



## **“LA TECNICA DE LA “TORTUGA”: UN METODO PARA EL AUTOCONTROL DE LA CONDUCTA IMPULSIVA”.**

**Marlene Schneider**

**Arthur Robin**

Universidad del Estado de Nueva York (Stony Brook).

### **I. INTRODUCCION**

#### **A. Objetivos**

La pretensión de esta sección es justificar la utilización de la técnica de la Tortuga. Concretamente, después de haber leído esta sección se ha de saber:

1. Que las técnicas de control interno son superiores a las de control externo.
2. Que la técnica de la tortuga consta de tres partes.
3. Qué técnicas parecidas a la de la tortuga son apropiadas para este control interno, qué otras técnicas análogas se utilizan.
4. Para quién es apropiada la técnica de la Tortuga.
5. Cómo la técnica de la Tortuga rompe las cadenas disruptivas.
6. Cómo la técnica de la Tortuga influye en la autoestima del niño y por qué.

#### **B. Superioridad del Control Interno o Autocontrol**

¿Qué se puede hacer con los niños que fracasan por falta de habilidades de enfrentamiento, y qué para eliminar su frustración, sus rabietas, el que golpeen a otros niños, el que digan palabrotas,



el que fastidien,... y qué se puede hacer para que no sufran innecesariamente por su inhabilidad para controlar sus impulsos...?

La Modificación de Conducta ha desarrollado numerosas técnicas que se ocupan de estos problemas. Típicamente estas técnicas consisten en el uso sistemático de refuerzos y castigos presentados contingentemente a la conducta. Este manual trata de una nueva técnica desarrollada en el POINT OF WOODS SCJOOOL. Esta nueva técnica, la de la Tortuga, difiere de otras técnicas de Modificación de Conductas en que está basada en el "auto-control" y no en el control externo de la conducta disruptiva. Se puede enseñar al niño a controlar sus propias conductas disruptivas en lugar de que externamente se le controle. Se cree que el autocontrol es preferible al control externo porque:

1. Es más fácil de enseñar y administrar
2. Tiene más efectos a largo plazo
3. Es una habilidad que se precisa para vivir en nuestra sociedad
4. El niño está aprendiendo a coger responsabilidades por sí mismo y a ser independiente
5. Se le enseña a expresar y ejecutar sus necesidades de una forma apropiada.

### **C. ¿Qué es la Tortuga?**

¿En qué consiste la técnica de la Tortuga? 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 ni 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.



- Después de que el niño ha aprendido a responder a la tortuga, se lo 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 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.

Se instruye a los niños en cada paso de la técnica hasta que tengan el dominio de la misma y entonces se puede pasar a la etapa siguiente. De esta manera, paso por paso, queda asegurado que todos los niños han aprendido el procedimiento.

#### **D. Expresión de sentimientos**

La técnica de la Tortuga puede ayudar a los niños a aprender a expresar sus sentimientos. Cuando un niño impulsivo da golpes sin mirar a quién, puede estar expresando una emoción legítima pero de una forma inadecuada y las consecuencias que se derivan de su acción pueden ser negativas para él y/o para los otros. Con la técnica de la Tortuga se enseña al niño a canalizar la expresión de sus emociones de una manera apropiada. En esencia se trata de enseñar la distinción entre aserción y agresión.

#### **E. ¿Para quién es apropiada La Tortuga?**

La técnica de la Tortuga es apropiada para niños de preescolar y primera etapa de EGB. Para segundo de preescolar y 1º y 2º de EGB la imagen de la Tortuga es muy adecuada, a partir de 3º y 4º algunos niños pueden no responder muy bien a esta señal y es recomendable utilizar otra imagen, por ejemplo "amontonarse para



el "baseball" o simplemente la palabra "stop". Lo importante no es la imagen en si misma, que se utilice, sino el procedimiento. Cualquier imagen puede servir como base para la secuencia de la repuesta de autocontrol antes descrita en este manual.

## **F. La naturaleza de la conducta disruptiva**

Antes de describir cómo la técnica de la Tortuga, se va a tratar de la conducta disruptiva en general. En la clase la conducta más inapropiada toma la forma de peleas, golpes, hablar demasiado, burlas, mandar a los otros, tener rabietas, no atender al profesor, entre otras. Los niños no muestran conductas disruptivas por que sí. Ellos actúan inapropiadamente porque hay un refuerzo por hacer eso. Típicamente, se les presta atención por hacer esas interrupciones, y esto sirve como consecuencia reforzante.

Algunas veces parece que el niño disruptivo disfruta con esas reprimendas; en estos casos la atención puede ser un refuerzo para su conducta disruptiva. La Modificación de Conducta basándose en ciertos estudios con niños de todas las edades ha puesto de manifiesto que la mirada del profesor puede llegar a convertirse en un refuerzo de la conducta disruptiva haciendo que aumente esta de forma considerable, así el profesor inadvertidamente puede estar provocando en la conducta del niño el efecto contrario del que él mismo desea.

## **G. Aprendizaje de la conducta personal a través de La Tortuga**

Con el fin de romper las inacabables cadenas conductuales, habrá que cambiar los estímulos y consecuencias dentro de la clase de tal forma que el profesor y los compañeros refuercen la conducta apropiada e ignoren las disruptivas. La técnica de la Tortuga facilita este cambio: el niño disruptivo no recibirá atención si previamente ha ejecutado una conducta inapropiada. Más adelante, la incitación del profesor y de los compañeros hará que él mismo elija hacer la Tortuga en vez de la conducta inapropiada. El niño mediante la relajación puede reducir su nivel de ansiedad y sus repuestas



fisiológicas de tal forma que le facilite la expresión de sus necesidades de una forma adecuada. La técnica de Resolución de Problemas puede enseñar a los niños a cómo enfrentarse a sus frustraciones y expresar sus necesidades de una manera socialmente aceptable y realista. En el momento en que el niño haya aprendido a utilizar cualquier provocación externa o sentimiento interno de ira o rabia como una indicación para hacer la Tortuga, relajación y Solución de Problemas, habrá dominado las técnicas de autocontrol y manifestará disruptivas en raras ocasiones.

## **H. Los efectos de La Tortuga en el amor propio**

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. No se perciben por más tiempo como "malos" y 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.

## **II. DEFINICION DE LA CONDUCTA**

### **A. Objetivos**

Después de leer esta sección se estará capacitado para:

1. Definir una conducta objetivo.
2. Determinar cuando usar la Tortuga en las conductas objetivo.
3. Discriminar una definición adecuada de una inadecuada en las conductas objetivo.

### **B. Especificación de la conducta a observar**



El primer paso en el aprendizaje de la Tortuga es definir específicamente en qué conductas disruptivas objetivo nos gustaría que el niño utilizara la Tortuga. Es importante definir las conductas objetivo para que sean fácilmente observables, y se puedan distinguir perfectamente cuales están dentro del repertorio conductual del niño. 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, empujarse, insultarse, etc. 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", pero otra igualmente válida podría ser: " dar puñetazos y puntapiés, además de sacudidas accidentales". Las dos son perfectamente validas, 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, lo que sería tan correcto como elegir muchas, siempre que las definamos operativamente cada una de ellas.

El criterio importante a atenerse para definir cualquier conducta es responder lo mejor posible a la pregunta ¿qué hace exactamente el niño?. Es recomendable escribir la definición de la conducta para evitar errores y para facilitar la implantación de la técnica por distintos agentes, así como para posibles replicas del programa, etc.

### **III. PRIMERA SEMANA DE LA TORTUGA**

#### **A. Objetivos**

Después de leer esta sección se estará en condiciones de saber:

1. Durante cuánto tiempo y cuándo se practicara la técnica de la Tortuga.
2. Las tres etapas para enseñar al niño a responder a la palabra clave "Tortuga".
3. Cómo enseñar a la clase a asumir rápidamente la postura de la tortuga en respuesta a la orden "Tortuga".



4. Cuándo practicar con los niños la “Tortuga” y por qué es tan importante la alabanza (refuerzo verbal) en la enseñanza de la técnica de la Tortuga.
5. Cómo conseguir que los otros niños de la clase apoyen al niño cuando haga la Tortuga.
6. Qué hacer si los niños no responden a la alabanza como refuerzo.
7. Qué hacer durante la práctica de la Tortuga el resto de los días de la semana
8. Qué hacer fuera de la hora de práctica de la Tortuga en esta primera semana.
9. Qué respuestas de la Tortuga son inapropiadas y qué hacer con ellas en esta etapa del tratamiento.
10. Cómo decidir pasar a la próxima etapa al finalizar la semana.

## **B. Introducción a La Tortuga**

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 tiempo de unos 15 minutos cada día para la práctica dirigida, preferiblemente siempre a la misma hora y a ser posible por la mañana, como un descanso entre las actividades académicas.

En la primera parte de la secuela Tortuga – Relajación – Solución de Problemas, el niño debe responder a la palabra clave “Tortuga”. Esta respuesta se enseña en tres partes:

- Historia inicial
- Grupo de práctica
- Práctica individual



### **C. La historia inicial**

Para la práctica de la primera sesión son necesarios más de 15 minutos. Se empieza contando esta historia:

*"Antiguamente había una hermosa y joven tortuga, tenía 6 (7, 8,...) 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 fichas y copiar de la pizarra, o participar en algunas de las actividades. No le gustaba escuchar al profesor, era 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, gastarles 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 con ellos. 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 siga así voy a odiar al 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 un vieja Tortuga que tenía más de trescientos años y era tan grande como una montaña. La Pequeña Tortuga le hablaba con una vocecita 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 tus problemas la llevas encima de ti?". La Pequeña Tortuga no sabía de lo que estaba hablando. "¡Tu caparazón!" le gritaba "¿para qué tienes tu concha? Tu te puedes esconder en tu concha siempre que tengas sentimientos de rabia, de ira, siempre que tengas ganas de romper, de gritar, de pegar... Cuando estés en tu concha puedes descansar un momento, hasta que ya no te sientas tan enfadad. 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 de la escuela.*





*Al día siguiente ya lo puso en práctica. De repente un niño que estaba cerca 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, 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 profesor sonriéndole, contento y orgulloso de ella. Continuó usando su secreto el resto del año. Lo utilizaba siempre que alguien o algo 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 le admiraba y querían saber cuál era su mágico secreto”.*

#### **D. 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.

Sentada frente a la clase la profesora dirá algo como:

“¡Oh!, siento como me estoy enfadando con Juan porque me pegó, pero podría ser fuerte y lista 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 se dice:

“es tan agradable estar en mi concha que se me pasan las ganas de pegar a Juan.”

Se pide a la clase que imagine escenas parecidas y que todos hagan la Tortuga; se repite la secuencia 5 ó 10 veces hasta que se verifica que todos los niños lo han comprendido. 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.

### **E. 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.

### **F. 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.

### **G. Recompensas**



Se ha encontrado que con niños particularmente disruptivos, las alabanzas algunas veces no funcionan como refuerzo. En estos casos se puede utilizar caramelos, gominolas,... El profesor puede coger un montón de estas golosinas y mientras que los niños practican tanto en grupo como de forma individual, ir paseándose por la clase y dándoselas a quienes responden correctamente. No hay que dudar en utilizar este tipo de refuerzos al principio si los niños no responden a las alabanzas. Los refuerzos se tienen que dar inmediatamente y contingentemente a la respuesta de la Tortuga. A partir de ahora, cuando se hable de alabanza en este manual, se tendrá en cuenta que se podrá sustituir por otros tipos de refuerzos.

## **H. Periodo de práctica después del primer día**

El resto de los días de esta semana, durante los 15 ó 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 niños como podrían haber utilizado en esas situaciones el nuevo truco, cuando se ha pegado, se han burlado de algún compañero o se han quitado algo. El profesor describirá la situación y modelará la respuesta de la Tortuga y pedirá a la clase que le imite. Se reforzará a los niños por su respuesta inmediata.

## **I. Actividades fuera del periodo de práctica**

Hay que tener bien 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 otros niños a que refuerce a sus compañeros cuando hagan la Tortuga.



- Alabar a aquellos que ya refuercen a los compañeros que han hecho la Tortuga.

Estos pasos son cruciales, los niños no utilizarán 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 disruptivas objetivo se les debe dar la indicación de realizar la Tortuga. Se puede decir algo como: "Tortuga" o "Ahora puedes hacer la Tortuga". Se les incita a ello y se les refuerza inmediatamente si la realizan.

Es posible que por imitación de la profesora los niños no solo refuercen si algún compañero realiza la Tortuga, si no que es muy probable que también imiten el incitar a un compañero a que realice la Tortuga.

Así que cualquier aproximación de todos estos aspectos deben ser reforzados por la profesora. No hay que alarmarse por tanto refuerzo a dispensar, ya que más tarde ya no se necesitara este refuerzo tan inmediato. Algunas veces los alumnos cuenta otras situaciones donde se podría haber hecho la Tortuga. Esto sería especialmente alentador para la fase de generalización de la técnica.

## **IV. SEGUNDA SEMANA DE LA TORTUGA**

### **A. Objetivos**

Después de leer esta sección se sabrá:

1. Qué hacer durante el periodo de práctica en la segunda semana de la Tortuga.
2. Qué hacer fuera del periodo de práctica.
3. Cómo discriminar respuestas de Tortuga apropiadas de las inapropiadas.
4. Qué repuestas de la Tortuga recompensar y cómo enseñar los niños a discriminar ante ocasiones apropiadas e inapropiadas para hacer la Tortuga.
5. Qué es la técnica de provocación al azar y cómo utilizarla.
6. Por qué es importante la técnica de la provocación.



7. Cuándo decidir pasar a la fase siguiente: la relajación.

## **B. Revisión**

A lo largo de la segunda semana el objetivo es solidificar las estrategias aprendidas en la primera semana y poner al niño en disposición para el entrenamiento en la relajación; se pretende ayudar al niño a discriminar entre las situaciones apropiadas de las inapropiadas en la respuesta de la Tortuga. También se pretende incrementar las Tortugas espontáneas fuera del periodo de práctica.

También se continúa recordando a los niños que tiene que hacer la Tortuga en cualquier momento a lo largo del día y por supuesto el recompensarles inmediatamente después de que ellos respondan con la Tortuga. Finalmente se continúa alentando y reforzando a los compañeros para que inciten a los otros a realizar la Tortuga y a que, si la hacen, les refuercen por ello.

## **C. Entrenamiento discriminado**

Es probable encontrar a los niños emitiendo la respuesta de la Tortuga para obtener el refuerzo. Esta situación es más probable que se de si se están utilizando refuerzos externos tales como caramelos, golosinas,... mientras que algunas de estas situaciones pueden ser apropiadas para la Tortuga, otras no lo son. Es preciso enseñar a los niños a discrimina entre las situaciones de Tortuga adecuadas de las situaciones de Tortuga inadecuadas. Antes de enseñarles la discriminación se debería tener la definición clara de respuestas apropiadas e inapropiadas de la Tortuga. Después de tres años de experiencia con la técnica pueden ofrecerse las siguientes definiciones.

1. Una respuesta *apropiada* de la Tortuga se da cuando un niño es víctima de una conducta agresiva tal como un golpe de otro niño. Si el profesor u otro niño da la clave verbal para hacer la Tortuga, la respuesta de la Tortuga es apropiada.
2. Una Tortuga *inapropiada* puede ocurrir en tres situaciones:



- a. Cuando dos o más niños hacen un trato entre ellos para hacer la Tortuga y conseguir refuerzos extras.
  - b. Cuando un niño emite una conducta de ataque tal como golpear y después hace la Tortuga.
  - c. Cuando un niño hace la Tortuga para atraer la atención del profesor. El niño esperará para ver si el profesor le mira y entonces hará la Tortuga.
3. La Tortuga *cuestionable* es una tercera categoría. Incluye aquellos casos donde el niño espontáneamente hace la Tortuga sin razón aparente, y es imposible decir si él está respondiendo a un impulso de hacer una conducta de ataque o si está tratando de llamar la atención. También se incluirían aquellas en las que un niño comienza a hacer una conducta de agresiva pero hace la Tortuga en la mitad del estallido.

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

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

Hay que asegurar la distinción entre estos tres tipos de respuesta, por lo menos una vez en cada periodo de práctica. Mediante el role-playing se pretende facilitar el aprendizaje. Sin embargo, la forma más efectiva es reforzar las Tortugas apropiadas y extinguir las inapropiadas. Otra forma de favorecer la discriminación es asegurarnos de que en clase sólo se reforzará a los compañeros que apoyen exclusivamente a las Tortugas apropiadas ignorándose a los que refuercen a las inapropiadas.

#### **D. Provocación al azar**

Cuando los niños ya discriminan las situaciones apropiadas para hacer la Tortuga, se pretende enseñarles a usar la técnica espontáneamente, sin incitación del profesor. En la primera



semana, el profesor gritaba: "Tortuga" cuando veía una situación problemática incipiente entre dos o más niños. Ahora se pretende ayudar a los niños a reconocer por ellos mismos las situaciones sin ninguna incitación. Para ello se utiliza la técnica de provocación al azar.

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

Los niños reaccionan con sorpresa la primera vez que el profesor 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 los niños respondan con la Tortuga. El paso siguiente consiste en elegir a un niño para que, sin que ello lo sepan los demás, sea el que provoque a los otros niños. Tanto el profesor como el niño que provoca deberán alabar abundantemente al niño atacado si este 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 niño tanto como sujetos que provocan, como de objeto de provocación. El profesor debe de controlar la actuación del provocador para asegurarse de que las cosas se realizan correctamente.

En la aplicación de este procedimiento se advierten posibles riesgos. Por ejemplo, los niños podrían volverse más disruptivos en función de las propuestas de provocación del profesor, sin embargo, en los ensayos realizados este problema nunca ha llegado a suceder. El procedimiento de provocación al azar es una excelente manera de incrementar el uso de la Tortuga fuera de los periodos de práctica por varias razones:

1. El niño coge experiencia asociando en la vida real las claves para la realización de la Tortuga con la ejecución de la Tortuga misma en un ensayo donde se potencia al máximo el éxito y la buena ejecución y donde además va a estar



reforzando tanto por el profesor como por el propio compañero.

2. Los niños nunca saben si la provocación es preparada o es real, y esta incertidumbre incrementa las oportunidades de emitir una respuesta de la Tortuga porque no quieren perderse ninguna recompensa dada por el profesor a incidentes preparados.
3. Los niños pueden recibir apoyo de sus compañeros cuando el niño provocador alaba al niño atacado por responder con la Tortuga.

### **E. Decisión de empezar con el entrenamiento de relajación**

Al final de la segunda semana se evaluará lo que se ha estado sucediendo. Para ello, el profesor examinará los registros de conducta. Si los niños 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 la relajación. Si ninguno de estos criterios han sido encontrados se deberá continuar con las mismas actividades de esta segunda semana varios días más.

## **VI. ENTRENAMIENTO EN RELAJACION**

### **A. Objetivos**

Después de leer esta sección se debería poder establecer:

1. Qué tipo de explicación dar a los niños para el entrenamiento en relajación.
2. Quién enseñará la habilidad de la relajación.
3. Cómo enseñará la relajación, la fase de tensión y la fase de relajación.
4. En qué grupo de músculos concentrarse.





5. Qué ejemplos se les dará a los niños mientras se les propone relajarse.
6. Qué hacer mientras se camina alrededor de la clase revisando el nivel de relajación de los niños.
7. Cuándo pasar a la segunda fase del entrenamiento de relajación.
8. Cómo enseñar la segunda fase de la relajación.
9. Qué debería poder hacer el niño al terminar el entrenamiento en relajación.

## **B. Racionalización para la relajación muscular**

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. 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 su hoja, o cuando ella se encontraba rabiosa, enfadada sin saber muy bien el motivo... Su profesor estaba muy contento 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 metiera 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 el profesor no te está mirando y te quedas ahí tan tranquila,..." La Tortuga no sabía que hacer, estaba muy desconcertada, 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 podría 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 Tortugas de la ciudad, que 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 como 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."*

En esencia, el profesor irá sugiriendo a los niños que la relajación es una forma de reducir cualquier tendencia orientada a conductas de ataque que aparecen después de haber realizado la Tortuga. Este es un mecanismo eficaz para enfrentarse a fuertes emociones negativas, como la cólera, la rabia, el enfado, emociones que se sufren ante un desafío o contrariedad. 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.

### **C. 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 isuelta! 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.

#### **D. Fase II: Relajando**

Se pasa a la segunda fase del entrenamiento en la relajación cuando se comprueba que la mayoría de los niños han aprendido a relajarse tal y como anteriormente se ha descrito. 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. Por ejemplo, se les puede decir: “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.” También se podría decir lo siguiente: “Voy a contar al revés de 10 a cero, 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 que 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 fresquita, y hace un sol muy bueno..." está demostrado que imaginar este tipo de escenas aumenta la relajación de los niños.

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

## **VII. GENERALIZACION DEL TRATAMIENTO**

### **A. Objetivos**

Después de leer esta sección, se estará en condición de saber:

1. La generalización del tratamiento.
2. Qué tipo de sistema de refuerzo introducir.
3. Cómo vencer las dificultades de los compañeros.
4. Por qué las dificultades de los compañeros son tan importantes en esta etapa.

### **B. Revisión**

En este punto de la secuencia del tratamiento, los niños saben cómo y cuándo emitir la respuesta de la tortuga; han experimentado y ejecutado la respuesta durante el periodo de práctica y en otros periodos de tiempo cuando se les ha dado la indicación, pero probablemente la han usado ocasionalmente por propia iniciativa durante el resto del día en algunas ocasiones, lo que es, después de todo, cuando más la necesitan usar. El objetivo del tratamiento es que los niños generalicen el uso de la técnica de tal modo que le utilicen la secuencia Tortuga – Relajación por propia iniciativa de forma apropiada, en el momento adecuado, y sin que sea necesario incitarles.



Anteriormente ya se habló acerca de la conducta disruptiva, y se hipotetizó que el que los niños se peleen, hagan burlas y el que se quitan las cosas, son, todas ellas, conductas inapropiadas destinadas a obtener atención de sus compañeros y profesores; la atención es un refuerzo que mantiene la conducta disruptiva. Un objetivo de la técnica de la Tortuga es dar a los niños una respuesta alternativa adecuada a sus conductas disruptivas, con la que también consiga la atención de sus compañeros y profesores. Para enseñarles la respuesta alternativa se ha de organizar el ambiente de la clase para que los niños continúen emitiendo "Tortuga" sin necesidad de refuerzo externo inmediato, y alentándoles a hacer la Tortuga a lo largo de todo el día, con la misma probabilidad tanto si recién refuerzos inmediatos como si no lo son. Este es el próximo paso, ayudar a los niños a controlar su propia conducta. Esta tarea de cambio en el sistema de refuerzos se llevará a cabo con la ayuda de los compañeros.

### **C. Cambio en el sistema de refuerzos**

Es importante cambiar el sistema de refuerzos, se va a pasar del uso de un refuerzo social (alabanza de la profesora, y reconocimiento de los compañeros,...) o material (caramelos, golosinas,...) de forma continuada, al uso intermitente del mismo, llegando un momento en que cese totalmente su utilización. El refuerzo social de la alabanza por parte de los compañeros se sigue utilizando.

El paso de refuerzo continuo a intermitente se podría hacer de la siguiente manera: al finalizar el día, todos los niños que hayan hecho por iniciativa propia la Tortuga en situaciones apropiadas, podrían elegir entre diversos juguetes, golosinas, chucherías o regalos especiales. Este sistema se podría utilizar durante dos o tres días. Después los niños que hayan hecho la Tortuga en el día entran a participar en un sorteo donde solo habrá dos o tres ganadores cada día. Durante el día se les recuerda a los niños que deben hacer la Tortuga y que aquellos que no lo hagan no podrán acceder al sorteo. El registro del profesor de los niños que realizan o no la Tortuga es imprescindible para realizar el sorteo.



## **D. Incremento del apoyo de los compañeros**

Se pretende fortalecer el apoyo de los compañeros. Para ello se alaba a los niños por apoyar las respuestas de Tortuga. En algunos momentos durante el día se recuerda a la clase que utilicen la técnica. Se pueden crear juegos sobre el tema.

Por ejemplo, durante la práctica de la Tortuga se pueden reintroducir las provocaciones al azar y dar estrellas de oro a los niños que dispensen apoyo entusiasta a los otros que realicen de forma adecuada la Tortuga. También se puede dividir a la clase en dos equipos y conceder estrellas al que muestre mayor apoyo a los compañeros. Estas estrellas se pueden cambiar por refuerzos materiales o de actividad.

Se continúa la generalización del tratamiento durante la semana. Al finalizar este periodo, se examina el registro del número de conductas objetivo. Ya en esta etapa del tratamiento debe haber descendido considerablemente el número de conductas disruptivas, así como haber aumentado la respuesta de Tortuga y de la incitación y alabanza por parte de los compañeros.

## **VIII. SOLUCION DE PROBLEMAS**

### **A. Objetivos**

Después de leer esta sección se estará en condiciones de saber:

1. En qué consiste la técnica de Solución de problemas.
2. Cómo comenzar el tratamiento de esta técnica.
3. Cómo enseñar a los niños a tomar una decisión y evaluar las consecuencias de su elección.
4. Cuáles son las situaciones problemáticas que se dan en este momento, evaluar las distintas alternativas que tenemos, evaluar las consecuencias que de ellas se derivan, elegir aquella alternativa que nos sirva para solucionar una situación problemática determinada.
5. Qué hacer fuera del periodo de prácticas durante la solución de problemas.



6. Implantación y verificación.
7. Por qué no se debe olvidar la técnica de la Tortuga cuando finalice el tratamiento.
8. Qué hacer para que no se olvide el uso de la técnica de la Tortuga después del tratamiento completo.
9. Cómo usar la Solución de Problemas con adolescentes y adultos.

## **B. Revisión**

La última y probablemente la más importante etapa de la Tortuga es la Solución de Problemas. Se ha enseñado a los niños una respuesta alternativa a pelearse, burlarse, arrebatarse, etc. la secuencia Tortuga – Relajación. Sin embargo, después de hacer la Tortuga y Relajación, los niños, con todo, algunas veces no saben cómo hacer frente de una manera adecuada a sus propias necesidades. Hay ocasiones en que después de hacer la Tortuga – Relajación los niños no se quedan tranquilos. Las técnicas de Solución de Problemas les enseñan a hacer frente a estas dificultades durante los periodos de prácticas de la Tortuga. La parte de Solución de Problemas es vital en el programa. Se pretende que mediante el entrenamiento el niño aprenda la secuencia Tortuga – Relajación con una elección sobre su conducta.

La solución de problemas consiste en cinco pasos:

- Definición muy clara de la situación problemática.
- Pensar cosas para hacer frente a la situación problemática.
- Evaluar las consecuencias de cada una de ellas y seleccionar la mejor.
- Poner en práctica la solución elegida.
- Verificar los resultados.

Aunque este procedimiento puede parecer demasiado complicado para los niños pequeños, en la práctica estos pasos son fácilmente comprensibles.





### **C. Introducción de la técnica de Solución 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.

Ilustraremos esta etapa de Solución de Problemas con un extremo ejemplo. El profesor describe, por ejemplo, la siguiente situación problemática a su clase:

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

Estudiante: "Miguel tiraría la silla y le daría a Pedro."

Profesor: "¿Qué pasaría?"



Estudiante: "Pedro se pondría rabioso y le pegaría a Miguel en la cabeza o se enzarzarían en una discusión."

Estudiante: "El profesor les castigaría a los dos, y además ninguno podría entrar en la tómbola de la Tortuga".

Profesor: "¿Qué otras cosas podría hacer Miguel?".

Estudiante: "Le pediría a Pedro que se apartara".

Estudiante: "Pedro no se movería."

Estudiante: "Entonces Miguel apartaría a Pedro fuera de su camino."

Estudiante: "Miguel tendría que mover su silla por otro sitio, alrededor de Pedro".

Estudiante: "Pero, hacer eso, es demasiado trabajo".

Estudiante: "Pero Miguel no se metería en líos y podría entrar en la lotería de la Tortuga".

Profesor: "¿Entonces, cuál sería la mejor cosa que Miguel podría hacer para no meterse en líos, y entrar a participar en la lotería?".

Estudiante: "Miguel debería moverse esquivando a Pedro para no molestarle".

Profesor: "Correcto, de esa forma no se metería en líos, no se pelearían y podría entrar en el juego".

Se repetirán 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 profesor como por los alumnos. Cuando los niños hayan aprendido a generar y a evaluar las soluciones en grupo, se repetirán estas discusiones con los niños individualmente, repitiendo cada uno de ellos una secuencia de Solución de Problemas entera en voz alta en la clase. La clase evaluará las soluciones propuestas por el niño y alabará las adecuadas.

#### **D. Enfatizando la elección**



En los niños pequeños es especialmente importante enfatizar el concepto de Solución. Se les puede enseñar que "solución" depende del contexto de la situación social. El profesor puede enumerar una serie de alternativas y pedirle al niño que elija una. De esta manera el niño aprenderá el significado de elección conductual. El niño puede pensar varias alternativas y sus respectivas consecuencias. Eventualmente puede aprender a hacer sus propias elecciones sin necesidad de que el profesor modele sus respuestas.

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 meterse en líos?". Por ejemplo, Juan empieza a chillar porque está teniendo problemas en hacer una construcción de madera. Para y hacer la Tortuga".

Profesor: "¿Qué necesitas, Juan?".

Juan: "Que me ayuden y me digan como hacerlo".

Profesor: "¿Cuál es la mejor manera de conseguir esa ayuda?".

Juan: "Pedirle a alguien por favor que me ayude, ¿me podrías ayudar?".

Profesor: "Muy bien, me gusta mucho ayudarte cuando me lo pides de esa forma".

Cuando se trabaja con adultos, se utiliza un procedimiento similar. Se trata de saber cuáles son sus necesidades de aprobación, de atención, de afecto y enseñarles una forma constructiva y adecuada de conseguirlo.

## **E. Actividades fuera de la práctica de la Tortuga**

Durante el resto del tiempo en clase, fuera del periodo de práctica de la Tortuga, lo que se debe hacer es:

1. Se continúa registrando la conducta objetivo.
2. Siempre que se vea a un niño haciendo la Tortuga de forma adecuada incitarle a que genere soluciones. Se ha observado que el recuerdo constante del profesor acerca de las



“soluciones” de una manera asequible y puntual, hacen que los niños lleguen a pensar antes de actuar impulsivamente.

3. Hay que alabar y reforzar al niño que elabore soluciones adecuadas.
4. Continuar provocando al azar intermitentemente. Cuando se provoque aun niño, hay que preguntarles cuáles son las soluciones alternativas que ha generado.

Al final de la segunda etapa de la Solución de Problemas, implantación y verificación, puede que los niños sólo hayan aprendido a actuar de esta forma en las situaciones problemáticas propuestas y no en la vida real. Si ellos dan una respuesta eficaz, tal y como contarle inmediatamente al profesor que han pegado a un niño (siempre que esta sea una respuesta adecuada para ese profesor), alabarles e indicarles como sucesivamente sus problemas se irán resolviendo. Esta será la forma más efectiva si el niño inmediatamente ha hecho la Tortuga.

En este punto se ha terminado el tratamiento de la Tortuga; ahora se plantea la cuestión de cómo mantener su uso a lo largo del tiempo.

## **IX. CONCLUSION**

### **A. Mantenimiento**

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

Continuar registrando el número de conductas objetivo. Este dato nos proveerá de información acerca de lo que está pasando con la técnica. Servirá de refuerzo para usted a los esfuerzos por enseñar la técnica y servirá como evidencia para mostrarlo a otros profesores.

Continuar alabando al azar todas las Tortugas apropiadas que usted vea y ocasionalmente comprobar en el acto la naturaleza de la



solución de problemas en un niño. Animar a los niños a que alaben a otros niños.

Continuar utilizando provocaciones al azar una o dos veces por semana.

Continuar indicando soluciones y alabar la solución adecuada.

Continuar teniendo periodos de prácticas de la Tortuga, una o dos veces a la semana. Revisar la técnica en este tiempo y considerar algunas nuevas situaciones problemáticas.

Hay que poner especial interés y cuidado en esta última parte del programa, si usted se olvida de la Tortuga después de haberla enseñado, y no hace nada de esto, nosotros le aseguramos de que volverá a tener problemas con esos niños y en el manejo de la clase.

## **B. Tortuga y Autodefensa**

Es importante que las bases, normas y valores que están implícitos en el programa de la Tortuga sean compartidos, mantenidos y puestos en práctica en el comportamiento cotidiano del profesor. Nosotros hemos comprobado que cuando un profesor ha señalado las reglas correctas para su clase, se las enseña a los niños y él mismo también las respeta, entonces los niños las aprenden mucho antes.

Es cierto que usted justificó en su enseñanza de la técnica que el pegarse en clase era una conducta inapropiada, pero también es cierto que usted en algún momento del programa, en las sesiones dedicadas a la Solución de Problemas, debió advertir a los niños que hay situaciones fuera de la clase y motivos donde defenderse es más apropiado. Por ejemplo, hacer la Tortuga jugando un partido de fútbol no sería nada adecuado, si meten mucho con un niño, puede ser que sea lo más adecuado el pegarse. Algunas veces pegarse es una alternativa adecuada.

También usted debería advertir a los padres acerca de la Técnica de la Tortuga, para que ellos no respondan de forma negativa cuando la hagan en casa. En el Point de Woods School, hemos encontrado que los niños usan ocasionalmente la técnica en casa, hasta en



ausencia de aprobación y refuerzo. Un niño dijo: " ¡Tortuga!" cuando sus padres se peleaban. Otro decía a su madre que se relajara cuando ella decía que estaba nerviosa...

### **C. Otras aplicaciones**

Los datos que poseemos sobre el programa nos indican que la enseñanza de todas estas habilidades es más rápida y se mantiene más en el tiempo si se lleva a cabo este programa en la dinámica de la clase que realizaba de forma individual en la clínica en sesiones de terapia individual. No sólo es mejor para cada niño en particular, sino en el manejo de toda la clase, en su propia dinámica. Así este programa puede llevarse a cabo tanto en clases especiales como regulares, y puesto en práctica por cualquier profesor como un recurso más a la hora de trabajar con sus alumnos. La implantación de este programa en la Clínica se vería gravemente mutilado sobre todo en una parte esencial del mismo, la del apoyo de los compañeros. En este manual no se contemplan otras posibles técnicas o modificaciones de las mismas que sin duda pueden ser tan eficaces como las aquí señaladas, por mencionar algunas de ellas: Parada de Pensamiento ("Stop", "Contar hasta 10", ...), diversos métodos de relajación (Jacobson,... ), Solución de Problemas.

### **D. Solución de problemas con adolescentes y adultos**

El modelo de Solución de Problemas introducido en este apartado de la Técnica de la Tortuga puede ser también utilizado con adolescentes y adultos. Nosotros utilizaríamos seis etapas para su entrenamiento:

1. Definir el problema.
2. Generar soluciones alternativas.
3. Evaluar las consecuencias de cada una de ellas.
4. Decidir la mejor alternativa.



5. Poner en práctica la alternativa seleccionada.

6. Verificar los resultados.

Definir un problema incluye definir las dimensiones relevantes de la situación en términos específicos. Si una madre pone en manifiesto que su hijo usa el teléfono demasiado, su definición del problema es: "Tú nunca me escuchas cuando te digo que dejes el teléfono".

Generar soluciones alternativas incluye una numerosa lista de soluciones que deben seguir cuatro principios básicos del pensamiento creativo:

Aconsejar que den soluciones opuestas, contrarias, distintas, y no evaluarlas hasta más adelante.

Dejar la mente libre, sugerir cualquier cosa que te venga a la cabeza, incluso las ideas más locas.

Combinar ideas para sacar nuevas.

Usar palabras claves como quién, cuándo, dónde, cuánto, hasta, etc. para propiciar nuevas ideas.

Tomar la decisión y elegir una alternativa es lo más costoso de la Solución de Problemas. Aquí el cliente debe proyectar las consecuencias de cada alternativa, anticipando las consecuencias a corto y medio plazo, las consecuencias positivas y negativas, etc. Es bastante útil escribir toda esta información y tenerla a la vista. Después intenta buscar la alternativa más positiva, o la que tiene menos consecuencias negativas; cuando es un problema interpersonal, y son dos o más personas las involucradas en la solución del problema normalmente puede ocurrir que no se esté de acuerdo en ninguna solución. La toma de decisión culminará con la elección de una alternativa.

La puesta en práctica es clara y a menudo no es considerada como una etapa de la Solución de Problemas. La verificación es la etapa final, es cuando el cliente examina si la alternativa puesta en práctica le ha proporcionado los resultados o las consecuencias esperadas. Si la respuesta es sí, el problema está solucionado; si es no, el cliente debe retomar la fase de generar alternativas y de toma de decisión.

Se puede enseñar Solución de Problemas a clientes adultos por modelado y role-playing. El terapeuta presenta cada etapa y



demuestra su aplicación a un problema hipotético. Entonces el cliente imita al terapeuta en esta etapa del role-playing. El terapeuta le da feedback, y el cliente va probando distintas situaciones.