

Bisquerra, R. (2005). La técnica de la tortuga como estrategia de regulación emocional. En M. Álvarez y R. Bisquerra, *Manual de orientación y tutoría*. Barcelona: Praxis.

La técnica de la tortuga como estrategia de regulación emocional

Rafael Bisquerra

Abstract

La técnica de la tortuga se ha utilizado con éxito en la educación emocional en la educación infantil y primeros cursos de primaria (de 3 a 7 años). En este artículo se presenta esta técnica que tiene por objetivo aprender a controlar los sentimientos de ira, así como otros sentimientos y emociones negativas. Se empieza por explicar un cuento sobre una tortuga, de donde se derivan actividades prácticas.

Orígenes de la técnica de la tortuga

En 1976, se publicó en la revista *Psychology in the schools* un artículo titulado "The Turtle Technique: An extended case study of self-control in the classroom", que podríamos traducir por "La técnica de la tortuga: un estudio de casos de autocontrol en el aula". Sus autores eran Robin, Schneider y Dolnick. Me imagino que a muchos les pasó desapercibido este artículo en su momento. Pero de alguna forma ha sido recuperado en el marco de la educación emocional. Por esto me ha parecido conveniente poner por escrito en nuestro contexto una técnica que se está difundiendo por transmisión oral.

Esta técnica se propone animar a los niños de educación infantil y primeros cursos de primaria, principalmente entre tres y siete años de edad, a aprender a controlar sus sentimientos de ira, así como otros sentimientos y emociones negativas.

El cuento de la tortuga

La técnica empieza contando un cuento que más o menos es así:

“Había una vez una tortuguita que le gustaba jugar. A veces jugaba sola y otras con sus amigos; a veces jugaba en casa y otras en la calle o en el parque. También le gustaba mucho ver la televisión.

En cambio no parecía pasárselo muy bien en la escuela. Le resultaba muy difícil permanecer sentada, escuchando a su maestro. Cuando sus compañeros le molestaban, por quitarle algún utensilio (lápiz, goma, bolígrafo) o la empujaban, se enfadaba tanto que no tardaba en insultar y pelearse hasta tal punto que después sus amigas la excluían de los juegos.

La tortuguita estaba muy molesta, furiosa, confundida y triste, porque no podía controlarse, y no sabía como resolver el problema.

Cierta día se encontró con una tortuga mayor, con mucha experiencia y sabia en muchos aspectos. La tortuguita le dijo a la mayor: “La escuela no me gusta. No puedo portarme bien. Y si lo intento, no lo consigo. ¿Qué puedo hacer?”

La tortuga mayor le respondió: “La solución está en ti misma. Cuando te sientas muy contrariada o enfadada y no puedas controlarte, métete dentro de tu caparazón. Ahí dentro podrás calmarte”.

Para escenificar esta secuencia va muy bien tener unas tortugas como las figuras adjuntas. Son tortugas de ropa, que se pueden manipular con las manos, de tal forma que se puede poner la cabeza dentro del caparazón. En caso de poder disponer de tortugas de este estilo, se puede representar con las manos. Se hace la representación cerrando con una mano el puño de la otra. Se procura que el pulgar pueda sobresalir como si fuese la cabeza de una tortuga que se repliega en su concha.

La tortuga mayor continuó diciendo: “Cuando yo me escondo en mi caparazón hago tres cosas. En primer lugar me digo “Alto”. Luego respiro profundamente una o más veces. En tercer lugar me digo a mi misma cuál es el problema”.

Después de esta explicación, las dos tortugas practicaron juntas varias veces. Pasado un rato de práctica, la tortuguita dijo que ya deseaba volver a clase para comprobar la eficacia.

Otro día, la tortuguita estaba en clase cuando una compañera empezó a molestarla. Apenas comenzó a sentir que se despertaba la ira en su interior, que se le calentaba la sangre y se aceleraba el ritmo de su corazón, recordó lo que le había explicado la tortuga mayor. En ese momento se replegó en su interior, donde podía estar tranquila sin que nadie la molestase. Luego pensó en lo que podía hacer. Hizo varias respiraciones profundas. Después salió de su caparazón y observó que la profesora le sonreía.

La tortuguita practicó esta estrategia muchas veces. No siempre conseguía controlarse. Pero, poco a poco, el hecho de replegarse dentro de su concha fue ayudándole a regular mejor su ira. Con el paso del tiempo llegó a controlarse casi siempre. Esto le permitió tener más amigas y disfrutar de ir a la escuela.



Hasta aquí el cuento de la tortuga. En clase, además de explicarlo, se puede representar. Un niño puede hacer de tortuguita y otro de tortuga mayor. Los papeles se pueden intercambiar. De esta forma todos los niños van adquiriendo gradualmente la capacidad de asumir los distintos puntos de vista.

Aplicaciones en la regulación emocional

Este cuento se propone ayudar al niño a tomar conciencia de sus propias emociones, antes de que se conviertan en comportamientos destructivos. Le ayuda a tomar conciencia de su propia responsabilidad para controlarse. Todo ello contribuye a la prevención de comportamientos violentos y al desarrollo de competencias emocionales, de regulación de la ira, y en último término es un facilitador de la convivencia.

Para potenciar los efectos del cuento, se ayuda a los niños a “hacer la tortuga”. Se les enseña la introspección (meterse dentro de sí); a respirar profundamente, sobretodo en momentos de tensión; se les enseña a cruzar los brazos sobre el pecho como simulación de meterse dentro de la concha. De esta forma no tienen las manos disponibles para pegar a nadie.

Se les enseña una serie de pasos:

- 1) Pararse
- 2) Tomar conciencia de los propios sentimientos y emociones
- 3) Pensar
- 4) Reconocer lo que está pasando

Estos pasos se enseñan a lo largo de varias lecciones: explicar la historia de la tortuga, prácticas en grupo de la historia de la tortuga, uso apropiado de la técnica de la tortuga, uso inapropiado de la técnica de la tortuga, revisión general de la técnica de la tortuga.

Para ello se les induce a imaginar que cada uno de los alumnos es una tortuga. Cuando se sienten mal (enfadado, irritado, malhumorado, trastornado, preocupado, etc.) se meten dentro de su caparazón. Para ello ponen sus brazos cruzados junto al cuerpo, la cabeza hacia abajo y cierran los ojos. Después relajan los músculos. Todo esto les sirve para afrontar la tensión emocional.

La analogía de la tortuga es muy útil ya que cuando una tortuga se siente amenazada se esconde dentro de su caparazón. Siguiendo con esta analogía, se enseña a los niños a meterse dentro de su caparazón imaginario cuando se sienten amenazados por algún sentimiento o emoción que no se sienten capaces de controlar. También puede ser cuando se da alguna situación externa que les impulsa a atacar o huir.

Se les enseña a cruzar los brazos junto al cuerpo, simulando la tortuga que se mete en su caparazón, porque en esta postura es difícil atacar. Es difícil un comportamiento violento cuando los brazos están cruzados junto al cuerpo. Es una estrategia que equivale al clásico “cuenta hasta diez”.

Una vez en esta postura, es capaz de pararse y sentir lo que está pasando. Se trata de identificar el problema. Toma conciencia de la emoción y le pone un nombre. Después piensa en las alternativas posibles. Se trata de fomentar el uso del pensamiento alternativo. Cuando se siente calmado y con capacidad para tomar una decisión sobre la alternativa más apropiada a la situación, se está en condiciones del salir del caparazón. Una vez fuera se puede hablar y actuar de forma apropiada, con competencia emocional. De esta forma se posibilita la regulación emocional.

Cuando el niño adopta la postura de la tortuga con la intención de regular sus emociones negativas, es reforzado por el profesor con elogios y materiales diversos. Uno de ellos es una especie de sello (o cuño) con la tortuga, cromos con la tortuga impresa, etc. Estos refuerzos se entregan al niño como recompensa para hacerle conocer que lo ha hecho correctamente al intentar regular sus emociones. Estos refuerzos pueden aplicarse durante la lección específica de educación emocional o a lo largo del día, a través de la integración curricular de los contenidos y actividades para el desarrollo de competencias emocionales a través de las diversas áreas académicas. El refuerzo siempre va acompañado de expresiones claras y específicas que indican con precisión cual ha sido el comportamiento apropiado del alumno. Por ejemplo: “Lo has hecho muy bien al hacer la tortuga cuando Marta te ha empujado. Esto demuestra que puedes ser responsable por ti mismo”.

El profesorado recuerda al alumnado que haga la tortuga en situaciones de riesgo o conflicto; por ejemplo cuando se prevén como inminentes peleas, lloros, arrebatos, etc. A veces puede haber indicaciones del profesorado que sugieren la práctica de la tortuga a algún alumno en concreto o a un grupo de ellos. Por ejemplo, la maestra puede decir a un niño: “Veo que estás muy enfadado. Vamos a tranquilizarnos. Yo lo haré contigo. Respiremos juntos en profundidad”. Después puede añadir: “¿Ya estás más tranquilo? Otras veces el profesor inicia y estimula un procedimiento de apoyo de los compañeros en el cual éstos elogian o aplauden cuando un compañero hace la tortuga en el momento apropiado. Al mismo tiempo, este apoyo de los compañeros recibe el elogio del profesor y se entrega los sellos correspondientes al alumnado implicado en reforzar al compañero. De esta forma, los niños se van diciendo unos a otros cuando se debe hacer la tortuga y se ayudan unos a otros a hacerlo.

Poco a poco los niños van poniendo en práctica la técnica de la tortuga de forma espontánea. El objetivo es interiorizar la habilidad, de tal forma que la competencia de regular la ira puede ser ejercida en el momento adecuado. Esto implica la competencia de hablar consigo mismo de forma consciente, como estrategia para controlar mejor su comportamiento. A esto se le denomina autocontrol verbal. La intención es que el niño aprenda a hablar consigo mismo y utilice el lenguaje como sustituto del exabrupto emocional o de la agresión violenta. La autorregulación es el prerrequisito de todo comportamiento responsable. Si los niños no aprenden a calmarse cuando están alterados, su desarrollo moral y emocional corre el riesgo de quedar estancado.

El alumnado que ha adquirido la competencia de regular sus emociones sin la ayuda de la tortuga puede recibir elogios y sellos de la tortuga al menos dos veces al día; por ejemplo antes de comer y antes de finalizar la jornada escolar.

La técnica de la tortuga, utilizada de esta forma, se ha manifestado como una estrategia eficaz para prevenir comportamientos disruptivos.

Aspectos a prevenir: discriminación y generalización

A veces los niños, en medio del entusiasmo por hacer la tortuga, lo hacen de forma inapropiada y de forma cuestionable. Después de todo, hay que reconocer que es agradable recibir elogios y refuerzos; además, hacer la tortuga es divertido. Sin embargo, los niños necesitan saber que solo se debe hacer la tortuga cuando un niño percibe que es necesario regular sus emociones. También cuando el profesor o los compañeros ven más claramente esta necesidad por parte de un alumno implicado; en este caso se le dan las sugerencias oportunas para indicarle que le conviene hacer la tortuga. No es apropiado hacer la tortuga cuando lo único que se busca es la recompensa. Los niños pueden negociar entre ellos para conseguir las recompensas; el profesor debe tener cuidado y estar al corriente de ello. Hay que tener cuidado en las situaciones en que se hace la tortuga solamente con la intención de llamar la atención.

Cuando un niño manifiesta descontrol emocional (por ejemplo pegar a un compañero) y después hace la tortuga, puede ser que haga la tortuga solo para conseguir la recompensa. La práctica apropiada de la tortuga es hacerla antes del comportamiento disruptivo (por ejemplo pegar). Cuando un niño hace la tortuga de forma inapropiada, el

profesor puede hacer dos cosas: ignorarlo o decirlo claramente; por ejemplo, “no puedes recibir un sello porque haces la tortuga cuando no corresponde”.

Como consecuencia de lo anterior surge la necesidad de discriminar claramente cuando es apropiado hacer la tortuga y cuando no lo es. No es una distinción fácil; ni para el alumnado, ni tampoco para el profesorado.

La discriminación y la generalización son dos aspectos de la técnica de la tortuga que deben ser tomados en consideración. Para la discriminación se trata de establecer unas reglas claras; lo cual no es fácil. Para la generalización, se trata de que pasado un mes de aplicación de la técnica de la tortuga, el profesorado debe empezar a limitar de forma tangible las recompensas materiales (sellos), hasta llegar a una por día. Sin embargo pueden continuar los elogios siempre que los niños hagan la tortuga de forma apropiada. Para los niños más pequeños, la gratificación con sellos puede continuar de forma indefinida. A partir del curso superior de preescolar, las gratificaciones deben ser retiradas gradualmente. Con ello se pretende una generalización del comportamiento emocional regulado a todas las situaciones de la vida escolar y por extensión a otros contextos de la vida: familiar, social, tiempo libre, etc.

Evidencias de los efectos positivos de la técnica de la tortuga

Los efectos de aplicar la técnica de la tortuga son muy considerables sobre diversos aspectos de la dinámica escolar y de la regulación emocional de los niños. Denham y Burton (2003) aportan evidencias sobre estos efectos, tanto de carácter cuantitativo como cualitativos. En este último sentido, se han recogido abundantes afirmaciones de los niños, donde se pone claramente de relieve como ellos perciben que les ha ayudado. Ejemplos son frases como: “Fíjate, he utilizado mis palabras, no mis manos”; “lo hemos solucionado pacíficamente”; “me cuesta regular mis emociones, pero la tortuga me ayuda”, etc.

Han utilizado la técnica de la tortuga con resultado positivos, entre otros, Denham y Burton (2003), Greenberg (2003), el programa PATHS (Promoting Alternative Thinking Strategies) presentado por Domitrovich, et al. (2001) y Carpena (2003), aunque no aparece en su libro. Recomendamos a los educadores que utilicen la técnica de la tortuga como estrategia eficiente de regulación emocional.

Bibliografía

- Álvarez, M. (Coord.) et al. (2001). *Diseño y evaluación de programas de educación emocional*. Barcelona: Ciss-Praxis.
- Bisquerra, R. (2000). *Educación emocional y bienestar*. Barcelona: Praxis.
- Carpena, A. (2001). *Educació socioemocional a primaria*. Vic: Eumo.
- Carpena, A. (2003): *Educación socioemocional en la etapa de primaria*. Barcelona. Octaedro.
- Denham, S. A., y Burton, R. (2003). *Social and emotional prevention and intervention programming for preschoolers*. Nueva York: Kluwer Academic / Plenum Publishers.

- Domitrovich, C. E., Greenberg, M. T., Kusché, C., y Cortes, R. (2001). *The PATHS Curriculum: Promoting Alternative Thinking Strategies, Preschool*. University Park, Pen.: Pennsylvania State University.
- Goleman, D. (1996). *Inteligencia emocional*. Barcelona: Kairós.
- Goleman, D. (2003). *Emociones destructivas. Cómo entenderlas y superarlas*. Barcelona: Kairós.
- Greenberg, M. (2003). La educación del corazón, en D. Goleman, *Emociones destructivas. Cómo entenderlas y superarlas* (pp. 325-352). Barcelona: Kairós.
- Güell, M., y Muñoz, J. (2003). *Educación emocional. Programa para la educación secundaria postobligatoria*. Barcelona: Praxis.
- López Cassà, E. (2003). *Educación emocional. Programa para 3-6 años*. Barcelona: Praxis.
- Pascual Ferris, V., y Cuadrado Bonilla, M. (2001). *Educación emocional. Programa de actividades para educación secundaria obligatoria*. Barcelona: Praxis.
- PATHS (Promoting Alternative THinking Strategies). <http://www.channing-bete.com/positiveyouth/pages/PATHS/PATHS.html> [Consulta: 31 de octubre de 2004]
- Renom, A. (2003). *Educación emocional. Programa para la educación primaria*. Barcelona: Praxis.
- Robin, A. L., Schneider, M., y Dolnick, M. (1976). The Turtle Technique: An extended case study of self-control in the classroom. *Psychology in the schools*, 13, 449-453.