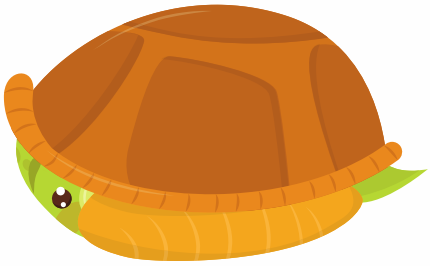
LA TÉCNICA DE LA TORTUGA



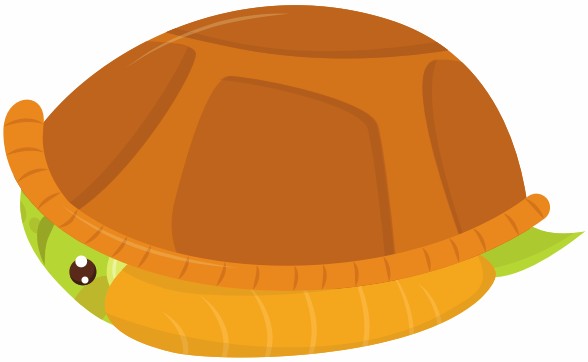
LA TÉCNICA DE LA TORTUGA FUE CREADA POR MARLENE SCHNEIDER CON EL OBJETIVO DE PROMOVER EL AUTOCONTROL Y PALIAR LAS CONDUCTAS IMPULSIVAS DE LOS NIÑOS EN EL AULA.

AUTOCONTROL ES LA CAPACIDAD DE DOMINARSE A UNO MISMO, DE CONTROLAR LAS EMOCIONES Y ACCIONES IMPULSIVAS.

CON ESTA TÉCNICA SE BUSCA PENSAR CON MÁS CLARIDAD, MEJORAR LA EMPATÍA Y LAS RELACIONES SOCIALES, AUMENTAR LA AUTOESTIMA Y FAVORECER LA RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS.

ALGO SUCEDE

RECONOZCO MIS EMOCIONES: ¿QUÉ SIENTO?



¡PARO!

¡PIENSO!

¡RESPIRO!

PIENSO EN UNA SOLUCIÓN

¡YA ESTOY MEJOR!

¡ACTÚO!