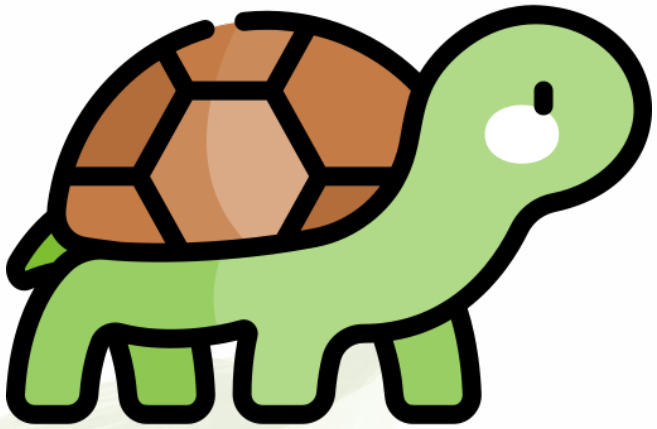
TÉCNICA DE LA TORTUGA



Fase 1: Empiezo por reconocer mis emociones y me paro a pensar metiéndome en mi caparazón. Una vez en mi caparazón, empiezo a respirar tranquilamente para poder pensar en posibles soluciones. Para simular mi caparazón, puedo recoger sus piernas rodeándolas con mis brazos, de modo que quede más recogido y protegido por mí mismo.

Fase 2: mantengo la postura haciendo tensión durante unos diez segundos.

Fase 3: Ahora, voy a ir aflojando la tensión de mi cuerpo, y relajándome hasta que tenga el cuerpo relajado por completo.

Fase 4: Aquí seguro que mis padres van a felicitarme y esto hará más posible que en otras ocasiones también utilice esta técnica de autocontrol. Por último, voy a explicar qué es lo que me ha hecho sentir enfadado y cómo me he sentido utilizando esta técnica de la tortuga.