



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



### Cadena emocional negativa

Mi nombre es Leo Pablín tengo 14 años y mi sueño es ser un futbolista profesional .Estoy esperando emocionado la lista del equipo de fútbol de la escuela, cuando la publican, busco mi nombre y no está. Siento un golpe en el pecho, corro hacia el entrenador y le pregunto si hubo un error, pero me dice que no fui seleccionado esta vez. Insisto, le digo que puedo entrenar más, pero él solo niega con la cabeza, me siento impotente, mis puños se aprietan y mi cara se pone roja, mis ojos brillan de rabia y tristeza al mismo tiempo. Digo entre dientes: "¡Esto no es justo! ¡Yo merecía estar en ese equipo!" Pateo una botella vacía que está en el suelo y siento que mi corazón late muy rápido, me siento en el pasto con la cabeza baja, mis hombros están caídos y mis manos cubren mi cara. Murmuro: "Nunca soy lo bastante bueno..." Las lágrimas me nublan la vista, mi cuerpo está tenso, pero no tengo fuerzas para moverme. Respiro profundo y recuerdo que puedo enfocarme en mejorar. Me levanto, seco mis lágrimas y decido entrenar por mi cuenta todos los días. Me prometo que el próximo año volveré a intentarlo, y esta vez no podrán decir que no. Acepto que no entré al equipo, pero busco otro torneo local donde sí pueda jugar. Encuentro un equipo que necesita jugadores y me uno. Me doy cuenta de que no se trata solo de ese equipo, sino de seguir jugando y disfrutando el fútbol.

Elaborado por:

Juan Pablo Murcia Y Stiven Arias (901, 2025)

"LLEVA AL LICEO EN TU CORAZÓN"