

AUTORREGISTRO DE EMOCIONES

Entrenamiento / Competición

¿Qué ha ocurrido?

13/10/2020
He sobre-reaccionado ante el comportamiento de un compañero

**¿Qué he sentido?/
Intensidad 0 - 10**

Ira 9
Frustración 5

¿Cómo he reaccionado?

Le he gritado y no he conseguido gestionar mis emociones

¿Cuáles han sido las consecuencias?

He alterado a mi compañero, no he entrenado al 100% después de eso, el entrenador se ha molestado