

Cadena Emocional Negativa

Autor: Samuel Muñoz (Grado 904)

Escena 1:

INT. HABITACIÓN DE SOFÍA - DÍA

SOFÍA (15, colombiana, pelo recogido en un moño despeinado, sudadera vieja) está sentada frente a su computador. La pantalla muestra un mensaje de error de un programa de edición de video. Está visiblemente frustrada.

SOFÍA

(Murmurando para sí misma)

¡No, no, no! ¡En serio! ¡Llevo toda la tarde con esto!

Intenta reiniciar el programa. Nada. Golpea suavemente el teclado.

SOFÍA

(Más fuerte)

¡Pero por qué! ¡Tenía que subir este video hoy!

Suena su celular. Lo ignora.

SOFÍA

(Aún más fuerte)

¡Grrrr!

Escena 2:

INT. COCINA - MINUTOS DESPUÉS

Sofía entra a la cocina, donde su MAMÁ (40s, amable, con un delantal) está preparando el almuerzo.

SOFÍA

(Con tono de queja)

Mamá, el programa de edición no funciona. ¡No puedo subir el video para el concurso!

MAMÁ

(Sin dejar de cocinar)

Ay, mi amor. ¿Ya intentaste reiniciarlo? A veces eso funciona.

SOFÍA

(Exasperada)

¡Sí, mamá! ¡Claro que lo intenté! ¡Como diez veces!

MAMÁ

(Con paciencia)

Bueno, Sofía, no te pongas así. Seguro que hay una solución. ¿Por qué no le pides ayuda a tu primo Juan? Él sabe mucho de computadores.

SOFÍA

(Rodando los ojos)

Juan está ocupado. Además, siempre me hace sentir tonta cuando me explica las cosas.

MAMÁ

(Suspirando)

Bueno, cariño, intenta mantener la calma. Ya verás que lo solucionas.

Sofía abre la nevera y saca un jugo. Lo bebe ruidosamente.

SOFÍA

(Murmurando)

Calma, calma... ¡Es fácil decirlo!

Escena 3:

INT. HABITACIÓN DE SOFÍA - MÁS TARDE

Sofía está hablando por videollamada con su MEJOR AMIGA, VALENTINA (15, animada, siempre positiva).

SOFÍA

(Con tono de frustración)

...y entonces, mi mamá me dice que me calme. ¡Como si fuera tan fácil! ¡Es que no entiende la presión! ¡Tengo que subir este video hoy!

VALENTINA

(Sonriendo)

A ver, Sofi, respira. Ya sé que te estresas mucho con estas cosas. Pero, ¿qué es lo peor que puede pasar si no lo subes hoy?

SOFÍA

(Pensativa)

Bueno... no ganaría el concurso. Y me sentiría fatal.

VALENTINA

Pero, ¿el mundo se va a acabar? ¿Vas a dejar de ser una gran editora de video?

SOFÍA

(Sonriendo un poco)

No, supongo que no.

VALENTINA

Entonces, relájate. Intenta buscar otro programa de edición online. O, ¿sabes qué? ¡Sal un rato! Vamos por un helado. Te despejas y luego vuelves con más energía.

SOFÍA

(Dudando)

No sé, Vale... Tengo que arreglar esto.

VALENTINA

¡Precisamente! ¡Necesitas un respiro para arreglarlo! Confía en mí. Un helado nunca le ha hecho daño a nadie.

Sofía sonríe. Empieza a sentirse un poco mejor.

SOFÍA

(Con una sonrisa)

Está bien. Vamos por ese helado.

Escena 4:

EXT. PARQUE - TARDE

Sofía y Valentina están sentadas en un banco, comiendo helado. Sofía se ve más relajada.

SOFÍA

(Sonriendo)

Gracias, Vale. En serio, necesitaba esto.

VALENTINA

Para eso están las amigas. Además, ¿ves? ¡El mundo no se acabó!

SOFÍA

(Riendo)

No, no se acabó.

VALENTINA

Ahora, cuando llegues a casa, intenta buscar ese programa online. Y si no funciona, ¡mañana será otro día! Lo importante es que no te dejes consumir por la frustración.

SOFÍA

(Asintiendo)

Tienes razón. A veces me dejo llevar mucho.

VALENTINA

¡Lo sé! Pero estás aprendiendo a manejarlo. Y eso es lo que importa.

Sofía mira al cielo, respirando profundamente. Se siente mucho mejor. La cadena emocional negativa se ha roto, al menos por ahora.

FIN

