**FONDO 1**

Buenos días gente hermosa….. Soy Lula Camas y estoy transmitiendo desde nuestra bella ciudad de Guatemala

Son las 11 de la mañana en punto y hoy es mi segundo día de prácticas de locución…. **PONER APLAUSOS**

Gracias a DF Escuela de Comunicación por hacer esto posible, a todo su equipo y especialmente a Francisco Chinchilla a quien admiro bastante y agradezco a la vida por coincidir. **QUITAR MICROFONO**

YA VIERON POR SU VENTANA HOY? el clima esta ….los invito a que nos acerquemos a alguna ventana y veamos el cielo….que grandeza verdad…. Somos tan pequeños…. Pero somos tan valiosos… seguramente para alguien lo son…. Y ahora lo son para mi… porque se toman el tiempo de compartir conmigo esta experiencia de ser locutora……

**Quitar micrófono**

Y estoy lista para comenzar con el segundo capítulo de mi programa: ¿QUÉ FREGADOS ESTOY ESCUCHANDO? donde analizaremos las canciones que escuchamos…. **QUITAR MICROFONO**

Así que estaremos juntos los siguientes 60 minutos donde analizaremos canciones de DESAMORRRRRRRR Auch…..

Si y es que cuando sentimos este sentimiento desamor porque nos han partido el corazón…. Estamos tan tristes que necesitamos sacar el dolor que sentimos…. Y una buena forma de hacerlo es atraves de la música…..

vamos a comenzar escuchando la canción de Reik que se llama Invierno un éxito del año 2006.

**FONDO 2:**

Acabamos de escuchar Morat…. Con la canción: No termino….un lanzamiento del año 2020

Esta canción la escogí para analizar porque hay varias oraciones que me preocupan.

Si es cierto que esta agrupación de chicos se han vuelto muy famosos por sus letras y por tener buenos ritmos….

Hay letras que no aportan nada positivo a nuestra salud mental cuando estamos atravesando por una perida tan fuerte… como el desamor…

El pedazo que dice:

**Te me escapaste Y yo quedé indefenso  
Me desarma pensar que es mi culpa**

Un sentimiento inútil…. Asi lo llama el fallecido Psicologo Dyer…. La culpabilidad es una emoción inútil que nos debilita y retrasa nuestra sanación. Este mensaje subliminal a nuestro inconciente puede costarnos un gran atraso en superar esta pérdida.

No te estoy diciendo que analicemos cada canción antes de vivir una situación así…. Y te prepares antes de vivir una perdida… y estes lista con tu plan a, b y c…. Si no más bien quiero pedirte que te conectes con tu presente para cuando escuches la letra te des cuenta si esa canción es una buena opción para ese momento de tu vida….

NOs vamos a escuchar una canción de Mana y Sebastian Yatra…. No ha parado de llover

**FONDO 3:**

Estamos de vuelta….. gracias por sintonizar su programa ¿Qué Fregados estoy escuchando? Con su amiga Lula Camas. Hoy estamos analizando letras de canciónes de DESAMOR…..

Quiero aprovechar y enviar saludos

Seguimos con más música y ahora es el turno de Pedro Cuevas con su canción: No te dejo ir del año 2013

**FONDO 4:**

Saben que un desamor es tratado por los profesionales como una perdida…. La persona viven un duelo y este tiene sus etapas…. Que son cinco: negación, ira, negociación, depresión y aceptación. Durante todo el proceso de sanación se dan recaidas….. y descontrol de emociones…. Lloramos mucho, dejamos de comer y aumentamos el consumo de azucares, no sonreímos y posiblemente nos dejamos de arreglar.

Vaya que es complicado…. Y hace un momento escuchamos la canción de Carlos Rivera con REik que se llama cuantas veces…

Hay un párrafo que dice:

¿Cuántas veces tuve que ser fuerte?  
Mentirme que todo está bien  
Que te olvidé, oh

¿Cuántas veces le pedí a la suerte?  
Que cuando te volviera a ver  
Yo me pudiera convencer  
Que te he dejado de querer  
Pero no lo he podido hacer

Lo peor que puede hacer el ser humano es mentirse a si mismos…. Esto puede causar una gran repercusión en tu salud mental… porque puede que te comiences a cargar emocionalmente…. Y esto no aporta en nada para tu sanación.

Nuevamente les digo cuidemos nuestro inconsciente… pongamos atención en que fase del duelo nos encontramos….y pongamos atención a la música que estamos escuchando…

**FONDO 5:**

NSYNC

Farina y thalia ten cuidado

escuhamos this i promise you de nsyng…. Que es una canción llena de mucho amor….. la letra es preciosa… dice que aunque estes rodeada de secretos y mentiras, sere tu fuerza, sere tu esperanza…. Es una letra que te da ilusión nuevamente y aunque podemos analizarla como que es ua canción que te puede dedicar una pareja…. Una persona me dijo que es Dios quien te dice todo eso…. Wow me impactó porque si lo ves con esa perspectiva…. Es tan real…. Dios nos ama tal cual somos y es una promesa que tu sabes que así será…. Que todo estará bien….. linda verdad……. **QUITAR MICROFONO**

**FONDO 6:**

Amor en coma manuel turizo y maluma

Si un día de la nada tu pareja termina la relación….. se convierte en un dolor muy fuerte porque tu lo amas demasiado y te sientes bien en la relación…. Pero seguramente hubo señales desde antes que tu no pudiste ver que ya la relación podría estar en crisis… poco a poco la química, la intimidad se iban distanciando…. Si tu estas en esta situación o estuviste en una situación así sabes lo triste que te puedes llegar a sentir….. imagínate si vas en el carro y escuhcas la canción amor en coma de manuel turizo y maluma…

Como dirle que no

Que ya no quiero seguir

Si ella da la vida por mi

Como decir que me voy

Sin que le vaya a hacer daño

Si ella da la vida por mi

Puede activar ese recuerdo…… y te quedas allí en el pasado… recuerdas eventos…. Recuerdas palabras…. Y eso NO APORTA NADA POSITIVO PARA TU SALUD MENTAL

**FONDO 7:**

Sebastian Yatra y reik un año

**FONDO 8:**

Si sientes que te esta doliendo muchísimo esta pérdida… esta afectando tu relación con amigos, con tu familia…. Es momento de buscar un profesional

Despedida