

# JUEGO EDUCATIVO PARA EL AUTOCONTROL DE LA CONDUCTA IMPULSIVA. (Técnica elaborada por Schneider y Robin (1990) )

Juego educativo para enseñar a los niños y niñas a relajarse ante situaciones amenazantes y evitar conductas impulsivas

## OBJETIVOS

- Enseñar a los niños y niñas estrategias para relajarse.
- Fomentar el autocontrol de la conducta impulsiva.
- Desarrollar la capacidad de conocer, expresar y manejar las emociones.
  - Controlar la agresividad, analizando adecuadamente las situaciones y responder con autocontrol.

## PARTICIPANTES

Niños y niñas de 3 años en adelante.

## MATERIALES

- Cuento de la tortuga.

## EN QUE CONSISTE EL JUEGO

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. A través de una dinámica que comprenden por analogía con la tortuga, los pequeños aprenderán una técnica útil y sencilla para relajarse y controlar sus impulsos. Es importante desarrollar habilidades de autocontrol ante conductas impulsivas. Con la técnica desarrollarán también habilidades para reconocer, expresar y manejar sus emociones. Con esta técnica de fácil aplicación, proporcionamos a los niños y niñas medios para canalizar su propia ira.

## INSTRUCCIONES

**Preparación:** En primer lugar contamos el cuento de la tortuga a los niños y niñas.

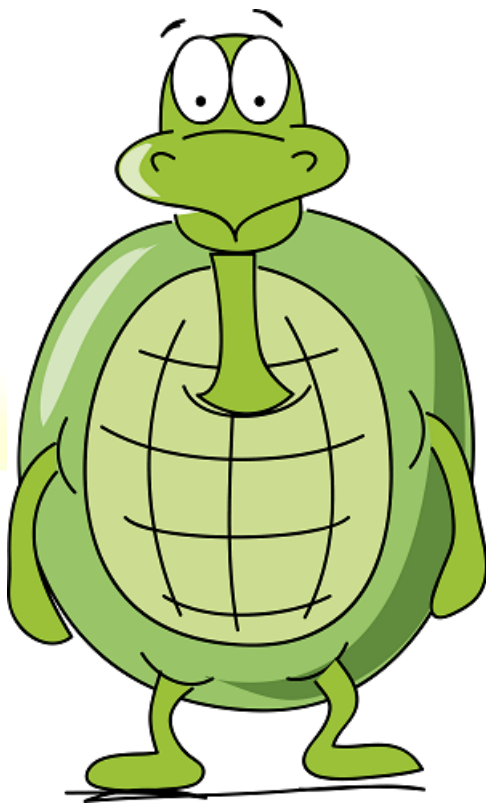
**Explicación:** Les explicamos que al igual que la tortuga se metía en su concha cada vez que sentía ira y enfado, nosotros podemos hacer lo mismo y meternos en una concha imaginaria para relajarnos hasta que se nos pase el enfado y de esta forma no reaccionar con conductas impulsivas.

Para llevar a cabo esta técnica, emplearemos varias semanas de entrenamientos, para que poco a poco los niños y niñas adquieran esta respuesta. Implementaremos la técnica en 4 etapas:

- En la primera etapa (semanas 1 y 2) se enseña al niño/a a responder a la palabra “tortuga” cerrando los ojos, pegando los brazos al cuerpo, bajando la cabeza al mismo tiempo que la mete entre los hombros, y replegándose como una tortuga en su caparazón. Para ello, le explicaremos como tiene que hacer para esconderse en su caparazón. Le diremos que cuando escuche la palabra tortuga debe replegar su cuerpo y relajarse dentro del caparazón. Se harán varios entrenamientos, en diferentes momentos les diremos la palabra tortuga.
- En la segunda etapa (semanas 3 y 4) el niño/a aprende a relajarse. Para ello, tensa todos los músculos mientras está en la posición de tortuga, mantiene la tensión durante unos segundos, y después relaja a la vez todos los músculos. Una vez aprenda a replegarse (etapa 1), le enseñamos a relajarse dentro del caparazón. Haremos también varios entrenamientos.

- La etapa tercera (semana 5) pretende conseguir la generalización en la utilización de la posición de tortuga y la relajación a diferentes contextos y situaciones. Para ello, empleamos historias, ejemplos en los que necesitara relajarse. Por ejemplo cuando tus padres se enfadan contigo, te pones furioso, tenemos que relajarnos como la tortuga. Le pediremos también que emplee la técnica cuando se encuentre ante cualquier situación en la que se sienta furioso.
- La última etapa (semana 6) se dedica a la enseñanza de estrategias de solución de problemas interpersonales. Además de la técnica, pediremos a los niños y niñas que expliquen la situación, que cuenten como se sentían (hacemos que identifiquen y expresen su emoción). Reflexionamos con ellos, una vez calmados diferentes formas de solucionar esta situación.

### CUENTO DE LA TORTUGA



### CUENTO DE LA TORTUGA

Hace mucho tiempo había una hermosa tortuga que tenía (4,5,6,7,8) años y que se llamaba Pepe. A ella no le gustaba demasiado ir al cole.

Prefería estar en casa con su hermano menor y con su madre. No le gustaba aprender cosas en el colegio. Prefería correr, jugar. Era demasiado pesado hacer fichas y copiar de la pizarra. No le gustaba escuchar al profesor, era más divertido hacer ruidos de coches y nunca recordaba qué es lo que tenía que hacer. A Pepe lo que le gustaba era enredar con los demás compañeros, meterse con ellos y gastarles bromas.

Cada día, cuando iba camino del colegio, se decía que intentaría no meterse en líos, pero luego era fácil que alguien hiciera que perdiera el control, y al final se enfadaba, se peleaba y el profesor le reñía o le

castigaba. “ Siempre metido en líos”, pensaba. “ Como esto siga así voy a acabar odiando al colegio y a todos”. La tortuga lo pasaba muy pero que muy mal. Un día de los que peor se sentía encontró al viejo señor Tortuga, el más sabio del lugar.

Cuando el señor Tortuga vio a Pepe le preguntó por qué estaba tan triste, y Pepe le contó lo que le pasaba, que siempre se metía en problemas y que se portaba mal sin saber por qué. El señor Tortuga le sonrió y le dijo que comprendía lo que le había contado porque hacía mucho tiempo, antes de que fuera tan sabio, él también se enfadaba cuando hacía cosas que no estaban bien. Pepe se sorprendió y le preguntó cómo había aprendido a portarse bien. El señor Tortuga le dijo:” Bien, Pepe, he aprendido a utilizar mi protección natural, mi caparazón”.

“Tú también puedes esconderte en tu concha siempre que tengas sentimientos de rabia, cuando tengas ganas de gritar, de pegar, de romper cosas. Cuando estés en tu concha puedes descansar hasta que ya no te sientas tan enfadado. Así que la próxima vez que te enfades! métete en tu concha!

El señor Tortuga le contó a Pepe que había aprendido a dominarse en las situaciones difíciles metiéndose en su caparazón, respirando profundamente y relajándose (soltando todos sus músculos, dejando que cuelguen manos y pies, no haciendo nada de fuerza con su tripa, respirando lentamente, profundamente). Además, pensaba cosas bonitas y agradables mientras se estaba relajando.

Después pensaba en la situación en la que se encontraba y en la forma de solucionarla.

Planteaba cuatro o cinco ideas e imaginaba lo que sucedería si ponía en práctica cada una de estas cosas.

Finalmente seleccionaba la mejor.

Así es como llegó a ser sabio. Bien, Pepe se entusiasmó realmente con la idea. Fue más a gusto al colegio cada día pues tenía muchos amigos y su profesor y sus padres estaban muy contentos con él.

Pepe siguió practicando cómo solucionar las situaciones difíciles hasta que verdaderamente lo hizo bien. Tu puedes también hacer lo que hace Pepe. Cuando estés muy enfadado y veas que vas a meterte en líos, puedes aislarte en tu caparazón, relajarte y decidir qué es lo que deberías hacer