



República de Colombia  
Ministerio de Educación Nacional

**IEM LICEO INTEGRADO DE ZIQAQUIRÁ**

Resolución N° 000764 del 18 de Marzo de 2004. Emanada por la Secretaria de Cundinamarca  
Decreto de Reestructuración N° E 007 del 26 de Octubre de 2020. Emanada por la Alcaldía de Zipaquirá, Cundinamarca  
Jornada Mañana: Preescolar, Básica Primaria, Básica Secundaria, Media Académica. Jornada Tarde: Modelos Flexibles y CLEI  
Inscripción DANE No. 125899000657 NIT 832004884-0 CODIGO ICFES 009589



# Cadena

## EMOCIONAL NEGATIVA

(Manejo de la frustración)

901

**Lucas enfrenta una serie de frustraciones en su vida cotidiana en Bogotá. Con la ayuda de Eva y el Señor Vargas, aprende a cambiar su actitud y romper la cadena emocional negativa**

**Autores**

**Alejandro Aranda**

**Juan Jose Castellanos**

**Daniel Ballesteros**

**Erick Arevalo**

**"LLEVA AL LICEO EN TU CORAZÓN"**



## **Género: Drama psicológico Lugar: Bogotá, Colombia**

### **Personajes:**

- **Lucas Ramírez:** Diseñador gráfico hábil, aunque sumido en su propia desilusión.
- **Eva Castillo:** Apasionada fotógrafa y su gran amiga, que intenta hacerle recapacitar.
- **Señor Vargas:** Dueño de un café en La Candelaria, atento y con mucha sabiduría.
- **Camilo Díaz:** Colega de Lucas, competitivo y que lo presiona constantemente.
- **Marta Ramírez:** Mamá de Lucas, intranquila por su actitud tan negativa que tiene.

### **Escena 1: La rutina agobiante**

#### **(Lugar: Oficina de Lucas, en Chapinero)**

Lucas está trabajando en su agencia de diseño gráfico. Lleva horas puliendo una presentación importante. Su jefe lo ha presionado mucho para que cause buena impresión a los clientes. Justo cuando está por acabar, su computador se traba y se pierde todo.

**Lucas:** "¡No puede ser! ¿Por qué siempre me pasa esto a mí? "

Golpea la mesa con enojo. Camilo, su compañero competitivo, pasa cerca de él con aire de superioridad.

**Camilo:** "Uy, Lucas... qué mala suerte tienes. A mí nunca me pasa nada de eso. "

Lucas siente que se enfurece. Apenas empieza su día y ya se siente derrotado por todo.



## **Escena 2: Bogotá, caos y mucho estrés**

**(Lugar: Avenida Caracas, hora pico)**

Lucas decide irse antes para despejar su mente. Bogotá es un verdadero caos. En el bus, una señora lo empuja sin querer mientras intenta bajarse. Cuando por fin llega, un ciclista pasa muy cerca y le golpea el brazo. Su portátil se cae al suelo.

**Lucas: "¡Esto sí que es el colmo! "**

El tráfico, los empujones, su trabajo dañado... siente que todo está en su contra totalmente.

## **Escena 3: El derrumbe emocional**

**(Lugar: Casa de Lucas, Teusaquillo)**

Al llegar a casa, revisa su correo y ve una carta de rechazo de una empresa donde quería trabajar. Su madre, Marta, lo mira preocupada.

**Marta: "Lucas, ya no eres el mismo... siempre estás de mal humor por todo. "**

Lucas no le responde. Solo quiere encerrarse. No quiere salir ni ver a nadie en lo absoluto.

Hasta que le llega un mensaje de Eva.

**Eva: "¡Lucas! Nos vemos en el café del Señor Vargas. Tienes que despejarte ya. "**



Después de dudarlo, decide ir.

#### **Escena 4: La charla que lo cambia todo**

**(Lugar: Cafetería del Señor Vargas, en La Candelaria)**

El café es pequeño y acogedor. Vargas le sirve un café sin que Lucas se lo pida ni nada.

**Vargas:** "Mijo, este tinto no solo despierta el cuerpo, sino también la mente. "

Lucas sonrío un poco. Eva lo mira y le dice:

**Eva:** "A ver, cuéntanos. ¿Por qué estás tan frustrado últimamente con todo? "

Lucas lo suelta todo. Habla del trabajo, del tráfico, del rechazo... Vargas lo escucha con paciencia y luego le dice con calma:

**Vargas:** "Sabes, Lucas, a veces la vida nos pone pruebas para ver cómo reaccionamos ante todo. Si sigues viendo todo como un problema, siempre será una carga difícil. "

Lucas se queda pensando mucho.

#### **Escena 5: El cambio de visión**

**(Lugar: Parque Simón Bolívar, al atardecer)**

Mientras Lucas y Eva pasean por el bosque, la brisa parece aclarar sus pensamientos.

**Lucas:** "¿Sabes? Puede que haya exagerado... si ajusto mi manera de ver las cosas, todo podría mejorar".

Al día siguiente, en el trabajo, al averiarse de nuevo el ordenador, en lugar de enfadarse, respira hondo.



República de Colombia  
Ministerio de Educación Nacional

## IEM LICEO INTEGRADO DE ZIPAQUIRÁ

Resolución N° 000764 del 18 de Marzo de 2004. Emanada por la Secretaría de Cundinamarca  
Decreto de Reestructuración N° E 007 del 26 de Octubre de 2020. Emanada por la Alcaldía de Zipaquirá, Cundinamarca  
Jornada Mañana: Preescolar, Básica Primaria, Básica Secundaria, Media Académica. Jornada Tarde: Modelos Flexibles y CLEI  
Inscripción DANE No. 125899000657 NIT 832004884-0 CODIGO ICFES 009589



**Lucas: “No pasa nada, tengo un respaldo. Ya lo solucionaré”.**

**Ese día, toma la decisión de poner fin a su irritación continua.**

**Fin.**

“LLEVA AL LICEO EN TU CORAZÓN”