



El Viaje de Ulises

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

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...

ME SIENTO TENSO.

ASÍ NO HAY
FORMA DE
ACERTAR



...hasta que le llega el turno a Ulises

POR FIN HA LLEGADO
EL MOMENTO DE
RECUPERAR A
MI MUJER Y
A MI HIJO



SI RESPIRO PROFUNDAMENTE
ME RELAJARÉ Y ASÍ LO PODRÉ
CONSEGUIR



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



- ¿Te has sentido en una situación similar? ¿Cómo lo recuerdas?
- ¿Cómo reaccionaste? ¿Reaccionas siempre igual cuando estás en una situación de tensión?
- ¿Con qué estilo te identificas más a la hora de afrontar la emoción de la tensión? ¿evitas la situación? ¿te pones agresivo? ¿intentas tranquilizarte y pararte a pensar?
- Piensa en una situación que se repita con frecuencia en tu vida y te haga sentir en tensión. Ahora intenta pensar y verbalizar cómo te gustaría actuar la próxima vez que te suceda.



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.