

EL CUENTO DE LA TORTUGA

Hace mucho tiempo había una hermosa tortuga que tenía 13 años y que se llamaba Jovi a él no le gustaba demasiado ir al cole.

Prefería estar en casa con su familia. 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 Jovi lo que le gustaba era enredar con los demás compañeros/as, meterse con ellos/as 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 Jovi le preguntó por qué estaba tan triste, y este 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. Jovi se sorprendió y le preguntó cómo había aprendido a portarse bien. El señor Tortuga le dijo: “Bien, Jovi, 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 Jovi 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, Jovi se entusiasmó realmente con la idea. Fue más a gusto al colegio cada día pues tenía muchos amigos y amigas y sus profesores/as y sus padres estaban muy contentos con él.

Jovi, recuerda, cuando estés muy nervioso o enfadado y veas que vas a meterte en líos, puedes aislarte en tu caparazón, relajarte y decidir qué es lo que deberías hacer

FIN

2. A continuación escribe los pasos que tienes que llevar a cabo cuando sientas que pierdes el control:

1º. Me meto en mi “caparazón”

2°.

3. Escribe algunas frases o palabras relacionadas con tranquilizarte o volver a un estado de calma que te puedan ayudar en los momentos de nerviosismo. Si quieres, también puedes proponer una palabra clave que el profesorado puede decir en voz alta y sólo tú sabrás que se refiere a que debes poner en práctica la técnica de la tortuga.

4. A continuación haz una reflexión sobre las siguientes imágenes y relacionalas con tu día a día en el aula, con tus compañeros/as y profesorado.

¿La tecnología...una ayuda o una distracción?



Escribe lo que piensas:

Autoinstrucción para cuando no puedas controlar el uso del movil-tablet-ordenador, etc:

PRIMERO HARÉ TODAS LAS TAREAS QUE TENGO PENDIENTES Y LUEGO ME RELAJARÉ USANDO...(MOVIL.TABLET...)

MIS PADRES TIENEN RAZÓN, PASO MUCHO TIEMPO JUGANDO CON EL MOVIL

¿Cuánto usamos el cerebro? ¿Realmente agotas todas tus posibilidades intentando buscar una respuesta? ¿O ya has tomado por costumbre preguntar al profesorado sin reflexionar un poco antes?



Escribe lo que piensas sobre la imagen ¿Te ha ocurrido?

AUTOINSTRUCCIÓN:

SÉ MÁS DE LO QUE CREO. CONFÍO EN MI

TENGO INFORMACIÓN EN MI MENTE PARA PODER SOLUCIONAR ESTO

PRIMERO VOY A REVISAR EL ENUNCIADO, Y MIRAR EJERCICIOS ANTERIORES QUE SEAN PARECIDOS

SÓLO PREGUNTARÉ SI VEO QUE NO PUEDO RESOLVERLO POR MÍ MISMO