

Ruben

Ruben Hernández 5-A

EL DEPORTE

Y

SUS EMOCIONES



Hay que saber controlar las emociones.

Había una vez un niño llamado Miguel. Miguel era alto y moreno. Tenía unos ojos rojos desafiantes. Era bastante simpático. El jugaba a muchos deportes y era muy rápido. Pero había un deporte al que quería dedicarse. ¡El Baloncesto! Su ídolo era Michael Jordan, por eso siempre llevaba la camiseta de los Bulls. Pero había una cosa que no se le daba nada bien a ~~Miguel~~ Miguel, y era que no sabía controlar sus emociones. Al ganar siempre se ponía a hacer bailecitos y al perder hubo una vez que se escapó de casa durante una semana. Era muy competitivo pero nunca hacia lo correcto. Miguel se comportó así por una razón. Cuando tenía 6 años unos chicos de su edad le ganaron y se rieron de él. Desde entonces siempre tiene en mente ese recuerdo. Por esa necesidad de ayuda. Muy lejos de allí, había un reino oculto llamado Emociolandia. Su rey llamado Rey EMOJI recorrió un largo camino para ayudar a Miguelillo. Rey EMOJI era un emotícono que podía cambiar de emoción. Solía estar serio pero muy pocas veces se enfadaba. También se divertía mucho con los niños. Le gustaban los deportes, no tenía ninguno que le gustara más o menos, le gustaban todos. Así siguió su largo camino.

Hasta que un día llegó a Barcelona, el lugar donde vivía Miguel. Cuando lo vió Miguel al extraño ser casi se cae del susto. El Rey EMOSI le explicó el porque de porque estaba aquí. Le explicó que en el baloncesto hay diferentes emociones.

- Las dos principales son: La alegría al ganar y la frustración al perder. A parte de esas están: El miedo de que el entrenador te eche la bronca y los nervios del final del partido.
- La mejor manera de controlarlos es pensando en algo positivo y respirar hondo.

Al día siguiente tenía partido y Miguel no pegó ojo porque era el partido por el título.

Cuando llegó el partido estaba muy cansado. Al final de todo se acabó el tiempo pero le habían hecho falta y tenía 2 tiros para empatar -pero si fallaba uno perderían.

El primero dentro, el segundo fuera. Perdieron. Miguel estaba muy enfadado -en cualquier momento podría perder los estribos -pero las lecciones del Rey EMOSI le había servido y nunca volvió a enfadarse cuando perdía ni se chuleaba cuando ganaba.

FIN

