

TÉCNICA DE LA

(Schneider y Robin, 1990)



TORTUGA

Se trata de un procedimiento derivado de la perspectiva cognitiva centrada en el autocontrol.

Fue elaborada para desarrollar en el niño habilidades de autocontrol de las conductas disruptivas y agresivas como empujar, insultar, poner la zancadilla, dar puñetazos, patadas...

Dirigida a

Niños pequeños, fundamentalmente a niños de Educación Infantil y primer ciclo de Educación Primaria

Objetivo

Proporcionar a los niños medios para que puedan canalizar su propia ira. Es decir, ante provocaciones o situaciones conflictivas que los llevan a responder con conductas agresivas, la técnica de la tortuga pretende enseñar a:

- Controlar su agresividad
- Analizar adecuadamente situaciones
- Responder de forma autocontrolada

Fases

El entrenamiento se desarrolla en 4 fases que se suceden a lo largo de 6 semanas.

- **Fase 1** (semanas 1 y 2). Se enseña al niño a responder a la palabra “tortuga” cerrando los ojos, pegando los brazos al cuerpo, bajando la cabeza al mismo tiempo que la mete entre los hombros, y replegándose como una tortuga en su caparazón.
- **Fase 2** (semanas 3 y 4). El niño aprende a relajarse. Para ello, tensa todos los músculos mientras está en posición de tortuga, mantiene la tensión durante unos segundos, y después relaja a la vez todos los músculos.
- **Fase 3** (semana 5). Se pretende conseguir la generalización en la utilización de la posición de tortuga y la relajación a diferentes contextos y situaciones.
- **Fase 4** (semana 6). Se dedica a la enseñanza de estrategias de solución de problemas interpersonales.

¿Cómo se enseña la técnica de la tortuga a los niños?

Se trata de ir enseñando al niño a lo largo del tratamiento, la técnica de la tortuga en forma de historia.

Por ejemplo:

“A veces tus padres o el profesor pueden pedirte que hagas algo y cuando no lo haces se enfadan. Cuando sucede esto, tú te pones furioso porque piensas que ellos te tienen manía”.

En esta situación, es bueno que recuerdes cómo solucionan las tortugas sus problemas.

¿Sabes cómo lo hacen? Te voy a contar la historia....



Hace mucho tiempo había una hermosa tortuga que tenía (4, 6, 7, 8) años y que se llamaba Pole. A ella no le gustaba demasiado ir al colegio. Prefería estar en casa con su hermano menor y su madre. No le gustaba aprender cosas en el colegio. Prefería correr, jugar. Era demasiado pesado hacer fichas y copiar de la pizarra. No le gustaba escuchar al profesor, era más divertido hacer ruidos de coches y nunca recordaba qué es lo que tenía que hacer. A Pole lo que más le gustaba era enredar con los demás compañeros, meterse con ellos y gastarles bromas.

Cada día, cuando iba camino del colegio, se decía que intentaría no meterse en líos, pero luego era fácil que alguien hiciera que perdiera el control, y al final se enfadaba, se peleaba y el profesor le reñía o le castigaba.

“Siempre metido en líos”, pensaba Pole.

“Como esto siga así, voy a acabar odiando el colegio y a todos”.

La tortuga lo pasaba muy pero que muy mal.

Un día de los que peor se sentía encontró al viejo señor Tortuga, el más sabio del lugar.

Cuando el señor Tortuga vio a Pole le preguntó: ¿Por qué estás tan triste?, y Pole le contó lo que le pasaba, que siempre se metía en problemas y que se portaba mal sin saber por qué. El señor Tortuga le sonrió y le dijo que comprendía lo que le había contado porque hacía mucho tiempo, antes de que fuera sabio, él también se enfadaba cuando hacía cosas que no estaban

bien. Pole se sorprendió y le preguntó cómo había aprendido a portarse bien. El señor Tortuga le dijo “Bien, Pole, he aprendido a utilizar mi protección natural, mi caparazón. Tú también puedes esconderte en la concha siempre que tengas sentimientos de rabia, cuando tengas ganas de gritar, de pegar, de romper cosa. Cuando estés en tu concha puedes descansar hasta que ya no te sientas enfadado. Así que la próxima vez que te enfades, ¡Métete en la concha!

El señor Tortuga le contó a Pole que había aprendido a dominarse en las situaciones difíciles metiéndose en su caparazón, respirando profundamente y relajándose (soltando todos sus músculos, dejando que cuelguen manos y pies, no haciendo nada de fuerza con su tripa, respirando lentamente, profundamente). Además, pensaba cosas bonitas y agradables mientras estaba relajado.

Después pensaba en la situación en la que se encontraba y en la forma de solucionarla.

Planteaba 4 o 5 ideas e imaginaba lo que sucedería si ponía en práctica cada una de estas cosas. Finalmente seleccionaba la mejor. Así es como llegó a ser sabio. Bien, pues Pole se entusiasmó realmente con la idea.

Fue más a gusto al colegio cada día veía que tenía más amigos. Además, su profesor y sus padres estaban muy contentos con él.

Pole siguió practicando cómo solucionar las situaciones difíciles hasta que verdaderamente lo hizo bien.

Tú puedes también hacer lo que hace Pole. Cuando estés muy enfadado y veas que vas a meterte en líos, a explotar de ira o simplemente a ponerte demasiado enfadado y nervioso, puedes aislarte en tu caparazón, relajarte y decidir qué es lo que deberías hacer.