

# Utiliza los "pasos de la tortuga" para gestionar tus sentimientos

## Lo que debes saber

A veces es difícil saber cómo gestionar los sentimientos difíciles. Si estás en la escuela, puede ser aún más difícil hacer frente a sentimientos como la frustración, la ira o la preocupación. ¿Has oído alguna vez la historia de Clarence y Sandy? Sigue leyendo para saber cómo Clarence y Sandy utilizaron una técnica para gestionar sus sentimientos.

Clarence acababa de empezar la secundaria, pero no quería ir al colegio. No le interesaban las clases, prefería quedarse en casa viendo películas o jugando a los videojuegos. Aprender era difícil para Clarence, y se peleaba con las otras tortugas. La mayor parte del tiempo no era feliz en la escuela y sentía que siempre se metía en problemas. Empezó a sentirse como una tortuga "mala".

Sandy era la compañera de Clarence, y a ella tampoco le gustaba la escuela. La mayor parte del tiempo Sandy se sentía triste o preocupada, y no le iba muy bien en la escuela. No podía concentrarse en sus tareas y se sentía incómoda con las demás tortugas.

Un día, Clarence y la profesora de Sandy se sentaron con Sandy a comer. La profesora, llamada Sra. Jones, era muy amable y les dijo que siempre estaba disponible si alguna de ellas necesitaba hablar. Clarence decidió decirle a la Sra. Jones que se sentía mal, y entonces Sandy también le contó a la Sra. Jones cómo se sentía.

La Sra. Jones sonrió y dijo: "¿Saben que llevan la respuesta a cuestas?". Clarence y Sandy estaban confundidas. La Sra. Jones dijo: "¡Su caparazón! Pueden meterse en su caparazón cuando se sientan triste, o se enfaden, o simplemente se sientan

molesto. Cuando estás en tu caparazón, puedes tomarte un descanso y pensar qué



hacer".

La Sra. Jones continuó explicando que cuando están en su caparazón, pueden relajar todos los músculos de su cuerpo, respirar profundamente y hacer volar lentamente sus sentimientos. Luego, una vez relajados, pueden pensar en algo que hacer para sentirse mejor.

Recuerda los cuatro pasos de la tortuga:

1. Deja lo que estás haciendo e identifica cómo te sientes.
2. Métete en tu caparazón, relájate y respira.
3. Piensa en algo que hacer.
4. ¡Deja tu caparazón y hazlo!

Tanto Clarence como Sandy utilizaron los cuatro pasos durante el resto del curso escolar. Se sintieron más felices y ambas se sintieron orgullosas de sí mismas cuando recordaron utilizar esta técnica para gestionar sus sentimientos.

### **Qué hacer**

Puedes utilizar los cuatro pasos de la tortuga para gestionar tus sentimientos. Durante las próximas dos semanas, cada vez que experimentes un sentimiento desafiante, practica los cuatro pasos.

Utiliza la siguiente tabla y escribe cómo te sientes y qué haces para relajarte. A continuación, piensa en algo que te ayude. Por ejemplo, puedes distraerte viendo un video divertido, jugando a un juego con un amigo o dando un paseo. Si estás en el colegio, puedes pedir permiso para hacer un descanso. Luego, deja tu "caparazón" y haz aquello que hayas pensado hacer.

¿Hay algún adulto que pueda ayudarte? Escribe los nombres de dos personas que puedan ayudarte. Elige un profesor u otra persona del colegio con la que puedas hablar cuando lo pases mal.

---

---

¡Para! Escribe cómo te sientes	Métete en tu caparazón y relájate. ¿Cómo te sientes?	¿Qué puedes hacer?	¡Hazlo! ¿Qué ha pasado? ¿Cómo te sentiste después?


¿Te han ayudado los cuatro pasos de la tortuga a gestionar los sentimientos difíciles? ¿Por qué sí o por qué no?

---

---

---

¿Qué más puedes hacer para gestionar tus sentimientos?

---

---

---