

ACTIVIDAD 11

HABLANDO EL MISMO IDIOMA

MANTENER LA CALMA

La técnica de la tortuga es una estrategia que puedes emprender en el aula o escuela para mantener una comunicación efectiva con tus estudiantes, y que son a la vez alternativas de acciones para la transformación de conflictos.

El juego consiste en ayudar a los niños y niñas a aprender a relajarse, replegando su cuerpo, como hacen las tortugas. De esta forma relajarán sus músculos y evitarán actuar de forma impulsiva.

Esto, consiste en adoptar una postura cerrando los ojos, pegando los brazos al cuerpo, bajando la cabeza introduciéndola entre los hombros y replegándose encogiéndose las piernas como una tortuga en su caparazón. Comenzamos por aplicar la técnica en situaciones neutras sin esperar a que surjan los enfados.

Para interiorizar esta herramienta podemos recurrir a un juego. Al decir *tortuga* el niño debe adoptar esa postura. Le enseñamos a prestar atención a su cuerpo y notar como poco a poco la ira va desapareciendo. De esta forma, meterse en el caparazón evita que las emociones se intensifiquen y con el paso del tiempo disminuyen por sí mismas.

Una vez que el niño se ha acostumbrado podemos avanzar un poco más enseñándole a relajarse. Añadir la relajación hará que el método sea más efectivo y más rápido. El niño debe aprender alguna técnica sencilla de relajación muscular, que memorizará mediante la repetición.

Hay que enseñarle como tensar y relajar los músculos, a ser consciente de las sensaciones que experimenta cuando lo hace y a respirar lenta y profundamente. Estas enseñanzas requerirán practicar durante varios días.

La siguiente fase, la de generalización servirá para que el niño sepa cuando aplicar esta técnica y lo haga por iniciativa propia. En principio puede potenciarse el aprendizaje mediante refuerzo positivo (alabando al niño o mediante muestras afectivas), pero perseguiremos que el niño aplique la técnica de la tortuga sin ningún refuerzo.

Por último, es necesario transmitirle la necesidad de buscar una solución a su conflicto para aplicar cuando salga del caparazón. Cuando el niño ya conoce la respuesta alternativa y la forma de controlar sus impulsos, es el momento de enseñarle a pensar posibles soluciones ante un dilema.

Se trata de practicar con el niño la búsqueda de alternativas ante situaciones supuestas de conflicto y el análisis de las consecuencias de cada una, en la medida en que su edad lo permita. De esta forma se completa la técnica de la tortuga.

