerá las habilidades y las relaciones sociales, se podrán controlar fácilmente las conductas no deseadas ejecutando otras que son más aceptables, también permite un correcto desarrollo afectivo.

Dentro del programa de estudio de preescolar, uno de los propósitos generales correspondientes al área de educación socioemocional, dice que el alumno debe “aprender a autorregular emociones y generar destrezas necesarias para solucionar conflictos de manera pacífica” (aprendizajes clave para la educación integral pag.305).

En las aulas, a menudo, los docentes nos enfrentamos a situaciones en que los alumnos actúan impulsivamente, afectando el desarrollo de su aprendizaje y las relaciones de convivencia con los que le rodean; por ello hacemos uso de estrategias para que estos menores aprendan a autocontrolarse.

Poner en práctica horarios, rutinas, canciones, videos, historias, juegos, valorar los esfuerzos, enseñar que los errores nos enseñan, promover que hablen y razonen para resolver conflictos, pedirles compartir lo que les gusta y sienten, hacerles ser conscientes de los efectos que tienen sus palabras en el mismo y los demás, que aprendan a esperar su turno y experimentar diversas técnicas para el control de conductas impulsivas, es una de las tareas que competen a la labor docente y que se planifica a través del organizador curricular de autorregulación que aborda el control y modificación de las emociones y los sentimientos del niño preescolar.

Para tal fin, una de las estrategias que bien puede ser empleada para el autocontrol es la técnica de la tortuga que fue elaborada por Marlene Schneider y Arthur Robin en 1990, cuyos objetivos son enseñar a los niños estrategias para relajarse, fomentar el autocontrol de la conducta impulsiva, desarrollar la capacidad de conocer, expresar y manejar emociones.

QUÉ ES LA TÉCNICA DE LA TORTUGA Y CÓMO APLICARLA

La Técnica de la Tortuga es una técnica utilizada en niños para el control de impulsos y emociones. Se basa en una historia que se apoya en la técnica de Schneider y Robin (1990).

La analogía con la tortuga, que se repliega dentro de su caparazón cuando se siente amenazada, se utiliza para comparar al niño que siente que no puede controlar sus impulsos y emociones ante ciertos estímulos. Cuando el niño se siente así, se recoge dentro de su caparazón, donde se siente seguro, y allí, permanece hasta que se tranquiliza.

La edad recomendada para enseñar técnica de la tortuga es la etapa preescolar y de educación primaria. Aunque es una técnica que en su inicio está pensada para la escuela, puede adaptarse y enseñarse dentro del seno familiar.

¿Cómo se aplica la Técnica de la Tortuga?

Paso 1: Presentamos el Cuento

Lo primero que debemos hacer es mostrar la historia de la tortuga, ya que será la base para instaurar dicha técnica.

El cuento de la tortuga

En una época remota vivía una tortuga joven y elegante. Tenía (años del niño) años de edad, y justo entonces, había comenzado la enseñanza preescolar. Se llamaba Tortuguita.

A Tortuguita no le gustaba acudir a la escuela. Prefería estar en casa con su mamá y su hermanito. No quería estudiar los libros del colegio ni aprender nada; sólo anhelaba correr mucho y jugar con sus amiguitos, o pintar su cuaderno de dibujo con lápices de colores. Era muy pesado intentar escribir las letras o copiarlas. Sólo le agradaba retozar y reírse con sus compañeritos –y pelearse con ellos también–.

No le daba la gana de colaborar con los demás. No le interesaba escuchar a su maestra ni detener esos sonidos maravillosos, como de bomba contra incendios zumbando con estrépito, que acostumbraba a hacer con la boca. Era muy arduo para ella recordar que no debía pegar ni hacer ruido. Y resultaba muy difícil no volverse loco delante de todas las cosas que ella hacía como si lo estuviese ya de verdad.

Cada día, en su camino hasta la escuela, se decía a sí misma que iba a esforzarse en todo lo posible para no incurrir en jaleos durante esa jornada. Sin embargo, a pesar de ello, siempre enfurecía a alguno cotidianamente y se peleaba con él, o perdía la razón porque cometía errores y empezaba a romper en pedazos todos sus papeles. Se encontraba así metida constantemente en dificultades, y sólo necesitaba unas pocas semanas para estar hastiada por completo del colegio. Empezó a pensar que era una tortuga “mala”. Estuvo dándole vueltas a esta idea durante mucho tiempo, sintiéndose mal, muy mal.

Un día, cuando se hallaba peor que nunca, se encontró con la tortuga más grande y más vieja de la ciudad. Era una tortuga sabia, que tenía 200 años de edad y un tamaño tan enorme como una casa. Tortuguita le habló con voz muy tímida, porque estaba muy asustada. Pero la tortuga vieja era tan bondadosa como grande y estaba deseosa de ayudarle.

—¡Hola! —Dijo con su voz inmensa y rugiente— Voy a contarte un secreto. ¿No comprendes que tú llevas sobre ti la respuesta para los problemas que te agobian? Tortuguita no sabía de qué le estaba hablando.

—¡Tu caparazón! ¡Tu caparazón! —le gritó la tortuga sabia, y continuó exclamando— Para eso tienes una coraza. Puedes esconderte en su interior siempre que comprendas que lo que te estás diciendo o lo que estás descubriendo te pone colérica. Cuando te encuentres en el interior de tu concha, eres capaz de disponer de un momento de reposo y descifrar lo que has de hacer para resolver la cuestión. Así pues, la próxima vez que te irrites, métete inmediatamente en tu caparazón.

A Tortuguita le gustó la idea, y estaba llena de avidez para probar su nuevo secreto en el colegio.

Llegó el día siguiente, y ella cometió de nuevo un error que estropeó su hoja de papel blanco y limpio. Empezó a experimentar otra vez su sentimiento de cólera y estuvo a punto de perder la compostura, cuando recordó de repente lo que le había dicho la tortuga vieja. Rápido como un parpadeo, encogió sus brazos, piernas y cabeza, y los apretó contra su cuerpo, permaneciendo quieta hasta que supo lo que precisaba hacer. Fue delicioso para ella encontrarse tan cauta y confortable dentro de su concha, donde nadie podía importarle. Cuando salió fuera, quedó sorprendida al ver a su maestra que la miraba sonriente. Ella le dijo que se había puesto furiosa porque había cometido un error. ¡La maestra le contestó proclamando que estaba orgullosa de ella!

Tortuguita continuó utilizando este secreto a lo largo de todo el resto del curso. Al recibir su cuartilla de calificaciones escolares, comprobó que era la mejor de la clase. Todos la admiraban y se preguntaban maravillados cuál sería su “secreto mágico”.

[Puedes descargar el video en youtube.com/watch?v=r1w6SIUkXR8](https://www.youtube.com/watch?v=r1w6SIUkXR8)

Paso 2: Enseñamos la relajación muscular

La relajación muscular va relacionada al momento en que el niño se mete en su caparazón para tranquilizarse ante un estado de rabia que podría provocar actitudes inadecuadas y agresivas. Por ello, se enseña a los niños a relajarse para que la intensidad de la emoción baje a un estado en el que pueda estar a gusto y relajado; así que al escuchar la palabra “tortuga” se hace una pausa y se queda sin decir nada.

La relajación muscular es una habilidad que se aprende por la practica repetida, y antes de conseguir una relajación profunda, debe enseñarse a los niños la diferencia entre los estados de tensión y relajación de cada musculo. De esta manera, se practica a tensar y relajar grupos de músculos variados y se les van dando autoinstrucciones que se focalizan en las distintas sensaciones que tienen si un musculo esta tenso y si está relajado. Se les debe hablar con voz suave y despacio con pocos cambios en la inflexión de la voz.

Por ejemplo: “Haz un puño con cada mano, mantenlas apretadas tanto como te sea posible. Muy bien, ahora cuenta hasta diez tensando cada vez más, y luego, suelta. Siente lo bien que se está ahora, nota como se ha relajado tu mano. Ahora otra vez, vuelve a cerrar los puños, mantenlos cerrados con fuerza y cuenta hasta diez: 1, 2, 3, fuerte, 4, 5, 6, más fuerte, 7, 8, tan fuerte como puedas, 9, 10. ¡Suelta!, deja tus puños abrirse muy despacio, déjate ir, suelta y cuenta al revés hasta cero, 9, 8, 7, fíjate cómo desaparece la tensión, 6, 5, 4, siente lo agradable que es esta sensación, 3, 2, 1, relájate y 0”.

Paso 3: Solución de los problemas

Una vez los niños ya hayan aprendido cuando deben meterse en su caparazón, y sepan relajarse de forma autónoma, se les debe enseñar y guiar en la resolución de problemas.

Por ejemplo: Nacho me ha quitado el lápiz de la mano sin pedírmelo y me he enfadado. He hecho la tortuga (me he metido en mi caparazón y me he tranquilizado) y una vez fuera de él, ya más tranquilo y evitando haberle empujado, debo solucionar mi problema con Nacho.

Es importante que el profesor sea el guía y ayude a los niños a la resolución de conflictos mediante distintas soluciones. Esto se puede poner en práctica con situaciones reales que hayan sucedido en clase, así como situaciones imaginarias que los niños deben resolver. Se puede realizar mediante un role-playing y mediante diferentes juegos para que estén más motivados a conseguir estos aprendizajes tan positivos.

Aspectos a tener en cuenta para practicar la Técnica de la tortuga de forma positiva

Hay varias versiones del cuento de la tortuga, algunas de ellas más acertadas que otras. En muchas de las versiones, no se expone en el cuento cómo la tortuga protagonista debe

solucionar el problema, es decir, se muestra cómo debe meterse en su caparazón, relajarse y recibir la alabanza de su profesor/a cuando ha evitado realizar el impulso agresivo que podría haber sucedido. Sin embargo, es importante, para mostrarles un buen mensaje a los niños, por tanto, este cuento debe ser tratado con cautela, ya que podría mostrar una gran limitación si no se tienen en cuenta ciertos elementos importantes.

Si tan solo damos importancia al hecho que el niño reprima su impulso, cometeremos el gran error de transmitir un mensaje en el que se enseña al niño a reprimir su emoción, no a gestionarla hasta buscar una solución. No queremos pasar de niños agresivos a niños pasivos, sino que aprendan a ser asertivos. Por ello, es importantísimo que si queremos hacer un buen uso de la técnica de la tortuga (tanto en el ámbito escolar como dentro del núcleo familiar), no debemos olvidar que los siguientes puntos de análisis son importantes para el niño:

Respirar para tranquilizarme

Pensar ¿cómo me siento? Y ¿por qué me siento así?

Buscar una solución que pondré en práctica cuando salga del caparazón (resolución del conflicto o emoción).

Reforzadores positivos para la Técnica de la Tortuga

En el ámbito de la escuela, así como en casa, además del refuerzo positivo afectivo (alabanzas, abrazos, etc.), podemos usar como refuerzo positivo el uso de etiquetas o pegatinas que se le dará al niño cuando haya puesto en práctica la técnica de la tortuga, pero ¡OJO!... es importante darle importancia a la búsqueda de soluciones y resolución de conflictos, no solo a la parte de evitar la conducta impulsiva.

Podemos concluir que la técnica de la tortuga puede ayudar a los niños a aprender a expresar sus sentimientos, a canalizar la expresión de sus emociones de una manera adecuada (organizador curricular 2 de la educación socioemocional para preescolar, aprendizajes clave para la educación integral pág. 318). Que su efectividad radica en que se le ayuda al menor a lograr un autocontrol que es una habilidad que se requiere para la convivencia y que además tiene más efectos a largo plazo que los controles externos que pueden ser utilizados por el docente sin éxito significativo.

Cabe mencionar que esta técnica es adecuada para alumnos de preescolar y los dos primeros grados de primaria. Además, puede ser utilizada en pequeños con TDAH.