

Guion de la película: Cadena emocional negativa

Protagonista: Santiago Arévalo(gato)

Escena 1:

Te pasa algo muy frustrante. Tratas de arreglarlo, pero fracasas.

Estoy en clase, intentando entender el tema de matemáticas. Todos avanzan y yo solo veo números que no tienen sentido. Me esfuerzo, levanto la mano, trato de copiar, pero nada entra en mi cabeza. Me siento estúpido. Me frustro. Dibujo en la esquina del cuaderno, intentando calmarme. Al final, nada cambia. Siento que he fallado.

Escena 2:

La rabia y la frustración se apoderan de ti. Describe un “close up” de tu cara, tu cuerpo. ¿Qué dices? ¿Qué haces?

Primer plano de mis ojos llenos de enojo. Mis cejas se fruncen, aprieto los dientes. Mi respiración es rápida. Estoy rígido, tenso, con los puños cerrados. Grito por dentro: “¡¿Por qué no puedo con esto?!” Golpeo la mesa con rabia y escondo mi cara entre los brazos. Me siento atrapado.

Escena 3:

La desesperación te embarga. Nada de lo que hiciste funcionó. Solo empeoraste las cosas. Estás triste y con rabia. Describe un “close up” de tu cara y tu cuerpo. ¿Qué dices? ¿Qué haces?

Mi cara ahora tiene lágrimas. Mi boca está temblando. Mis hombros caídos. Me abrazo a mí mismo. No quiero hablar con nadie. Solo quiero desaparecer. Digo en voz baja: “Estoy cansado... de sentirme así.” Mi cuerpo se encoge, como si intentara protegerme de todo.

Escena 4:

¡Segunda oportunidad! Truco cinematográfico. Nada ha pasado aún. ¿Cómo interrumpes tu frustración y la cadena emocional negativa?

Cierro los ojos. Tomo una respiración profunda. Me detengo. Me digo: “Para.” Me alejo un momento, pongo mi canción favorita. Me relajo. Luego pienso: ¿qué me está molestando exactamente? ¿Puedo dividirlo en pasos pequeños? Decido pedir ayuda al profe o a un compañero. Ya no quiero seguir igual. Es hora de intentar diferente.

Escena 5:

La frustración está ahora bajo control. Debes crear dos finales alternativos.

Escena final A:

Con ayuda, empiezo a entender el tema. No todo, pero al menos una parte. Me siento orgulloso. Sé que puedo lograrlo con paciencia. ¡Lo logré!

Escena final B:

No logro entenderlo del todo, pero ya no me afecta como antes. Acepto que hoy no es el día. Me enfoco en otras cosas que sí puedo controlar. Me adapto y sigo adelante. Estoy en paz.