

# La pequeña Tortuga

Técnica de Autocontrol

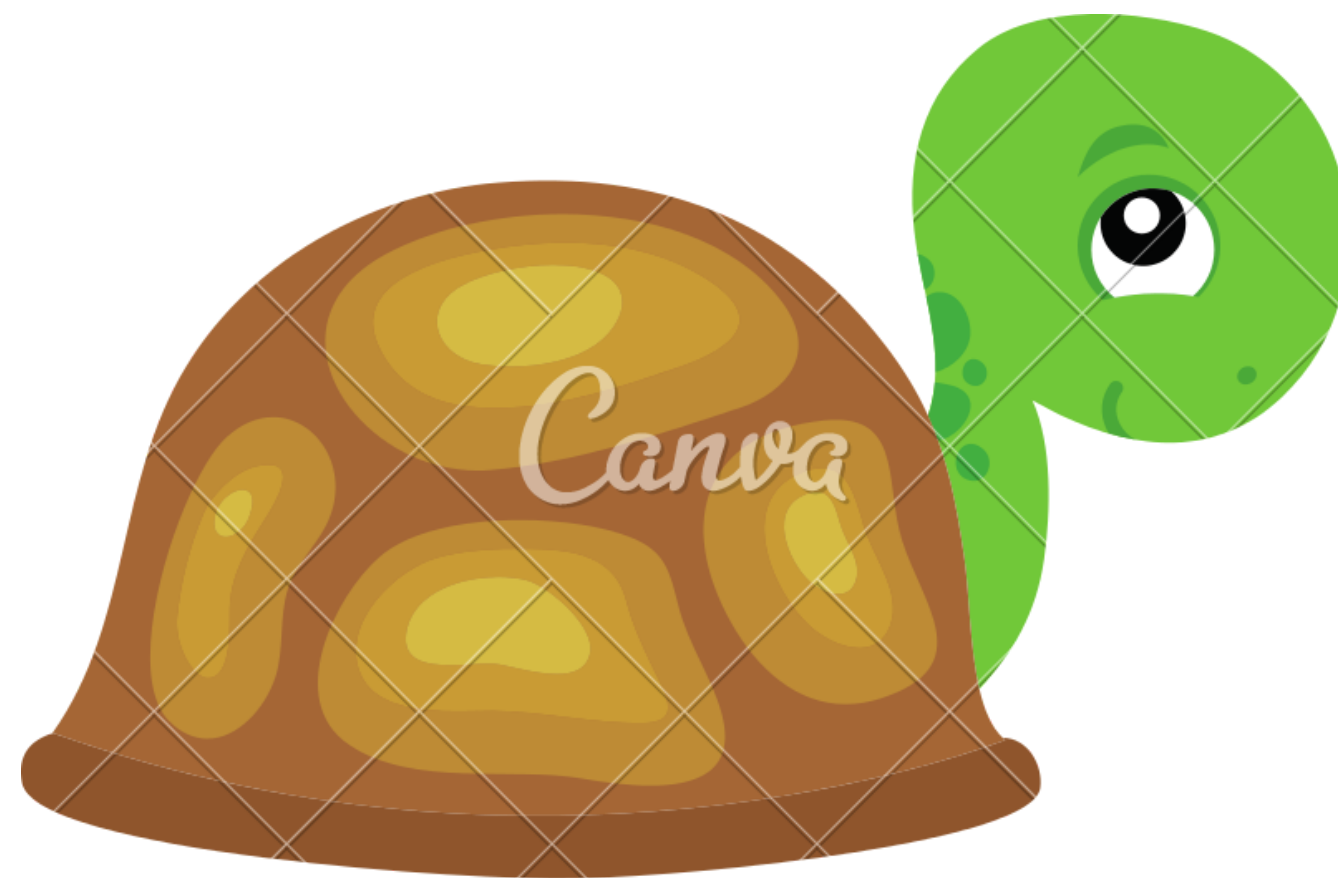


Canva

“Antiguamente había una hermosa y joven tortuga, tenía 9 años y hace unos años había comenzando el colegio. Su nombre era Pequeña Tortuga...”

Así que el colegio para ella era un poco duro...

Cada día en el camino hacia el colegio se decía a si misma que lo haría lo mejor posible para no pelear con ellos.



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 no sabía de lo que estaba hablando



“¡Tu caparazón!” le gritaba

“¿para qué tienes tu caparazón? Tu te puedes esconder en él siempre que tengas sentimientos de rabia, de ira, siempre que tengas ganas de romper, de gritar, de pegar...”

Cuando estés en tu caparazón puedes descansar un momento, hasta que ya no te sientas tan enojada.

Así la próxima vez que te enfades ¡Métete en tu caparazón!



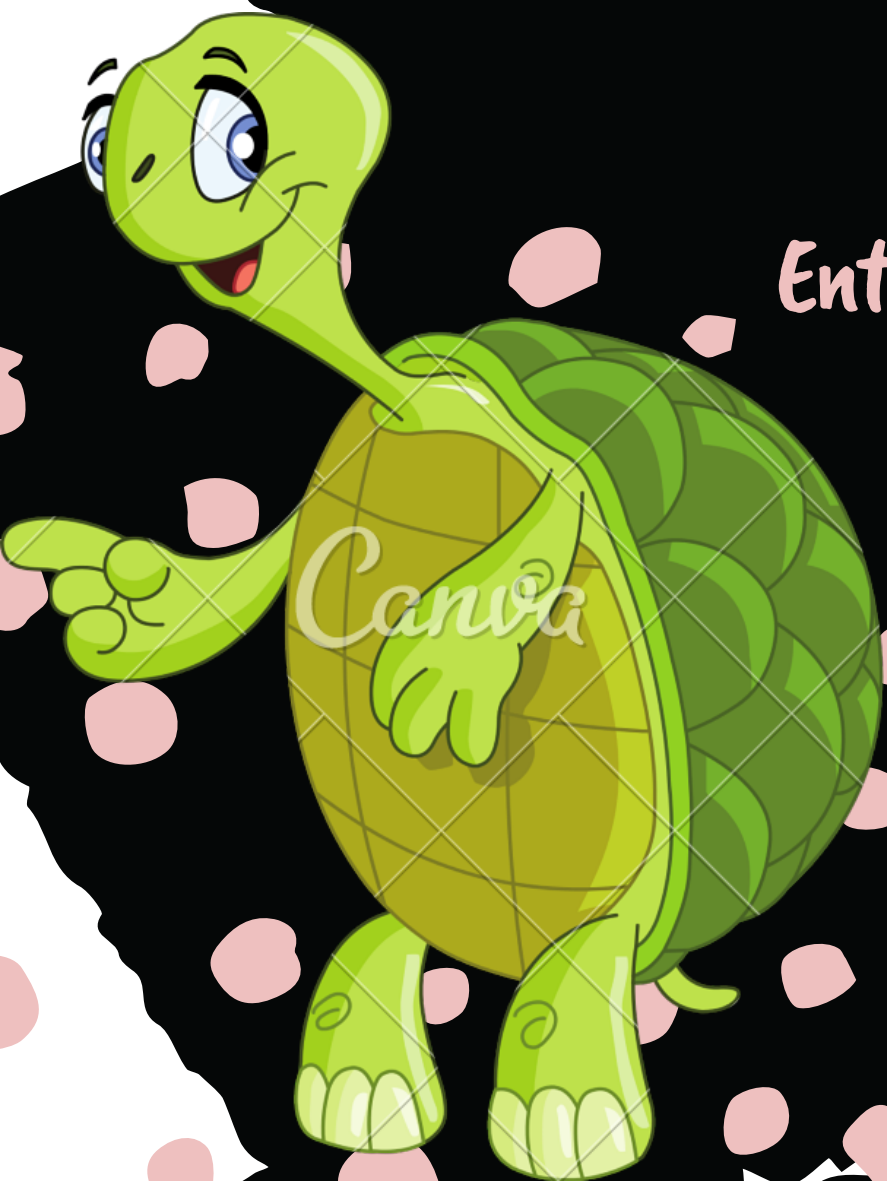
Se sujetó los brazos, piernas y cabeza, tan rápido como un rayo, y se mantuvo quieta hasta que se le pasó el enojo. Le gustó mucho lo bien que estaba en su caparazón, donde nadie le podía molestar. Cuando salió, se sorprendió de encontrarse a su familia sonriéndole, contento y orgulloso de ella.

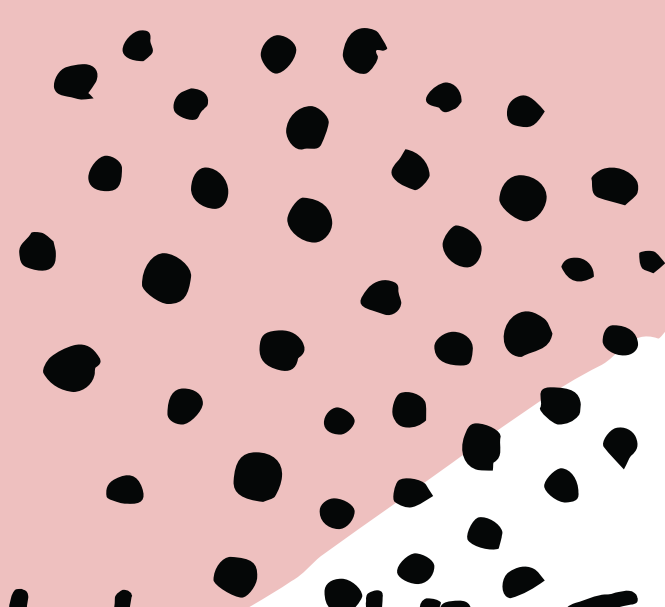
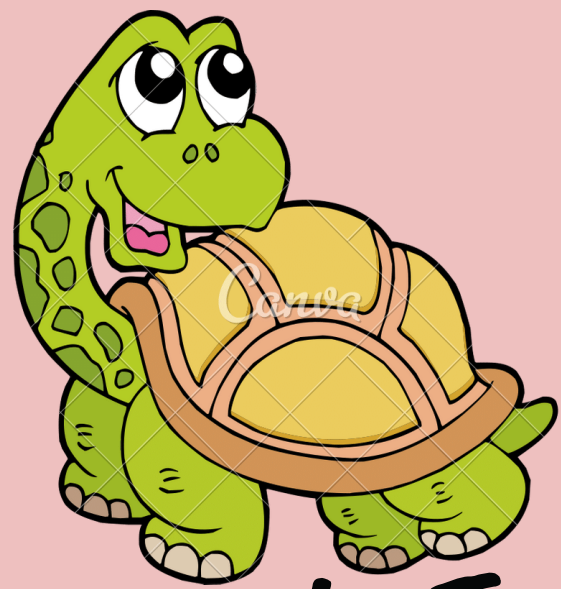


Cuando logró actuar de esta forma tan diferente, se sintió muy contenta en su casa, todo el mundo la admiraba y querían saber cuál era su "mágico secreto".

“La Pequeña Tortuga se encontraba cada día más contenta en su casa, y se introducía dentro de su caparazón cada vez que sus hermanos le pegaban, le insultaban, le rayaban su hoja, o cuando ella se encontraba rabiosa, enojada sin saber muy bien el motivo...” Sus padres estaba muy contento y le animaba a que lo siguiera haciendo y a veces le premiaba.

Entonces recordó a la vieja que la había ayudado hacía tiempo, y decidió llamar a la enorme Tortuga, se lo contó todo y le preguntó que podría hacer.





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 caparazón, 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 guatita, respira lenta y profundamente, deja ir todo tu cuerpo y los sentimientos de enojo también se irán... piensa en cosas bonitas y agradables cuando te estés relajando. Si no te sale yo le diré a tus padres que te enseñe.”

# RELAJACIÓN

Fase I: Tensar y soltar

Apretar bien las manos.

Doblar los brazos en arco en dirección a los hombros para tensar los brazos.

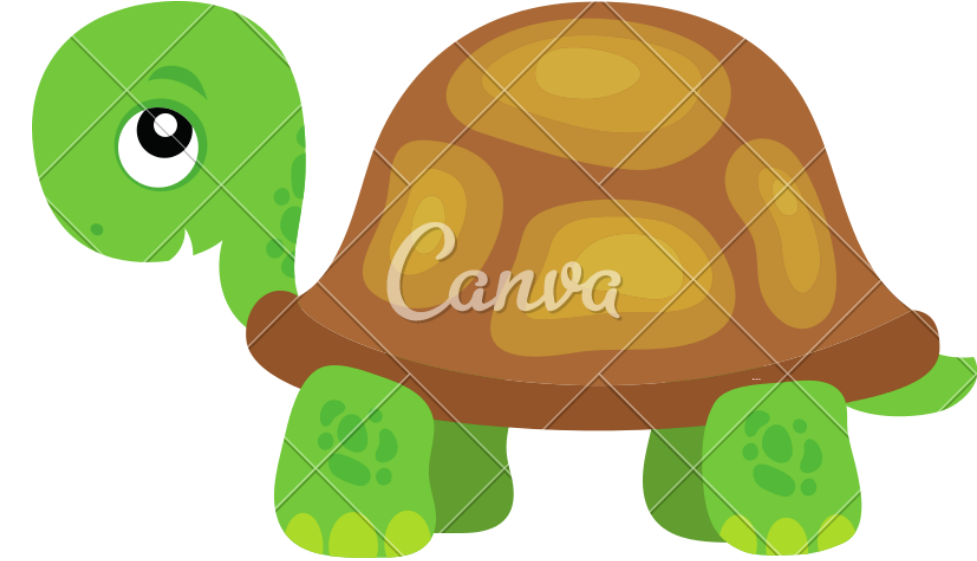
Estirar las piernas como si quisieras tocar lo que tienes enfrente de ti.

Apretar firmemente los labios uno contra otro.

Cerrar los ojos fuertemente.

Empujar el estómago hacia arriba.

Tomar aire profundamente, llenar los pulmones, retenerlo y soltarlo.



# RELAJACIÓN

Fase II: Relajándonos

Sentados en su asiento, con los pies bien apoyados en el suelo

Sentir el peso del cuerpo, con todo su cansancio

Cerrar los ojos

Realizar 3 respiraciones profundas (inhalar energía, botar cansancio)

Visualizar un lugar de descanso (playa, montaña...) con su olor, ruido...

Visualizarse dentro de ese paisaje y sentir la naturaleza Experimentar alegría, tranquilidad, paz

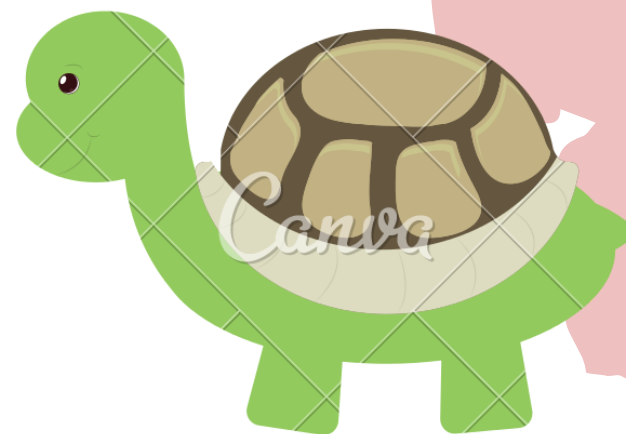
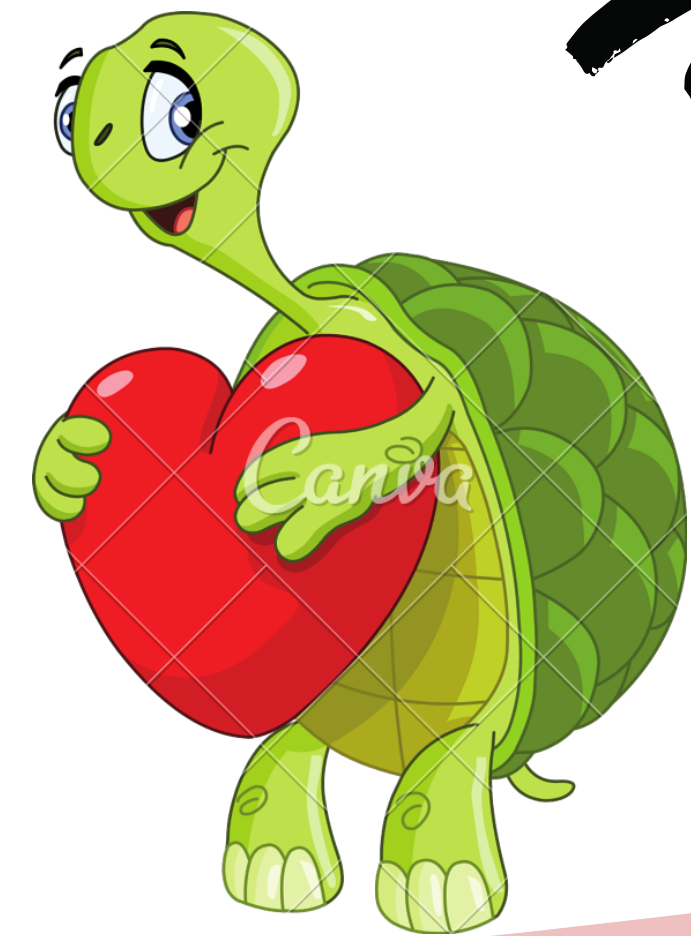
Desprenderse de un problema que los aqueja y lanzarlo lejos, lejos

Continuar hasta sentirse liviano/a y relajado/a

Repetirse mentalmente "siento paz", "tengo paz", "en mí hay paz"

Regalarse un par de minutos de felicidad.

Lentamente regresar realizando respiraciones profundas y muy lentamente abrir los ojos.





## PRACTIQUEMOS

Caso 1: “¡Oh!, siento como me estoy enfadando con Juan porque me pegó, pero podría ser fuerte e inteligente y hacer la Tortuga. Pongo mis brazos y mis piernas cerrando mi cuerpo, y mi cabeza la inclino y apoyo mi pera en mi pecho, y digo: ¡Tortuga!”.

Caso 2: “Daniel hizo un dibujo en el cuaderno de María, ésta se enojó y le quiso pegar, pero de repente María recordó lo que la Tortuga decía y se metió dentro de su caparazón. ¿Estuvo bien lo que hizo María?”

