

PROYECTO PDH SEGUNDO SEMESTRE

“LA TECNICA DE LA “TORTUGA””: UN METODO PARA EL AUTOCONTROL DE LA CONDUCTA

Historia de la tortuga

Hace mucho tiempo, en una época muy lejana, vivía una tortuga pequeña y risueña. Tenía años y justo acababa de empezar de primaria. Se llamabatortuga. Ano le gustaba ir a la escuela. Prefería quedarse en casa con su madre y su hermanito. No quería estudiar ni aprender nada: sólo le gustaba correr y jugar con sus amigos, o pasar las horas mirando la televisión. Le parecía horrible tener que leer y leer, y hacer esos terribles problemas de matemáticas que nunca entendía. Odiaba con toda su alma escribir y era incapaz de acordarse de apuntar los deberes que le pedían en la agenda.

Tampoco se acordaba nunca de llevar los libros ni el material necesario al colegio.

En clase, nunca escuchaba a la profesora o profesor y se pasaba el tiempo haciendo ruiditos que molestaban a todos.

Cuando se aburría, que pasaba a menudo, interrumpía la clase gritando o diciendo cosas que hacían reír a todos los niños. A veces, intentaba trabajar, pero lo hacía rápido para acabar enseguida y se volvía loco de malgenio, cuando, al final, le decían que lo había hecho mal. Cuando pasaba esto, arrugaba las hojas o las rompía en mil trocitos. Así pasaban los días...



Cada mañana, de camino hacia la escuela, se decía a sí mismo que se tenía que esforzar en todo lo que pudiera para que no le llamaran la atención o pusieran nota en el observador o agenda. Pero, al final, siempre acababa metido en algún problema. Casi siempre se enfadaba con alguien, se peleaba constantemente y no paraba de decir malas palabras. Además, una idea empezaba a rondarle por la cabeza: «soy una tortuga mala» y, pensando esto cada día, se sentía muy mal.

Un día, cuando se sentía más triste y desanimado que nunca, se encontró con la tortuga más grande y vieja de la ciudad. Era una tortuga sabia, tenía por lo menos 100 años, y de tamaño enorme. La gran tortuga se acercó a la tortuguita y deseosa de ayudarla le preguntó qué le pasaba: «¡Hola! –le dijo con una voz profunda– te diré un secreto: no sabes que llevas encima de ti la solución a tus problemas».

.....tortuga estaba perdido, no entendía de qué le hablaba. «¡Tu caparazón!» exclamó la tortuga sabia. Puedes esconderte dentro de ti siempre que te des cuenta de que lo que estás haciendo o diciendo te produce mal genio. Entonces, cuando te encuentres dentro del caparazón tendrás un momento de tranquilidad para estudiar tu problema y buscar una solución. Así que ya lo sabes, la próxima vez que te irrites, escóndete rápidamente.»

Cuando:o.....o.....di:

Cada profesor debe definir 3 comportamientos negativos que desea disminuir en su clase.

-Detente o stop

-Escóndete en tu caparazón (se le enseña al niño una forma de simular esta situación)

-Respira 3 veces

-Piensa ¿Qué puedes hacer?

-Prepárate para continuar estudiando. o jugando y sal del caparazón.

(Estos pasos deben estar visibles en el salón)



A-tortuga le encantó la idea y estaba impaciente por probar su secreto en la escuela. Llegó el día siguiente y de nuevotortuga se equivocó al resolver una suma. Empezó a sentir rabia y furia, y cuando estaba a punto de perder la paciencia y de arrugar la ficha, recordó lo que le había dicho la vieja tortuga. Rápidamente encogió los bracitos, las piernas y la cabeza y los apretó contra su cuerpo, poniéndose dentro del caparazón. Estuvo un ratito así hasta que tuvo tiempo para pensar qué era lo mejor que podía hacer para resolver su problema. Fue muy agradable encontrarse allí, tranquilo, sin que nadie lo pudiera molestar.

Cuando salió, se quedó sorprendido de ver a la profesora que le miraba sonriendo, contenta porque había podido controlar.

Después, entre los dos resolvieron el error («parecía increíble que con una goma, borrando con cuidado, la hoja volviera a estar limpia»).tortuga siguió poniendo en práctica su secreto mágico cada vez que tenía problemas, incluso a la hora del descanso. Pronto, todos los niños que habían dejado de jugar con él por su mal carácter, descubrieron que ya no se enfadaba cuando perdía en un juego, ni pegaba sin motivos. Al final del curso, Juan-tortuga lo aprobó todo y nunca más le faltaron amiguitos.

