



EVIEFútbol

# COMPETENCIAS EMOCIONALES PARA EL ENTRENADOR

ANEXO 1

## **EJERCICIO CAUSAS Y CONSECUENCIAS DE MIS EMOCIONES**

*EXPERTO EN INTELIGENCIA EMOCIONAL PARA EL FÚTBOL BASE*

Con el objetivo de distinguir entre una respuesta apropiada y otra impulsiva, negativa o poco útil, **tus futbolistas deberán tomar conciencia de qué emoción experimentan para etiquetarla, nombrarla y hablar de sus consecuencias cuando sucede.**

Utilizarás la siguiente hoja de trabajo:

Emoción	Causa	Respuesta impulsiva	Respuesta alternativa más apropiada	Resultado y consecuencias



**EVIE**Fútbol

---

[www.eviefutbol.com](http://www.eviefutbol.com)