

# La Técnica de la Tortuga

## (Programa de entrenamiento en autocontrol)

**OBJETIVO:** Enseñar al/la niño/a a controlar sus propias conductas disruptivas.

**TIPO DE CONDUCTAS:** De impulsividad: agresiones, conductas disruptivas.

**APLICACIÓN:** Medio natural: AULA. Por el propio profesorado

**DURACIÓN:** Aproximadamente seis semanas

### ¿EN QUÉ CONSISTE LA TÉCNICA?:

#### “TOTUGA – RELAJACIÓN – SOLUCIÓN DE PROBLEMAS”

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 le enseña al/la niño/a a replegarse dentro de su caparazón imaginario cuando se sienta amenazado/a, al no poder controlar sus impulsos y emociones ante estímulos ambientales, etc... En la práctica:

- Se enseña al/la niño/a a responder ante la palabra clave “tortuga”, encogiéndose, cerrando su cuerpo, metiendo la cabeza entre sus brazos. Después de que el/la niño/a 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 disruptiva/agresiva y por tanto, decrece la probabilidad de la ocurrencia de esa conducta.
- Se enseña al/la niño/a 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.

El primer paso en el aprendizaje de la Tortuga es definir específicamente en qué conductas disruptivas objetivo nos gustaría que el/la niño/a utilizara la tortuga. Es importante definir las conductas objetivo para que sean fácilmente observables, y se puedan distinguir perfectamente cuales son dentro del repertorio conductual del/la niño/a. *Por ejemplo, un problema bastante común en clase son las peleas; pelearse es una extensa categoría conductual, que incluye muy diversas manifestaciones: puñetazos con o sin provocación, golpes en respuesta a burlas, empujar, insultar,... Hay que definir operativamente la categoría para saber en qué momentos se debe utilizar la técnica de la Tortuga.*

*Una adecuada definición de “pelearse” podría ser: “dar puñetazos y puntapiés sin sacudidas accidentales”, también sería válida: “dar puñetazos y puntapiés además de sacudidas accidentales”*

Es necesario tomar de antemano este tipo de decisiones antes de introducir la Tortuga y ser muy consistentes con la definición. Se puede decidir seleccionar unas pocas conductas o elegir

muchas, siempre que las definamos operativamente cada una de ellas, siendo recomendable escribir la definición para evitar errores y para facilitar la implantación de la técnica por los distintos agentes, así como para posibles réplicas del programa,....

## **I.- DESARROLLO DE LA TÉCNICA**

### **1ª Semana**

Durante esta primera semana, la técnica de la Tortuga se pone en práctica de dos formas diferentes:

- *periodo de práctica dirigida*
- *periodo de clase normal*

Es recomendable dejar un periodo de 15 minutos cada día para la práctica dirigida, preferiblemente siempre a la misma hora, como un descanso entre las actividades académicas. El niño/a debe responder a la palabra clave "Tortuga". Esta respuesta se enseña en tres fases:

- **FASE 1: Historia inicial**

Se empieza contando la historia, (ver anexo)

- **FASE 2: Práctica en grupo**

Después de contar la historia, se pasa a la segunda fase en la que toda la clase tiene que responder a la Tortuga mirando la actuación del/la profesor/a.

Sentada frente a la clase el/la profesor/a dirá algo como:

*"¡Oh! Siento que me estoy enfadando con Juan porque me pegó, pero podría ser lista y fuerte y hacer la Tortuga. Pongo mis brazos y mis piernas cerrando mi cuerpo, y mi cabeza la inclino y apoyo mi barbilla en mi pecho y digo: Tortuga"*

En este momento se hace una pausa y se queda sin decir nada y más tarde estando en la misma postura dice:

*"Es tan agradable estar en mi concha que se me pasan las ganas de pegar a Juan"*

Se le pide a la clase que imagine escenas parecidas y que todos hagan la Tortuga; se repiten la secuencia 5 o 10 veces hasta que se verifique que todos los niños y las niñas la han aprendido. La enseñanza de esta parte de la prueba se puede plantear como un juego. El/la profesor/a explica a los/as niños/as 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.

- **FASE 3: Práctica individual**

Esta es la tercera fase. Si durante la fase anterior el/la profesor/a 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/a por separado planteándole una o varias situaciones problemáticas de las que habitualmente se dan en clase. El/la profesor/a irá reforzando intensamente y de **forma inmediata** las buenas realizaciones. Hay que instruir a la clase para que refuerce mediante aplausos y/u ovaciones a cada niño/a que ejecute la respuesta de la Tortuga.

Es importante animar a la clase a que aplaudan y se pongan contentos/as cuando un/a niño/a realice la tortuga. Hasta ahora, conseguía atención inmediata por su conducta impulsiva y disruptiva, a partir de ahora, él/ella conseguirá aprobación y atención de sus compañeros/as por controlarse. Sólo a través de este apoyo el/la niño/a se atreverá a hacer la Tortuga con la esperanza de que su nuevo autocontrol es aceptado/a por sus compañeros/as y no lo percibirá como algo inútil.

Se ha observado que con niños/as particularmente disruptivos, las alabanzas algunas veces no funcionan como refuerzo. En estos casos se pueden utilizar caramelos, gominolas,... El/la profesor/a puede coger un montón de estas golosinas y mientras los/as niños/as practican tanto en grupo, como de forma individual, ir paseándose por la clase y dándolas a quienes responden correctamente.

El resto de días de la semana, durante los 15 o 20 minutos de práctica se tomarán como conductas objetivo los incidentes que hayan ocurrido durante el resto del día. Una forma de hacerlo es recordar la historia de la Tortuga e insertar los nuevos ejemplos en la misma. Hacer ver a los/as niños/as como podrían haber utilizado en esas situaciones el nuevo truco cuando se han pegado, se han burlado de algún compañero/a o se han quitado algo. El/la profesor/a describirá la situación y modelará la respuesta de la Tortuga y pedirá a la clase que le imite. Se reforzará a los/as niños/as por su respuesta inmediata.

### ***ACTIVIDADES FUERA DEL PERIODO DE PRÁCTICA***

Hay que tener presente que fuera del periodo de práctica en esta primera semana hay que:

- Continuar registrando el número de conductas problema
- Alabar todas las Tortugas realizadas fuera del periodo de práctica
- Animar a los/as otros/as niños/as a que refuercen a sus compañeros/as cuando hagan la Tortuga
- Alabar a aquellos/as que ya refuercen a los compañeros/as que ya han hecho la Tortuga.

Estos pasos son cruciales, los/as niños/as no utilizarán la técnica si no son recompensados/as por realizarla. Se refuerza cualquier intento de Tortuga que el/la niño/a haga a lo largo de la clase. Cuando se vea al/la niño/a realizando alguna de las conductas disruptivas objetivo se le debe dar indicación de realizar la Tortuga. Se le puede decir algo como: "Tortuga" o "Ahora puedes hacer la Tortuga" Se le incita a ello y se le refuerza inmediatamente si la realizan.

No hay que alarmarse por tanto refuerzo a dispensar, ya que más tarde ya no se necesitará este refuerzo tan inmediato.

## 2ª Semana

A lo largo de la segunda semana el objetivo es consolidar las estrategias aprendidas en la primera semana y poner al/la niño/a en disposición para el **entrenamiento en relajación**. Se pretende:

- ayudar al/la niño/a a discriminar entre las situaciones apropiadas de las inapropiadas en la respuesta de la Tortuga.
- Incrementar las tortugas espontáneas fuera del periodo de práctica

Sigue manteniéndose los periodos de práctica de 15 minutos de duración.

Se le sigue recordando al/la niño/a que tienen que hacer al Tortuga en cualquier momento a lo largo del día y por supuesto se sigue recompensando inmediatamente después de que ellos/as respondan con la Tortuga.

Continuar alentando y reforzando a los/as compañeros/as que refuercen las tortugas.

### - ***Cómo discriminar respuestas de Tortuga apropiadas de las inapropiadas***

Es probable que algunos/as niños/as emitan la respuesta de la Tortuga para obtener el refuerzo, sobretodo cuando se están utilizando refuerzos externos tales como caramelos, golosinas,... Por ello es importante enseñar a los/as niños/as a discriminar entre las situaciones de Tortuga adecuadas de las que no lo son.

- Una respuesta *apropiada* se da cuando un/a niño/a es víctima de una conducta agresiva tal como un golpe de otro/a niño/a. Si el profesor/a u otro/a niño/a da la clave verbal para hacer la Tortuga, esa respuesta es adecuada.
- Una Tortuga *inadecuada* puede ocurrir en las siguientes situaciones:
  - cuando dos o más niños/as hacen un trato entre ellos/as para hacer la Tortuga y recibir los refuerzos
  - cuando un/a niño/a emite una conducta de ataque tal como golpear y después hace la Tortuga
  - cuando un/a niño/a hace la Tortuga para atraer la atención del/la profesor/a. El/la niño/a esperará para ver si el/la profesor/a le mira y entonces hará la Tortuga.
- La Tortuga *cuestionable* es una tercera categoría. Incluye aquellos casos donde el/la niño/a espontáneamente hace la Tortuga sin razón aparente, y es imposible decir si está respondiendo a un impulso de hacer una conducta de ataque o si está tratando de llamar la atención. También se incluirán aquellas en las que un/a niño/a comienza a hacer una conducta agresiva pero hace la Tortuga en la mitad del estadillo.

La discriminación se enseñará recompensando las Tortugas apropiadas y/o cuestionables y no recompensar las inapropiadas durante los periodos regulares de clase. Se explica a la clase las diferencias entre las tres respuestas de la Tortuga mediante ejemplos. De este modo el/la profesor/a podría decir algo como:

*“Juan pintó un garabato en el papel de María, ésta se enfadó y le pego, pero de repente María recordó lo que la Tortuga decía y se metió dentro de su concha. ¿Es ésta una buena Tortuga?”*

La forma más efectiva enseñar esta discriminación es reforzando las Tortugas apropiadas y extinguiendo las inadecuadas.

Al final de la segunda semana se evaluará lo que ha estado sucediendo, para ello, el/la profesor/a examinará los registros de conducta. Si los/as niños/as han empezado a discriminar entre Tortuga apropiadas de las inapropiadas, y si se empieza a ver una disminución de las conductas disruptivas o un aumento de Tortugas adecuadas, se puede empezar con el entrenamiento en relajación.

Si ninguno de estos criterios han sido encontrados se deberá continuar con las mismas actividades de esta segunda semana varios días más.

#### - **Provocación al azar**

Cuando los/as niños/as ya discriminan situaciones apropiadas para hacer la Tortuga, se pretende enseñarles a usar la técnica espontáneamente, sin incitación del profesorado. En la primera semana, el/la profesor/a gritaba "Tortuga" cuando veía una situación problemática incipiente entre dos o más niños/as. Ahora pretende ayudar a los/as niños/as a reconocer por ellos mismos las situaciones sin ninguna incitación. Para ello se utilizará la técnica de provocación al azar.

El/la profesor/a puede incrementar el número de oportunidades que los/as niños/as tienen para emitir respuestas de Tortuga, eligiendo aleatoriamente un/a niño/a que esté muy ocupado/a en alguna actividad y provocando en él/ella una conducta de ataque; *por ejemplo, ir al pupitre de María y pintarle en su hoja, entonces María haría la tortuga y el profesor/a la recompensaría. Si ella no emitiera la tortuga, se le explicaría que esta hubiera sido una muy buena oportunidad de hacerlo.*

Los/as niños/as reaccionan con sorpresa la primera vez que el profesorado los provoca pero aprenden rápidamente a considerar estas provocaciones como una clave para la Tortuga. Estas provocaciones al azar se mantienen durante varios días, hasta que todos/as los/as niños/as respondan con la tortuga. El paso siguiente consiste en elegir a un/a niño/a para que, sin que lo sepan los/as demás, sea el que provoque a los/as otros/as niños/as. Tanto el/la profesor/a como el/la niño/a que provoca deberán alabar abundantemente al/la niño/a atacado/a si este/a hace la Tortuga. Se le corregirá si devuelve el golpe o realiza cualquier otra conducta inadecuada.

Las provocaciones al azar se repiten dos o tres veces al día cambiando de niños/as tanto como sujetos que provocan, como de objeto de provocación. El profesorado debe controlar la actuación del/la provocador/a para asegurarse de que las cosas se realizan correctamente.

## **II.- ENTRENAMIENTO EN RELAJACIÓN**

La fase dos del programa de entrenamiento de la Tortuga incluye enseñar a los/as niños/as a relajarse, a soltar sus músculos cuando ellos/as están realizando la Tortuga. Durante la práctica de la Tortuga se introduce la relajación con una explicación a través de la siguiente historia:



***“La pequeña Tortuga iba a la escuela cada día más contenta, y se introducía dentro de su concha cada vez que otros niños le pegaban, le insultaban, le rayaban en su hoja, o cuando ella se encontraba rabiosa, enfadada sin saber muy bien el motivo... Su profesora estaba muy contenta y le animaba a que lo siguiera haciendo y a veces le premiaba. Pero la pequeña Tortuga en ocasiones tenía sensaciones de enfado o rabia, o se encontraba mal después de que se metieran en su concha y aunque se quedara allí, no desaparecían. Ella quería ser buena llevarse bien con sus compañeros, obtener el premio que a veces le daban, pero los sentimientos de enfado a veces eran muy fuertes y le tentaban diciéndole “Pequeña Tortuga, por qué no le devuelves el golpe cuando la profesora no te está mirando y te quedas tan tranquila...” La Tortuga no sabía qué hacer, estaba muy desconcentrada, ella quería meterse dentro de su concha pero estos sentimientos de enfado la tentaban para hacerlo mal.***

***Entonces recordó a la vieja y sabia Tortuga que la había ayudado hacía tiempo. Antes de ir a la escuela corrió a la casa de la enorme Tortuga, se lo contó todo y le preguntó que podía hacer. Le dijo: “Tengo sentimientos de enfado en mi estómago después de meterme en mi concha. Los sentimientos me dicen que pegue pero yo no me quiero meter en líos, ¿qué puedo hacer para detener mis sentimientos de enfado?”***

***La Tortuga más sabia de las sabias, Tortuga de la ciudad, tenía la respuesta, sacudió por un momento su cabeza, se quedó un rato callada, y entonces le dijo a la pequeña Tortuga: - Cuando estés dentro de tu concha, relájate. Suelta todos tus músculos, y ponte en situación como si te fueras a dormir, deja que tus manos cuelguen, relaja tus pies, no hagas nada de fuerza con tu tripa, respira lenta y profundamente, deja ir todo tu cuerpo y los sentimientos de enfado también se irán... piensa en cosas bonitas y agradables cuando te estés relajando. Si no te sale yo le diré a tu profesor que te enseñe.***

***A la pequeña Tortuga le gustó la idea. Al día siguiente cuando fue a la escuela se lo contó a su profesor todo lo que la vieja Tortuga le había enseñado. Cuando un compañero le hizo rabiar se metió en su concha y se relajó, soltó todos sus músculos y se quedó un ratito fijándose cómo la tensión y los malos sentimientos desaparecían. La Tortuga se puso muy contenta, continuó consiguiendo más premios y alabanzas y al profesor le gustó tanto la idea que le enseñó a toda la clase.”***



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



- **FASE 1: Tensar y soltar**

Tras contar la historia introductoria, se instruye a los/as niños/as primero a tensar los músculos lo más fuerte que puedan fijándose en las sensaciones que 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 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 en frente de ti
- apretar firmemente **los labios** uno contra otro
- cerrar **los ojos** fuertemente
- empujar **el estómago** hacia arriba
- **coger aire** profundamente, llenar los pulmones y retenerlo.

Presentar las instrucciones de relajación, despacio, con voz monótona, y con pocos cambios en la inflexión de la voz. Podría ser algo como:

*“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 está, nota como se fue relajando, estate unos segundos 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, dejate ir, suelta y cuenta al revés hasta cero, 9,8,7, fijándote cómo va desapareciendo la tensión, 6,5,4, siente lo agradable que es esto, 3,2,1, relájate y 0. Fíjate en lo que notas cuando estas relajado”*

El/la profesor/a se pasará por la clase para asegurarse que los/as niños/as realmente están tensando y relajando. Les refuerza y les ayuda para que relajen sus músculos. Una forma de comprobar si están tensando es poner la 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/as niños/as deberán relajar de repente todo su cuerpo.

Este procedimiento se repite en 3 o 4 sesiones de prácticas.

- **FASE 2: Relajando**



Se pasa a esta fase cuando se comprueba que han aprendido a relajarse tal y como se ha descrito anteriormente.

En esta fase se les instruye para que relajen sus músculos sin la secuencia de tensar – relajar. De nuevo se empieza por los puños para seguir con la secuencia de manos, piernas, labios, ojos, estómago, y pecho.

Se podría decir algo así como:

*“Relaja tus manos. Fíjate en lo a gusto que se está. Siente como se relajan tus manos, en el cosquilleo que notas, lo agradable que es” o*

*“Voy a contar al revés de 10 a 0, con cada número que diga vais a intentar estar cada vez más y más relajados como la pequeña y bonita tortuga”*

Se pueden utilizar también escenas agradables en imaginación mientras van soltando los músculos, por ejemplo:

*“Imagínate que te estás comiendo un helado muy rico” “que estás tumbado en un prado verde, con la hierba muy suave y muy fresquita, y hace un sol muy bueno....”*

(Está demostrado que imaginar este tipo de escenas aumenta la relajación en los niños)

El entrenamiento en relajación dura de una a dos semanas completas. El criterio para pasar a la siguiente fase es del programa es el grado de relajación de los músculos. Al finalizar el tratamiento en relajación, los/as niños/as han de ser capaces de dar la respuesta de tortuga y asumir inmediatamente la posición de relajación.

### **III.- SOLUCIÓN DE PROBLEMAS**

Es la última y más importante etapa de La Técnica de la Tortuga. Consiste en cinco pasos:

- **PASO 1: Definición muy clara de la situación problemática**
- **PASO 2: Pensar cosas (alternativas) para hacer frente a la situación problemática**
- **PASO 3: Evaluar las consecuencias de cada una de ellas y seleccionar la mejor**
- **PASO 4: Poner en práctica la solución elegida**
- **PASO 5: Verificar los resultados**

Aunque este procedimiento parece demasiado complicado para los/as niños/as pequeños, en la práctica estos pasos son fácilmente comprensibles.

El procedimiento a seguir es **proponer una historia** a modo de dilema y preguntar 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 que los/as niños/as comprenden la naturaleza del problema que se les está planteando.

Se continúa con los pasos 2 y 3, 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/as niños/as qué pueden hacer en la historia problemática, la mayoría inmediatamente gritarían “tortuga”. Se acepta la respuesta

pero se pregunta qué cosas se podrían hacer después de haber hecho la Tortuga. Se cuestiona a los/as niños/as hasta que ellos puedan sugerir ***caminos de acción alternativos***, si no pueden, se les suministra. Cada solución que se proponga se tiene en cuenta y se discute. Se consideran las ***consecuencias positivas y negativas*** de cada solución para que ellos/as puedan ver las diferentes consecuencias, y sólo sugerirlas en último extremo. Tras un periodo de discusión en grupo, hay que intentar conseguir que la clase llegue a un ***consenso*** acerca de la mejor elección para resolver la situación problemática. Ejemplo:

*“Miguel tira una silla en mitad de la clase y empieza a arrastrarla. Se da cuenta que el pupitre de Pedro está en su camino y que si sigue arrastrándola la silla tropezará con él. ¿Qué puede hacer Miguel?”*

*alumno/a: “Miguel tiraría la silla y le daría a Pedro”*

*profesor/a: “¿qué pasaría?”*

*alumno/a: “Pedro se pondría furioso y le pegaría a Miguel en la cabeza o discutirían”*

*alumno/a: “el profesor les castigaría a los dos”*

*profesor/a: “¿qué otras cosas podría hacer Miguel?”*

*alumno/a: “pedirle a Pedro que se apartara”*

*alumno/a: “Pedro no se movería”*

*alumno/a: “entonces Miguel apartaría a Pedro fuera de su camino”*

*alumno/a: “Miguel tendría que mover su silla por otro sitio, alrededor de Pedro”*

*alumno/a: “pero hacer eso es demasiado trabajo”*

*alumno/a: “pero Miguel no se metería en líos y podría entrar en la lotería de la Tortuga”*

*profesor/a: “entonces, ¿cuál sería la mejor cosa que Miguel puede hacer para no meterse en líos, y entrar a participar en la tortuga?”*

*alumno/a: “Miguel debería moverse esquivando a Pedro para no molestarle”*

*profesor/a: “correcto, de esa forma no se metería en líos, no se pelearían y podría entrar en el juego”*

Se repiten estos diálogos, intentando entre toda la clase ver las distintas posibilidades que hay a la hora de actuar y las distintas consecuencias que de cada una de ellas se derivan, poniendo numerosas situaciones problemáticas que se den en el aula. Estas situaciones deben ser propuestas tanto por el/la profesor/a como por el alumnado. Cuando los/as niños/as hayan aprendido a generar y evaluar las soluciones en grupo, se repetirán estas situaciones con los/as niños/as individualmente, repitiendo cada uno/a de ellos/as un secuencia de Soluciones de Problemas entera en voz alta en la clase. La clase evaluará las soluciones propuestas por el/la niño/a y alabará las más adecuadas.

Para lograr que aprendan el concepto de elección de una solución adecuada, también se puede utilizar la estrategia de hacer la siguiente pregunta: “¿qué necesitas ahora? ¿Cuál es la mejor manera de conseguirlo sin meterte en líos?”

Ejemplo: *“Juan empieza a chillar porque está teniendo problemas en hacer una construcción de madera. Para y hace la Tortuga.:*

*Profesor/a: “¿qué necesitas Juan?”*

*Juan: “que me ayuden y me digan cómo hacerlo”*

*Profesor/a: “¿cuál es la mejor manera de conseguir esa ayuda?”*

*Juan: “pedirle a alguien por favor que me ayude, ¿me podrías ayudar?”*

*Profesor/a: “muy bien, me gusta mucho ayudarte cuando me lo pides de esa forma.”*

#### **IV.- MANTENIMIENTO**

El mantenimiento de la Técnica de la Tortuga en clase a lo largo del tiempo requiere un entorno social que dé refuerzos a los/as niños/as por hacer la Tortuga – Relajación – Solución de Problemas. No se debe enseñar ésta técnica y después olvidarse de ella sin que se produzca un decremento. Hay cinco procedimientos que aseguran seguir usando la Tortuga:

- 1) Continuar registrando el número de conductas objetivo. Este dato nos informará de lo que está pasando con la Técnica. Servirá de refuerzo para usted a los esfuerzos por enseñar la técnica y servirá como evidencia.
- 2) Continuar alabando al azar todas las tortugas apropiadas que vea y ocasionalmente comprobar en el acto la naturaleza de la solución de problemas en un/a niño/a. Animar a los/as niños/as a que alaben a otros/as niños/as.
- 3) Continuar utilizando provocaciones al azar una o dos veces por semana.
- 4) Continuar indicando soluciones y alabar la solución adecuada.
- 5) Continuar teniendo periodos de prácticas de la Tortuga, una o dos veces por semana.

## LA TORTUGA

*“Antiguamente había una hermosa y joven tortuga, tenía 4 años y acababa de empezar el colegio. Su nombre era Pequeña Tortuga. A ella no le gustaba mucho ir al cole, prefería estar en casa con su hermano menor y con su madre. No le gustaba aprender cosas en el colegio, ella quería correr, jugar,... era demasiado difícil y pesado hacer las fichas y copiar de la pizarra, o participar en algunas de las actividades. No le gustaba escuchar al profesor, era mucho más divertido hacer ruidos de motores de coches que algunas de las cosas que el profesor contaba, y nunca recordaba que no los tenía que hacer. A ella lo que le gustaba era ir enredando con los demás niños, meterse con ellos, gastar bromas. Así que el colegio para ella era un poco duro.*

*Cada día en el camino hacia el colegio se decía a sí misma que lo haría lo mejor posible para no meterse en líos. Pero a pesar de esto, era fácil que algo o alguien la descontrolara, y al final siempre acababa enfadada, o se peleaba o le castigaban. “Siempre metida en líos” pensaba “como esto siga así voy a odiar el colegio y a todos” y la Tortuga lo pasaba muy pero que muy mal. Un día de los que peor se sentía, encontró a la más grande y vieja tortuga que ella hubiera podido imaginar. Era una vieja tortuga que tenía más de trescientos años y era tan grande como una montaña.*

***La Pequeña Tortuga le hablaba con una voccecita tímida porque estaba algo asustada de la enorme tortuga. Pero la vieja tortuga era tan amable como grande y estaba muy dispuesta a ayudarla “¡Oye! ¡aquí!” dijo con su potente voz, “Te contaré un secreto ¿Tú no te das cuenta que la solución a todos tus problemas la llevas encima de ti?” La Pequeña Tortuga no sabía de lo que estaba hablando “¡tu caparazón” ¡tu caparazón!” le gritaba “¿para qué tienes tu concha? Tú te puedes esconder en tu concha siempre que tengas sentimientos de rabia, de ira, siempre que tengas ganas de romper cosas, de gritar, de pegar... Cuando estés en tu concha puedes descansar un momento, hasta que no te sientas tan enfadada. Así la próxima vez que te enfades, ¡métete en tu concha! A la Pequeña Tortuga le gustó la idea y estaba muy contenta de intentar este nuevo secreto en la escuela.***

***Al día siguiente lo puso en práctica. De repente un niño que estaba delante de ella accidentalmente le dio un golpe en la espalda. Empezó a sentirse enfadada y estuvo a punto de perder sus nervios y devolverle el golpe, cuando de pronto recordó lo que la vieja tortuga le había dicho. Se sujetó los brazos, las piernas y cabeza, tan rápido como un rayo, y se mantuvo quieta hasta que se le pasó el enfado. Le gustó mucho lo bien que estaba en su concha donde nadie le podía molestar. Cuando salió, se sorprendió de encontrarse a su profesora sonriéndole, contenta y orgullosa de ella.***

***Continuó usando su secreto el resto del año. Lo utilizaba siempre que algo o alguien le molestaba, y también cuando ella quería pegar o discutir con alguien. Cuando logró actuar de esta forma tan diferente, se sintió muy contenta en clase, todo el mundo la admiraba y quería saber cuál era su mágico secreto”***

