

LA TÉCNICA DE LA TORTUGA

La técnica de la tortuga tiene como objetivo **el control de la impulsividad** y la expresión de sentimientos de manera adecuada.

Esta técnica utiliza la analogía de la tortuga, la cual como bien se sabe, se repliega dentro de su concha cuando se siente amenazada.

De la misma manera, se enseña al niño a replegarse dentro del caparazón imaginario cuando se sienta amenazado, al no poder controlar sus impulsos y emociones ante estímulos ambientales, etc.

En la práctica:

- Se enseña al niño a responder ante la palabra clave “tortuga”, encogiéndose, cerrando su cuerpo, metiendo la cabeza entre sus brazos.

Con alumnos de ed. Infantil a 3º de ed. Primaria la palabra clave será tortuga.

Con alumnos más mayores se utilizará la palabra “stop”.

- Después de que el niño ha aprendido a responder a la tortuga, se le enseña a relajar sus músculos mientras hace la tortuga. La relajación es incompatible con la elevación de la tensión de los músculos necesaria para mostrar una conducta impulsiva y, por tanto, decrece la probabilidad de la ocurrencia de esta conducta.
- Enseña al niño a utilizar las técnicas de solución de problemas para evaluar las distintas alternativas para manejar la situación que le ha llevado a hacer la tortuga. Esta tercera parte de la secuencia TORTUGA-RELAJACION-SOLUCION DE PROBLEMAS se puede enseñar de distintas formas, en un grupo de discusión, contando una historia, modelando, haciendo role-playing y con refuerzo directo, etc.

El dominio de la técnica de autocontrol puede también alentar la autoestima o amor propio de los niños por diversas razones:

1. Son ellos quienes están aprendiendo a controlar sus propias conductas sin tener un agente externo que lo haga.
2. Reciben feedback positivo del profesor.
3. Tienen sentimientos más adultos porque están usando Solución de Problemas, en vez de dar rienda suelta a sus impulsos.

PASOS DE LA TÉCNICA DE LA TORTUGA

1. La historia inicial

La técnica comienza contando la historia de la tortuga. (Documento adjunto)

2. Grupo de prácticas

Después de contar la historia, se pasa a la segunda fase: grupo de práctica.

Toda la clase tiene que responder a la Tortuga imitando la actuación del profesor/-a.

La enseñanza de esta parte de la técnica se puede plantear como un juego. La profesora explica a los niños que va a ponerse de espaldas y que tan pronto como se vuelva hacia la clase y diga “Tortuga” toda la clase la hará. Inmediatamente tiene que reforzar la ejecución de la misma.

3. Práctica individual

Esta es la tercera fase. Si durante el periodo de práctica la profesora se dirigía a todo el grupo, poniendo ejemplos, a los que toda la clase debía responder haciendo la Tortuga, en la práctica individual se va dirigiendo a cada niño por separado, planteándole una o varias situaciones problemáticas de las que habitualmente se dan en clase. La profesora irá reforzando intensamente y de forma inmediata las buenas realizaciones. Hay que instruir a la clase para que refuerce mediante aplausos y/o ovaciones a cada niño que ejecute la respuesta de la Tortuga. Con este refuerzo del grupo se comienza a practicar la comunicación adecuada de los sentimientos.

4. Apoyo de los compañeros

Es importantísimo animar a la clase a que aplauda y se pongan contentos cuando un niño realice la Tortuga. Hasta ahora, conseguía atención inmediata por su conducta impulsiva y disruptiva, a partir de ahora, él conseguirá aprobación y atención de sus compañeros por controlarse. Si el niño no recibe un pequeño apoyo de sus compañeros de clase por hacer la Tortuga, él puede pensar que este truco que está aprendiendo, tampoco está tan bien, y puede de hecho percibir a la Tortuga como algo inútil. Solo a través de este apoyo el niño se atreverá a hacer la Tortuga con la esperanza de que su nuevo autocontrol es aceptado por sus compañeros. El apoyo es el soporte mayor para la implantación de la técnica de la Tortuga, estando muy por encima del recibido por la profesora y por el suyo propio.

5. Recompensas

Los refuerzos se tienen que dar inmediatamente y contingentemente a la respuesta de la Tortuga.

Los niños no utilizaran la técnica si no son recompensados por realizarla. Se refuerza cualquier intento de Tortuga que el niño haga a lo largo de la clase. Cuando se vea a los niños realizando alguna de las conductas objetivo se les debe dar la indicación de realizar la Tortuga. Se puede decir algo como: “Tortuga” o “Ahora puedes hacer la Tortuga”. En el caso de los alumnos más mayores se dirá “stop”. Se les incita a ello y se les refuerza inmediatamente si la realizan.

ENTRENAMIENTO EN RELAJACION

La fase dos del programa de entrenamiento de la Tortuga incluye enseñar a los niños a relajarse, a soltar sus músculos cuando ellos están realizando la Tortuga.

En esencia, el profesor irá sugiriendo a los niños que la relajación es una forma de reducir cualquier tendencia orientada a conductas impulsivas que aparecen después de haber realizado la Tortuga. Esta es una técnica para canalizar emociones, no para reprimirlas.

La relajación muscular es una habilidad que se aprende por la práctica repetida, como cualquier otra actividad.

Con el fin de conseguir una relajación profunda, es preciso comenzar diferenciando entre estados de tensión y de relajación de cada músculo. Esta habilidad se puede enseñar en dos fases:

- Se practica tensar y relajar los grupos de músculos variados en el cuerpo alternativamente y se van dando instrucciones para que se centren en las distintas sensaciones que se tiene si un músculo está tenso o si está relajado.
- Una vez que sepan relajarse siguiendo estas instrucciones, se les propondrá relajar los músculos sin tensar previamente.

Este método ha sido utilizado con éxito con adultos de distintos grados de ansiedad y con niños con notable éxito.

Primera fase. Tensar y soltar

Para la primera fase del entrenamiento en relajación, después de contar la historia introductoria, se instruye a los niños primero a tensar los músculos lo más fuerte que puedan fijándose en las sensaciones que se notan con esos músculos tan tensos, y después que los suelten de repente, y que se fijen bien cómo va desapareciendo la tensión y lo bien que se van quedando esas partes del cuerpo que van relajando. Los músculos se relajan siguiendo más o menos el siguiente orden:

- Apretar bien las manos.
- Doblar los brazos en arco en dirección a los hombros para tensar los brazos.
- Estirar las piernas como si quisieras tocar lo que tienes enfrente de ti.
- Apretar firmemente los labios uno contra otro.
- Cerrar los ojos fuertemente.
- Empujar el estomago hacia arriba.
- Coger aire profundamente, llenar los pulmones, retenerlo.

Es importante presentar las instrucciones de relajación, despacio, con voz monótona, y con pocos cambios en la inflexión de la voz. Una secuencia típica de instrucciones podría ser:

“Haz un puño con cada mano, muy bien, mantenlas apretadas tanto como te sea posible, cuenta hasta diez tensando cada vez más, y luego sueltas ¡suelta! Y siente lo bien que se esta, nota cómo se fue relajando, estate unos segundo fijándote en lo que notas cuando estás relajado. Ahora otra vez, vuelve a cerrar los puños, mantenlos fuertemente cerrados, 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, fijándote como va desapareciendo la tensión, 6, 5, 4, siente lo agradable que es esto, 3, 2, 1, relájate y 0. Fíjate lo que notas cuando estas relajado.”

El profesor se pasea por la clase para asegurarse de que los niños realmente están tensando y relajando. Les da feedback, les refuerza y les ayuda para que relajen sus músculos. Una forma de comprobar si están tensando es poner a mano encima del músculo y comprobar la tensión. Sólo si experimentan la tensión realmente aprenderán a reconocer el contraste entre el estado de tensión y la relajación.

Se repiten varias veces las sesiones de prácticas.

Posteriormente, se integrará la Tortuga y la relajación de tal forma que cuando estén en posición de Tortuga se les incita a tensar su cuerpo entero, contando el profesor de 1 a 10, después de lo cual los niños deberán relajar de repente todo su cuerpo.

Este procedimiento se repite en 3 ó 4 sesiones de prácticas. La forma de comprobar el nivel de relajación es levantar sus brazos unos centímetros y dejarlos caer en su pupitre, si sus brazos están como si fueran de goma o como los de una marioneta totalmente inanimados, es que está relajados, si no es así se ayudará al niño a tensar y relajar correctamente hasta que consiga este nivel de relajación en cada grupo de músculos.

SOLUCION DE PROBLEMAS

El modo básico de enseñanza de la Solución de Problemas es enseñar a la clase, durante el periodo de práctica, una historia a modo de dilema y preguntarle acerca de su resolución. Para ello se define, en primer lugar, claramente el problema. Sería conveniente utilizar situaciones reales que se hubieran dado en clase, junto a otros ejemplos. Hay que asegurarse de que los niños comprenden la naturaleza del problema que se les está planteando.

Se continúa con los pasos dos y tres, en los que se generan soluciones y se evalúan las consecuencias de cada una de ellas. Si en este punto se les pregunta a los niños qué pueden hacer en la historia problemática, la mayoría inmediatamente gritarían “Tortuga”. Se acepta esta respuesta pero se pregunta qué cosas se podrían hacer después de haber hecho la Tortuga. Se cuestiona a los niños hasta que ellos pueden sugerir caminos de acción alternativos; si ellos no pueden generar alternativas habrá que suministrárselo. Cada solución que se proponga se tiene en cuenta y se discute. Se consideran las consecuencias positivas y negativas de cada solución, para que los niños puedan ver las diferentes consecuencias, y sólo sugerirlas en último extremo.

Se puede utilizar el role-playing para que los niños expresen todas las alternativas y consecuencias a una acción problemática. Después de un periodo de discusión en grupo, de las alternativas y de las consecuencias, hay que intentar conseguir que la clase llegue a un consenso acerca de la mejor elección para resolver la situación problemática.

Almudena Bosqued Campanero

Profesora de Pedagogía Terapéutica

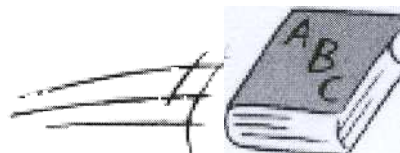
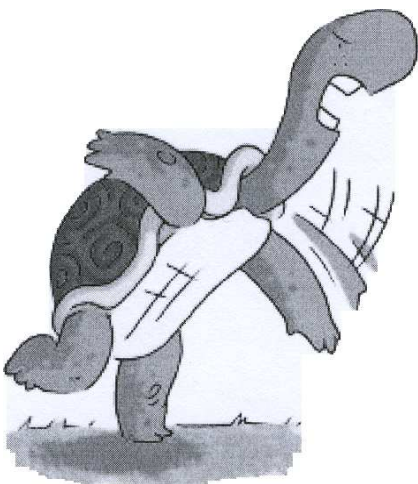
HISTORIA DE LA TORTUGA

Hace mucho tiempo, en una época muy lejana, vivía una tortuga pequeña y risueña. Tenía años y justo acababa de empezar de primaria. Se llamaba Juan-tortuga. A Juan-tortuga no le gustaba ir a la escuela. Prefería quedarse en casa con su madre y su hermanito. No quería estudiar ni aprender nada: sólo le gustaba correr y jugar con sus amigos, o pasar las horas mirando la televisión. Le parecía horrible tener que leer y leer, y hacer esos terribles problemas de matemáticas que nunca entendía. Odiaba con toda su alma escribir y era incapaz de acordarse de apuntar los deberes que le pedían.

Tampoco se acordaba nunca de llevar los libros ni el material necesario a la escuela.

En clase, nunca escuchaba a la profesora y se pasaba el rato haciendo ruiditos que molestaban a todos

Cuando se aburría, que pasaba a menudo, interrumpía la clase chillando o diciendo tonterías que hacían reír a todos los niños. A veces, intentaba trabajar, pero lo hacía rápido para acabar enseguida y se volvía loca de rabia, cuando, al final, le decían que lo había hecho mal. Cuando pasaba esto, arrugaba las hojas o las rompía en mil trocitos. Así pasaban los días...



Cada mañana, de camino hacia la escuela, se decía a sí mismo que se tenía que esforzar en todo lo que pudiera para que no le castigasen. Pero, al final, siempre acababa metido en algún problema. Casi siempre se enfadaba con alguien, se peleaba constantemente y no paraba de insultar. Además, una idea empezaba a rondarle por la cabeza: «soy una tortuga mala» y, pensando esto cada día. Se sentía muy mal.

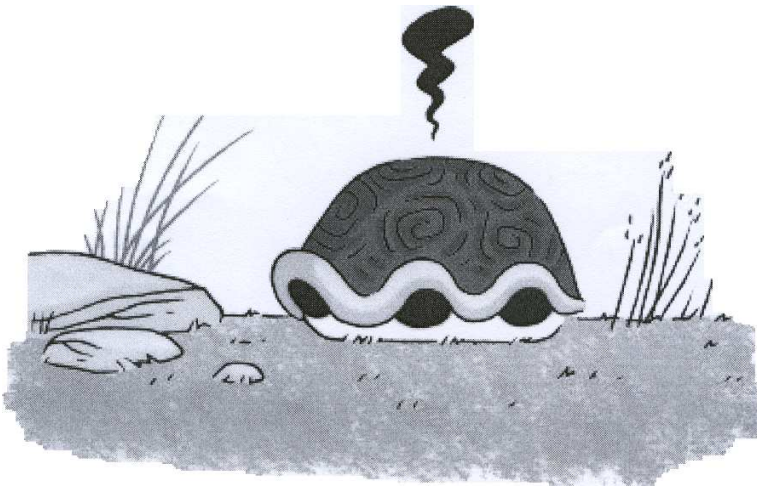
Un día, cuando se sentía más triste y desanimado que nunca, se encontró con la tortuga más grande y vieja de la ciudad. Era una tortuga sabia, tenía por lo menos 100 años, y de tamaño enorme. La gran tortuga se acercó a la tortuguita y deseosa de ayudarla le preguntó qué le pasaba: « ¡Hola! -le dijo con una voz profunda- te diré un secreto: no sabes que llevas encima de ti la solución a tus problemas».



Juan-tortuga estaba perdido, no entendía de qué le hablaba. « ¡Tu caparazón!» exclamó la tortuga sabia. Puedes esconderte dentro de ti siempre que te des cuenta de que lo que estás haciendo o diciendo te produce rabia.

Entonces, cuando te encuentres dentro del caparazón tendrás un momento de tranquilidad para estudiar tu problema y buscar una solución. Así que ya lo sabes, la próxima vez que te irrites, escóndete rápidamente.»

A Juan-tortuga le encantó la idea y estaba impaciente por probar su secreto en la escuela. Llegó el día siguiente y de nuevo Juan-tortuga se equivocó al resolver una suma. Empezó a sentir rabia y furia, y cuando estaba a punto de perder la paciencia y de arrugar la ficha, recordó lo que le había dicho la vieja tortuga. Rápidamente encogió los bracitos, las piernas y la cabeza y los apretó contra su cuerpo, poniéndose dentro del caparazón. Estuvo un ratito así hasta que tuvo tiempo para pensar qué era lo mejor que podía hacer para resolver su problema. Fue muy agradable encontrarse allí, tranquilo, sin que nadie lo pudiera molestar.



Cuando salió, se quedó sorprendido de ver a la maestra que le miraba sonriendo, contenta porque había podido controlar. Después, entre los dos resolvieron el error «parecía increíble que con una goma, borrando con cuidado, la hoja volviera a estar limpia».

Juan-tortuga siguió poniendo en práctica su secreto mágico cada vez que tenía problemas, incluso a la hora del patio. Pronto, todos los niños que habían dejado de jugar con él por su mal carácter, descubrieron que ya no se enfadaba cuando perdía en un juego, ni pegaba sin motivos. Al final del curso, Juan-tortuga lo aprobó todo y nunca más le faltaron amiguitos.