TÍTULO:

ULISES Y LAS SIRENAS

AUDIOVISUAL

VARIABLES QUE SE PUEDEN TRABAJAR:

Identificación, expresión y regulación emocional; Toma de decisiones.

ÁREA CURRICULAR:

Lengua Castellana y Literatura.

CONTEXTO ESCOLAR:

Plan de orientación académica y profesional (POAP); Plan lector.

EDAD RECOMENDADA:

De 12 a 14 años.

SINOPSIS:

El texto es una adaptación de la *Odisea* que narra las dificultades que tiene Ulises para llegar a su tierra y reencontrarse con su familia. Para poder alcanzar su objetivo, Ulises empleará diversas estrategias de autocontrol.

REFERENTE TEÓRICO: Aprender a controlar los impulsos mediante el empleo de diversas técnicas ayuda a tener mayor capacidad y control sobre las decisiones que se toman. Tener capacidad de autocontrol implica anticipación y planificación, ya que no debe olvidarse que, para conseguir las metas que uno se propone, es necesario trazar un plan que permita pasar a la acción, anticipándose a las tentaciones o situaciones que pueden desviarte del plan inicial.

RAZÓN DE SER: En la presente actividad los adolescentes escucharán una historia en la que el personaje mitológico Ulises pone en práctica diferentes técnicas para no ceder a la presión del canto de las sirenas. La moraleja de la historia es que lograr una determinada meta significa tener que sortear una serie de obstáculos cuyo objetivo es desviarnos del camino propuesto. A partir del texto y de las diferentes dinámicas, el alumnado aprenderá a planificar y diseñar estrategias de autocontrol para el logro de sus metas.

DESARROLLO:

1ª Fase

Pegasos, unicornios, sirenas y centauros son algunos de los personajes que integran la mitología clásica. En torno a ellos giran fantásticas e interesantes leyendas e historias. Os voy a contar una de ellas: se dice que las sirenas viven en una isla del mar Mediterráneo. Su canto es tan hermoso y bello que aquellos marinos que pasan cerca y lo escuchan no pueden resistirse y arrojan sus naves contra los arrecifes de la isla. Los supervivientes son asesinados sin piedad. El primer testimonio que se conoce sobre las sirenas se remonta a un libro escrito por Homero, titulado La Odisea. En la Odisea se relatan las aventuras de Ulises, rey de Ítaca, una de las actuales islas Jónicas situadas frente a la costa occidental de Grecia. Después de haber ido a luchar a la guerra de Troya, Ulises sólo quería volver a casa para estar al lado de su mujer, Penélope, pero una serie de obstáculos le llevaron a pasar 10 años fuera de casa, intentando siempre regresar. Uno de estos obstáculos está relacionado con el canto de las sirenas y lo vamos a escuchar a continuación.

Se escucha el texto y se facilitan unas preguntas para la reflexión:

- *¿Cuál era el objetivo de Ulises? (* Quería regresar a Ítaca con Penélope, por lo que tenía que conseguir, por todos los medios, no ceder al canto de las sirenas. Sabía que si se dejaba llevar nunca más volvería a ver a Penélope).
- *¿Qué dificultades encuentra para conseguir su objetivo?* (El canto de las sirenas).

- *¿Qué trucos emplea?* (Taparse con cera los oídos, atarse al mástil...).
- *¿Es Ulises libre de quedarse con las sirenas o no lo es?, ¿Por qué?*
- *¿Alguna vez no habéis podido controlaros y os habéis dejado llevar por una tentación?, ¿Cómo os sentisteis?*
- *¿Alguna vez habéis podido controlaros ante una tentación?, ¿Cómo lo conseguisteis?*

2ª Fase

En el texto hemos visto que Ulises tenía bastantes trucos para autocontrolarse y conseguir su meta: resistirse al canto de las sirenas. Cada vez que os planteáis una meta, aunque sea pequeña, y evitáis las tentaciones que os lleven a no conseguir alcanzarla se puede decir que sois Ulises.

A continuación, se plantea una actividad en la que los alumnos tendrán que inventar estrategias de autocontrol.

Pensad en una meta que queréis conseguir, por ejemplo, estudiar para aprobar el examen que tenéis en breve. A continuación, haced dos columnas, una que lleve por título SITUACIONES TENTADORAS y la otra ESTRATEGIAS DE AUTOCONTROL. En la primera columna anotaréis todos los obstáculos que os impidan estudiar para el examen y, en la segunda, todos los trucos que podáis utilizar para no ceder ante las situaciones tentadoras de la primera columna.

Ejemplo de posible respuesta:

OBJETIVO (Mi meta)	**SITUACIONES TENDADORAS (Obstáculos)**	**ESTRATEGIAS DE AUTOCONTROL (Trucos para no dejarse llevar)**
Estudiar para aprobar un examen.	Ver la televisión. Bajar al parque con amigos. Jugar a la videoconsola.	Pensamientos: Ánimo, un poco más que haga hoy merecerá la pena mañana. Apagar la tele. Estudiar por horas y a cambio de tiempo jugando a la videoconsola de premio... o al día siguiente, etc.

Finalmente, se hace una puesta en común.

3ª Fase

El docente reparte a cada alumno una ficha como la que se muestra a continuación.

1. Cuando quiero conseguir...

2. Mis tentaciones son... (me dejo llevar)

3. Para controlarme podría... (al menos 6)

*

*

*

*

*

*

Los alumnos seguirán los siguientes pasos para rellenar la ficha:

1. Todos anotarán una situación que les cueste trabajo controlar, como, por ejemplo, contestar a sus padres en casa o ver la televisión demasiado (punto 1).

2. Indicarán qué tentaciones son por las que se dejan llevar y, debido a eso, no pueden controlar sus impulsos. Por ejemplo, en el caso de contestar a los padres, podrían dejarse llevar por el enfado que les causa escuchar los gritos de sus padres (punto 2).

3. El punto 3 se deja en blanco.

A continuación, se realiza el siguiente comentario:

De la ficha que os he dado, únic*amente os faltaría tener unos truquitos para poder controlaros ante las situaciones que habéis descrito. En lugar de ser vosotros quienes pongáis los trucos que utilizáis, como en el ejercicio anterior, van a ser vuestros compañeros los que os ayuden a trazar un plan con todos los trucos que se les ocurran para que consigáis lo que os proponéis. Para ello poneros en grupos de 8 personas como mínimo. A continuación, pasad la hoja a vuestro compañero de la derecha para que escriba un truco con que afrontar y lograr vuestra meta. Una vez lo haya escrito pasará vuestra ficha al compañero/a de su derecha, y así hasta que los 7 hayan escrito algún truco.*

Al finalizar la actividad, el docente comenta que hay situaciones en las que no es fácil mantenerse firme y no perder el control y hará hincapié en que, cuanto más autocontrol tengamos, más dueños seremos de nosotros mismos y más fácilmente conseguiremos "llegar a Ítaca y estar junto a Penélope". Además, animará a toda la clase a poner en práctica el plan de trucos sugerido por sus compañeros.

PROPUESTA DE CONTINUIDAD:

Para afianzar lo aprendido hasta ahora, se propone realizar un decálogo de estrategias que ayuden a mantenerse firmes con las propias decisiones y no dejarse llevar por estímulos externos.

También pueden pensar en situaciones en las que hayan sido capaces de controlar la situación, analizando qué hicieron para conseguirlo. Compartir con los demás.