

PROGRAMA ULISES:

**APRENDIZAJE Y DESARROLLO DEL
AUTOCONTROL EMOCIONAL**

CUADERNO DEL ALUMNO

Elaborado por:

Remedios Comas Verdú

Gorka Moreno Arnedillo

Javier Moreno Arnedillo

Ilustraciones:

Jorge Arranz

Evaluación:

Enrique Gil Carmena

Coordinado por:

Fco. José de Antonio Lobo

Mari Paz González San Frutos

Felicitas Munín Inglés

© Asociación Deporte y Vida
Martínez Izquierdo, 80 28028 Madrid

Maquetación y diseño: A.D.I.
Martín de los Heros, 66 28008 Madrid

Imprime: JUMA

ISBN: 84-699-9918-4

Depósito Legal: M-45845-2002

¡Hola, bienvenido al Mundo de las Emociones!

Seguro que no hace demasiado tiempo que te sentiste alegre, o triste, o nervioso, o enfadado... Quizá también te acuerdes de la última vez en que sentiste miedo, o incluso de alguna vez en la que no te pudiste parar de reír.

Todas esas sensaciones que has tenido tantas veces son EMOCIONES, y de ellas vamos a hablar en este cuaderno. Vamos a aprender en qué consisten, cómo nos afectan, y qué cosas podemos hacer para controlarlas. De ese modo podremos conocernos mejor a nosotros mismos, y nos resultará más fácil resolver nuestros problemas.

Y en este viaje por el mundo de las emociones vamos a acompañar a ULISES y a sus hombres en su regreso a su tierra (Itaca), tras una dura guerra (la Guerra de Troya). En su camino, les esperan aventuras y emociones fuertes, que iremos conociendo y analizando poco a poco, a lo largo de 10 sesiones. En cada una de ellas conoceremos un pasaje de su historia, y realizaremos alguna actividad relacionada con ella.

¿Te animas?

Estos son los iconos que aparecerán a lo largo del cuaderno:



Historietas



Actividad



Recuerda

1

PRIMERA PARTE: UN VIAJE POR EL MUNDO DE LAS EMOCIONES



Sesión 1



El Viaje de Ulises

Observemos del viaje de Ulises algunos ejemplos de expresión de emociones que se muestran en él.



Actividad

En la página siguiente te damos un listado de nombres de emociones al que hemos llamado "El Diccionario de las Emociones" elige el nombre que te parezca más apropiado para dar a cada una de las viñetas anteriores.



NOMBRE DE LA EMOCIÓN	SIGNIFICADO
Ira	Enfado, irritación, cólera. Algo que ha ocurrido lo interpreto como una ofensa contra mí o lo mío.
Ansiedad	Inquietud, nerviosismo intenso. Me enfrento con algo que es una amenaza y no "controlo" bien lo que puede ocurrir.
Miedo Terror	Algo que acaba de ocurrir o es inminente me asusta, me produce sensación de peligro, me paraliza.
Felicidad	Ha ocurrido algo que deseaba, se han cumplido mis deseos o metas y estoy alegre, divertido, todo me parece positivo, estoy entusiasmado y me siento bien.
Amor	Siento que quiero a alguien y me siento bien estando con esa persona, que me importa, que deseo estar mucho tiempo con ella, trato de expresarle mi afecto.
Tranquilidad Descanso	Bienestar, paz, seguridad. Me siento sereno y calmado. Nada me pone nervioso.
Alivio	Me he quitado "un peso de encima", todo vuelve a estar bien porque ha desaparecido la circunstancia que me alteraba o preocupaba.



Actividad

En la vida diaria se dan muchas situaciones a las que nos enfrentamos de continuo. Algunas nos hacen reaccionar más que otras, unas nos hacen emocionarnos y otras no.

A continuación vamos a señalar situaciones que pueden provocar en nosotros una respuesta emocional y otras que no.

Del siguiente listado, diferencia las situaciones que te producen emociones de aquellas que no te provocan ninguna emoción particular...

Que mi mejor amigo/a me deje plantado/a después de haber quedado para ir al cine	
Estar a punto de empezar un examen	
Que empiece a llover	
Perder el autobús para ir al colegio	
Ver un anuncio en la televisión	
Que mis padres me castiguen sin salir por las tardes por haber suspendido	
Que algún compañero de clase me coja mis cosas sin pedir permiso	



SI ME PRODUCE EMOCIONES



NO ME PRODUCE EMOCIONES



Recuerda...

- Las emociones son la prueba de que estamos vivos; son una reacción natural ante lo que vivimos, y nos permite relacionarnos con los demás.
- No todas las situaciones que vivimos a diario hacen que reaccionemos del mismo modo y con la misma intensidad. Hay situaciones que, de hecho, no provocan en nosotros ninguna reacción.

- Es importante que aprendamos a **conocer nuestro repertorio de emociones**, para poder ajustar nuestras reacciones emocionales.
- Para poder expresar correctamente nuestras emociones, debemos ser capaces de "dominarlas", y darles una forma de expresión adecuada. A esto es a lo que llamamos **autocontrol emocional**.
- **Cuando aparece una emoción debemos:**
 - Saber reconocerla: ¿Qué tipo de emoción es?
 - Saber clasificarla: ¿Es positiva o negativa?
 - Aprender a expresarla del modo más adecuado para nosotros y la relación con nuestro entorno. No expresar la emoción nos perjudica, sobre todo si es negativa, porque puede hacer que esa emoción negativa dure más tiempo. Tampoco es apropiado en ocasiones, pues puede producir efectos no deseados, expresar libremente y sin medida la emoción.
 - Si es negativa, es el "aviso" de que tenemos que actuar para resolver el problema que la ha producido.

Sesión 2



El Viaje de Ulises

Observa la historieta "La Isla de los Lotófagos".



Actividad: Discusión

¿Qué diferencias aprecias en la emoción que experimentan:?

- Los marineros que fueron en avanzadilla y han probado los lotos
- Los marineros que acompañan a Ulises a rescatar a los anteriores y observan la felicidad de éstos
- Ulises, al darse cuenta del peligro de quedarse para siempre en la isla bajo los efectos de la flor de loto

¿Qué conclusión podemos extraer?



Actividad: ¿Cuándo me siento ...?

Ahora vamos a pensar en situaciones que a cada uno de nosotros provocan emociones negativas. Añade a la lista anterior 4 situaciones que te provoquen emociones del tipo señalado (enfado, miedo, ansiedad, tristeza,)



Cuando:	me pongo triste
Cuando:	me pongo furioso
Cuando:	me pongo muy nervioso
Cuando:	siento miedo



Recuerda...

- Las emociones son algo esencialmente humano, que cada uno siente y manifiesta de modo particular; **la capacidad de emocionarse forma parte de la personalidad de cada uno.**
- Existen **emociones negativas y positivas**; las positivas deberíamos tratar de experimentarlas más y las negativas son las que por el contrario debemos evitar que surjan, controlarlas si aparecen para que no nos afecten mucho y averiguar qué situaciones personales hacen que sintamos emociones negativas.

Sesión 3



Actividad

Recuerda dos escenas de la Odisea en las que lo que hace alguno de los protagonistas provoca una reacción emocional concreta en un segundo personaje:

ACCIÓN DE LOS PERSONAJE /s	RESPUESTA EMOCIONAL PERSONAJE
La entrada de Ulises y sus hombres en la cueva del Cíclope y que se coman su comida.	Provoca un terrible enfado en Polifemo que retiene atemorizados a Ulises y sus compañeros

Obsérvate a ti mismo, piensa en tres ejemplos de situaciones recientes ocurridas en tu relación con otras personas y que hayan dado lugar a que sientas emociones positivas y negativas.

QUE DIJO O HIZO EL OTRO	COMO ME SENTÍ YO
Ejemplo: Después de haber estado toda la tarde haciendo el trabajo de Sociales, mi padre me regaña porque no he ayudado a poner la mesa y me dice que no hago nada y que soy un vago.	Enfadado, creo que mi padre me ha tratado injustamente. Solo me regaña por lo que no hago, pero no me felicita cuando hago algo bien

En muchas ocasiones esa influencia de los demás en nuestras emociones es intencionada: Las otras personas pueden intentar conseguir algo de nosotros manipulando e influyendo en nuestras emociones para lograr así más fácilmente lo que pretenden.

A estas formas de provocar en nosotros emociones se le llama presión social, presión de grupo (si por ejemplo se pone en práctica dentro del grupo de amigos) ó persuasión.



El Viaje de Ulises

Tras analizar la historieta titulada "Las Vacas del Sol", nos damos cuenta que otras personas pueden tener habilidad para convencernos de algo, para influir en nuestro estado de ánimo y hacer que sintamos emociones que sin su influencia no aparecerían.



Actividad: Discusión

- ¿Por qué creéis que los hombres cambian de opinión, a pesar de la advertencia de Ulises?
- ¿A qué presión se ven sometidos?



Actividad

Pon a continuación ejemplos de situaciones que te sean fáciles de recordar en las que otras personas han influido para hacer que experimentes emociones, identificando qué tácticas utilizaron para ello.

TÉCNICA PERSUASIVA UTILIZADA	REACCIÓN EMOCIONAL QUE CONSIGUE
Un amigo de la panda me amenaza con pasar de mí y no tenerme en cuenta para otros planes si hoy no lo acompaño al parque.	Me hizo sentir inseguro, solitario y ansioso al pensar que puedo quedarme sin amigos.



Recuerda...

- La **expresión de emociones** es muy importante para nuestro desarrollo afectivo y social. Nos sirve, desde que somos muy pequeños, para aprender y adaptarnos al contexto. Por lo tanto, es un ingrediente básico de nuestra relación con los demás.
- Es importante saber que muchas veces los demás pueden tratar de convencernos para hacer algo que en principio no queremos hacer. A esto se le llama **presión social**.

2

SEGUNDA PARTE: EXPLORANDO NUESTRO AUTOCONTROL EMOCIONAL



Sesión 4



El Viaje de Ulises

Observa las historietas tituladas "Las Vacas del Sol" y "La Aventura de Polifemo"

EURÍLOCO

Llamado "el loco", porque es valiente, corre mucho, pero piensa poco. Es un tanto descontrolado, temerario, impaciente, se lanza rápidamente a la acción. Cuando algo le toca las narices, se rebela, pero muchas veces termina arrepintiéndose porque no hace sino empeorar la situación. Primitivo, su compañero, le pone nervioso, piensa que debería tener la sangre más caliente, como la tiene él.

PRIMITIVO

Lo llaman "el evitativo", porque ante el menor problema, se da el piro. Se desanima con facilidad, cuando tiene un problema o se pone nervioso se bloquea, y piensa que no puede hacer nada para resolverlo, que algo malo va a ocurrir y que lo mejor es no hacer nada o escapar. Euríloco le pone nervioso, piensa que algún día acabará mal...

ULISES

El héroe, cuando tiene un problema y se pone tenso o se enfada, trata de controlar sus nervios y pensar en la mejor solución. Es valiente y decidido, pero por eso no deja de tener en cuenta los peligros que le pueden acechar.



Actividad

Después de leer las dos historietas y de haber analizado a los tres personajes, nos fijaremos especialmente en los tres personajes que vamos a analizar, deteniéndonos en sus reacciones emocionales; a continuación discutimos acerca de las consecuencias previsibles de la reacción de cada uno de los tres personajes, a corto y largo plazo.

	CONSECUENCIAS A CORTO PLAZO	CONSECUENCIAS A LARGO PLAZO
EURÍLOCO		
PRIMITIVO		
ULISES		



Actividad

- ¿Recuerdas alguna situación reciente en la que hayas tenido algún problema y te hayas sentido especialmente nervioso, enfadado, o en la que hayas tenido miedo?
- ¿Cómo la afrontaste?
- ¿Qué otras maneras de afrontar la situación se te ocurren?
- ¿Cómo crees que afrontarían esta situación Euríloco, Primitivo y Ulises?



Recuerda...

- No siempre reaccionamos del mismo modo ante las situaciones a las que nos enfrentamos en la vida; como hemos visto en sesiones anteriores, **nuestra personalidad modula de manera importante nuestras reacciones emocionales.**
- Todos no reaccionamos igual cuando tenemos algún problema, algo nos sale mal, o nos enfadamos. Cada uno tiene una forma de actuar, e incluso reacciona de manera diferente según qué es lo que le haya ocurrido, o el momento en el que le pille.
- En general, ante situaciones que producen enfado o ansiedad, las personas tendemos a reaccionar siguiendo tres estilos: **evitando enfrentarnos a la situación, actuando de manera agresiva, o tratando de tranquilizarnos y parándonos a pensar cómo resolver la situación.**
- **El estilo positivo** (tratar de mantener la calma y pararse a pensar) es el mejor, pues además de ayudar a expresar nuestras emociones de manera sana, y mejorar nuestra relación con los demás, resulta más efectivo para resolver nuestros problemas.

Sesión 5



Actividad

Como habéis podido comprobar en la actividad de la revisión médica, existe una relación entre nuestros pensamientos y las reacciones de nuestro cuerpo:



- ¿Qué conclusiones se pueden extraer de todo esto?



El Viaje de Ulises

A continuación leeremos la historieta del viaje de Ulises titulada "La Prueba del Arco" y discutiremos sobre ella.



Recuerda...

- Las emociones afectan tanto a las reacciones que se producen en nuestro cuerpo como a nuestros pensamientos.
- Cuando nos enfrentamos a alguna situación que nos provoca miedo, ansiedad, o enfado, los mensajes que nos lanzamos a nosotros mismos influyen en la manera en que nos sentimos.
- Por eso, si aprendemos a controlar nuestros pensamientos, controlaremos mejor nuestras emociones.
- Si queremos aprender a controlar nuestras emociones, debemos aprender formas de controlar nuestra manera de pensar y formas de dirigir las reacciones de nuestro cuerpo.
- Es importante que aprendamos a controlar cualquiera de estos elementos, ya que así seguro que las cosas nos saldrán mejor, a la vez que estaremos más contentos con nosotros mismos y con los demás.

3

TERCERA PARTE: ENTRENANDO EL AUTOCONTROL EMOCIONAL



Sesión 6



Viñeta Ulises

Observa la historieta "La Aventura de Polifemo".



Actividad: Discusión

- ¿Qué diferencias has observado entre la forma de hablar consigo mismo de Ulises y de sus compañeros, antes de pensar el plan y cuando lo estaban llevando a cabo?
- ¿Qué resultados han producido las dos formas de enfrentarse a la situación?
- ¿Qué tipo de cosas ha pensado Ulises?



El Viaje de Ulises

Observa la secuencia "El Mendigo en Palacio" y complétala.



Actividad: ¿Y tú cómo actúas?

Al principio del programa elaboraste una lista de situaciones en las que te sientes enfadado, triste, contento o con miedo. Vuelve a escribirla en esta tabla, en la columna que dice "cuando estoy..."; también puedes añadir situaciones nuevas que se te ocurran ahora. Además, trata de recordar qué cosas sueles pensar justo antes de sentirte así, y anótalo. A veces no es fácil, porque nuestros pensamientos suelen ir muy rápido y se olvidan pronto, pero trata de hacerlo.

ME SIENTO... (CONTENTO, ENFADADO, NERVIOSO, TRISTE)	CUANDO ESTOY ... (DÓNDE, CON QUIÉN, HACIENDO QUÉ ...)	Y LO QUE ME HACE SENTIRME ASÍ ES PENSAR



Recuerda ...

- **Pararnos a pensar** es la mejor forma de controlar nuestro miedo, nuestro enfado, nuestra tristeza, nos ayuda a analizar la situación que estamos viviendo, a la vez que nos permite trazar un plan y **no actuar impulsivamente**.

Sesión 7



El Viaje de Ulises

Observa la secuencia de la historia de Ulises titulada "El país de las Sombras". En ella nuestro héroe siente miedo, mucho miedo. Pero la historia tiene dos posibles continuaciones, dependiendo de que Ulises se deje arrastrar por el miedo o, por el contrario, lo domine parándose a pensar de un modo que le ayude.

En la primera posibilidad puedes ver qué tipo de pensamientos (todos muy negativos) se le pasan por la cabeza a Ulises. En la segunda posibilidad eres tú el que tiene que escribir qué cosas podría pensar Ulises que le ayuden a controlar la situación.

Actividad ¿y tú cómo podrías actuar?



ME SIENTO ... (CONTENTO , ENFADADO , NERVIOSO , TRISTE)	CUANDO ESTOY ... (DÓ NDE, CON QUIÉN, HACIENDO QUÉ ...)	Y LO QUE ME HACE SENTIRME ASÍ ES PENSAR ...	EN LUGAR DE ESO, ¿QUÉ PODRÍA PENSAR ?



Recuerda ...

- Pararnos a pensar, hablar con nosotros mismos nos permite analizar de manera realista la situación y de ese modo controlar mejor nuestras emociones y actuar de modo más eficaz.

Sesión 8



Viñeta Ulises

Observa la secuencia titulada "La Prueba del Arco".



Actividad: Técnicas de relajación

GUÍA PARA EL ENTRENAMIENTO EN RESPIRACIÓN PROFUNDA

Es una forma muy eficaz de "controlar los nervios", si practicas un poco.

Pasos:

1. Inspira profundamente mientras cuentas mentalmente hasta 4.
2. Mantén la respiración mientras cuentas mentalmente hasta 4.
3. Suelta el aire mientras cuentas mentalmente hasta 8.
4. Repite el proceso anterior.

Para comprobar si lo haces bien, pon una mano en el pecho y la otra en el abdomen. Lo harás bien si al respirar sólo se mueve la mano que tienes en el abdomen.

No olvides utilizar este ejercicio siempre que estés en una situación que te haga sentirte nervioso.

GUÍA PARA EL ENTRENAMIENTO EN RELAJACIÓN MUSCULAR

El objetivo de esta técnica es aprender a aflojar la tensión muscular antes, durante o después de una situación. Pero para que funcione eficazmente requiere entrenamiento previo en casa.

Pasos:

1. Siéntate tranquilamente en una posición cómoda.
2. Cierra los ojos.
3. Relaja lentamente los músculos de tu cuerpo, empezando por los dedos de los pies y relajando luego el resto del cuerpo hasta llegar a los músculos del cuello y la cabeza.
4. Una vez relajados los músculos, imagínate en un lugar pacífico y relajante (por ejemplo, tumbado en la playa).
5. Imagínate en ese lugar lo más claramente posible, como si realmente estuvieras allí.
6. Practica este ejercicio tan a menudo como puedas, al menos una vez al día durante unos 10 minutos en cada ocasión.

Cuando te enfrentes a una situación que te genera tensión, debes intentar aflojar tus músculos de este modo. Puedes combinarlo con la práctica de la respiración profunda. Si practicas durante unos días, comprobarás que funciona.

Cuando practiques alguna técnica de relajación, apunta:

TÉCNICA UTILIZADA	DÍA Y HORA	CUÁNTO ME HE RELAJADO (DE 0 A 5)



Recuerda ...

- Así como hemos aprendido a controlar el lenguaje que dispara algunas emociones negativas (enfado, ansiedad...), **podemos también aprender a controlar las reacciones de nuestro cuerpo.**
- Poner en práctica **la relajación** en momentos de tensión puede ayudarnos a controlar las reacciones de nuestro cuerpo, y así poder analizar mejor la situación antes de pasar a la acción.
- Poner en práctica **las autoinstrucciones** y aprender a controlar las reacciones de nuestro cuerpo (mediante la relajación) conjuntamente es un ejercicio muy sano que se aprende con la práctica, y que nos permite lograr con más éxito nuestros objetivos (como Ulises en la Prueba del Arco).

Sesión 9



El Viaje de Ulises

Leamos atentamente la historieta de Ulises titulada "El Saco de los Vientos".



Actividad: Discusión

- ¿Cómo expresa Ulises sus emociones?



Actividad: Cuestionario de Emociones

Como hemos visto hasta ahora, es muy importante que sepamos expresar nuestras emociones y sentimientos; a continuación te presentamos el cuestionario de las emociones, que debes rellenar de modo individual y anónimo; esta actividad es útil para saber cual es tu opinión acerca de esta cuestión, y así poder mejorar tu capacidad para expresar emociones.



CUESTIONARIO DE EMOCIONES

1. Cuando estoy contento, o cuando algo me da miedo, o cuando me enfado, ¿me cuesta decirlo?
2. ¿Cuál de estas emociones (alegría, miedo, preocupación, tristeza, enfado) me cuesta más expresar a los demás?
3. ¿Y cuál menos?
4. ¿Por qué crees que es importante saber manifestar lo que uno siente?
5. ¿Conoces a alguien, real o de alguna película, que lleve una "máscara" que oculte siempre sus emociones de manera que nunca las expresa?
6. ¿Conoces a alguien que, por el contrario, expresa muy bien sus emociones, sus sentimientos, sus gustos...?
7. ¿Crees que hay diferencias entre los chicos y las chicas en cuanto a su capacidad para expresar emociones? ¿Qué diferencias?



Actividad: Ronda de expresión de emociones positivas.

Después de llevar a cabo la ronda, vamos a discutir partiendo de las siguientes cuestiones:

- ¿Cómo te has sentido?
- ¿Por qué?
- ¿Por qué es importante expresar nuestras emociones?



Recuerda...

- Como ya hemos comentado, **las emociones son importantísimas en nuestra vida**. Saber expresarlas correctamente es un ejercicio fundamental que podemos aprender fácilmente.
- Expresar nuestras emociones a los demás no debe darnos miedo, ni corte; al contrario, **es bueno y divertido animarnos a aprender a hacerlo cada vez mejor**.
- Las dos "llaves" que abren el cofre de la correcta expresión de emociones son:
 - **Ser muy concreto**: describir muy claramente la situación.
 - **Enviar "mensajes Yo"**: hablar en primera persona.

Sesión 10



El Viaje de Ulises

Observa la historieta titulada "La Junta de los Itaqueles".



Actividad: Discusión

- ¿Qué efectos provoca cada forma de expresar el enfado, el temor o la tristeza?
- ¿Cómo te has sentido en ambas situaciones?
- ¿Qué errores observas?
- ¿Cuál sería tu objetivo en esa situación?
- Expresándote así, ¿conseguirías tu objetivo?
- ¿Cómo podría mejorar?
- ¿Qué diferencias percibes entre las dos reacciones de Telémaco?



Actividad: Ronda de expresión de emociones negativas.

Después de llevar a cabo la ronda, vamos a discutir partiendo de las siguientes cuestiones:

- ¿Cómo te has sentido?
- ¿Por qué?



Recuerda...

- Es muy agradable saber expresar emociones positivas a otras personas, como ya hemos visto; **también es importante que aprendamos, con las mismas claves, a expresar emociones negativas.**
- Para la **expresión de emociones negativas**, empleamos las claves de una buena expresión emocional: **la expresión en primera persona y sobre situaciones específicas.**



EL VIAJE DE ULISES

La Expresión de Emociones

¡Bienvenido/a al mundo de las emociones!

A continuación presentamos una serie de personajes del viaje de Ulises que irás descubriendo a lo largo de varias sesiones; dichos personajes están sintiendo diferentes emociones, que puedes analizar con tus compañeros, y darle a cada una el nombre que te parezca más adecuado.

¡Suerte y buen viaje!

Sesión I



La Isla de los Lotófagos

"Después de salir de Troya, Ulises y sus hombres, navegan varios días con la esperanza de llegar a Ítaca; sin embargo, los fuertes vientos los desvían de su rumbo, y una mañana avistan una isla desconocida.

Saltan a tierra, se proveen de agua y comen plácidamente.

Más tarde, tres de los marineros marchan a explorar la isla; entonces encuentran a los Lotófagos, residentes de la isla y comedores de Loto, una planta que tiene el mágico poder de provocar el olvido en quien la come.

Los marineros aceptan la invitación de sus anfitriones e inmediatamente quedan sumidos en un profundo y agradable sopor; mientras, Ulises, preocupado por la tardanza de sus compañeros, decide ir en su busca, con el resto de los marineros".

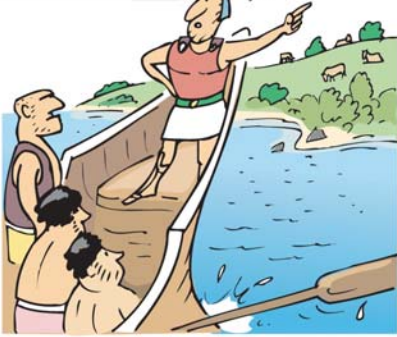


Las Vacas del Sol

"Llegados a la isla de Trinacria, Ulises advierte a sus hombres que no deben comer nada de lo que hay en la isla, por advertencia expresa de Circe; pero en un momento Ulises se despista..."

Sesiones 3 y 4

ME LO ADVIRTIÓ CIRCE: ¡NO TOQUEIS LAS VACAS NI LOS CORDEROS DE ESTA ISLA!



Pasados treinta días...

¡ES INJUSTO QUE ESTEMOS PASANDO HAMBRE CON TODO ESTE GANADO ALREDEDOR!



¡EURÍLOCO TIENE RAZÓN!

¡COMÁMONOS ESA VACA!

DESPUÉS DE TODO NO SABEMOS SI LLEGAREMOS A CASA ALGÚN DÍA



Ulises, que en ese momento dormía, se despierta...



¡INSENSATOS!
¡LOS DIOSES NOS CASTIGARÁN!



La Aventura de Polifemo

"Navegando, navegando, Ulises y sus hombres llegan al país de los cíclopes, gigantes enormes y con malas pulgas; Impulsados por el hambre, parten a explorar la isla; encuentran una cueva, pero antes de huir, ya saciado su hambre, son capturados por Polifemo, el cíclope; Éste ha devorado ya a uno de los hombres, y ha encerrado al resto en la cueva, tapada por una enorme piedra. Después se ha tumbado, y se ha quedado profundamente dormido"

Sesiones 4 y 6



Primitivo, presa del pánico, se separa del grupo



La Prueba del Arco

"Ulises ha entrado en Palacio, disfrazado de mendigo, soportando el rechazo de los pretendientes de Penélope; Afortunadamente ya se ha encontrado con Telémaco, su hijo, y le ha informado de su estrategia para recuperar su lugar en Palacio; Mientras tanto, Penélope, (que ignora que su marido ha regresado), cansada de la insistencia de los pretendientes, decide poner fin a la eterna espera de su esposo, y propone realizar la prueba del arco, con cuyo vencedor se casará.

La prueba consiste en tensar el arco de Ulises, y conseguir que la flecha pase por el interior de doce hachas dispuestas en fila, hasta dar en la diana.

Los pretendientes, uno a uno, tratan de conseguir el reto, pero no lo logran, bajo la esperanzada mirada de Penélope. Entonces el mendigo (Ulises) solicita realizar la prueba, para sorpresa e indignación de los pretendientes, que no dan crédito ante semejante descaro...".

Uno a uno los pretendientes
tratan de superar la prueba...



... hasta que le llega el turno a Ulises



SI RESPIRO PROFUNDAMENTE
ME RELAJARÉ Y ASÍ LO PODRÉ
CONSEGUIR



¡LO CONSEGUÍ!
¡LA TENSIÓN NO ME HA VENCIDO!



El Mendigo en Palacio

"Ulises ha llegado a Itaca, y se enfrenta a la situación: los pretendientes de Penélope la acosan insistentemente para que se olvide de Ulises y elija nuevo esposo; mientras, están esquilmando los bienes de Palacio: consumen sus vinos y su ganado en continuas fiestas...Ulises se encuentra con esta situación cuando llega al Palacio disfrazado de mendigo, pues ha sido advertido de todo ello con anterioridad por la diosa Atenea; desea conocer la situación personalmente antes de pasar a la acción..."



¡MÁRCHATE PORDIOSERO!
¡NO ERES NADIE!
¡GUARRO!
¡APESTAS!



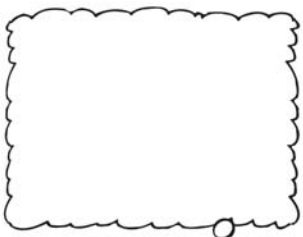
El País de las Sombras

"Antes de proseguir con el viaje, Circe le dice a Ulises que debe llegar al País de las Sombras por orden de los dioses antes de partir de la isla Eea, para que el adivino Tiresias de Tebas le aconseje sobre lo que tienen que hacer".

AHORA TENDRÁS QUE INICIAR OTRO VIAJE DONDE DEBERÁS ENFRENTARTE A LOS MUERTOS QUE DESEARÁN QUE TE QUEDES CON ELLOS PARA SIEMPRE



ESTOY ASUSTADO
NO SERÉ CAPAZ
DE ENFRENTARME
A LOS MUERTOS
NO SE QUÉ HACER



El Saco de los Vientos

"El dios Eolo entrega a Ulises, antes de marchar, el saco de los vientos, garantizándole que si conseguía mantener apresados todos los vientos desfavorables en el saco, llegarían muy pronto a Itaca. Pero los hombres desconfían, y mientras Ulises duerme, abren el saco, y desatan la furia de los vientos. Ante la situación provocada por sus compañeros, Ulises se enfurece; posteriormente, más calmado, expresa su enfado a sus hombres".



Una vez controlada la situación...



La Junta de los Itaqueles

"Hastiado y triste por la grave situación que atraviesa Itaca, sin rey, con una reina desesperanzada y una tropa de ambiciosos pretendientes que sólo desean el trono, Telémaco decide convocar la Junta de los Itaqueles para que ésta lo autorice a marchar en busca de Ulises..."

¡ESTOY HARTO!
ESTO ES UN DESASTRE
NO ME AYUDAIS NUNCA
¡NO OS DAIS CUENTA
CÓMO ME SIENTO!
CLARO, COMO NO ES
VUESTRO PADRE...



ESTOY MUY ASUSTADO
POR MI MADRE Y POR MÍ.
ME SIENTO MAL PORQUE
NO SE NADA DE MI PADRE.
ME GUSTARÍA QUE
ME AYUDASEIS



Personajes

Estos son algunos de los personajes que aparecen en la historia que acabamos de ver sobre Ulises. Se presentan a continuación para facilitaros su modelo en una posible representación teatral.



Ulises



Polifemo



Telémaco



Penélope



Euríloco



Primitivo



Pretendientes



Circe



Itaqueses



Marineros