2º Sesión del curso Mejora de la Convivencia y Plan Lector (MECOYPLE).

Asistentes:

* Rosario Alonso Moriche.
* María Paz Bejarano Labrador.
* Violeta Cabana Pérez.
* Encarnación Cadenas Sánchez.
* José Manuel Cáceres Sánchez.
* Antonio David Gamero Delgado.
* Raúl Guisado Trigo
* María Estefanía Reyes Jaén.
* Carmen Florina Rotariu.
* María Victoria Ruiz López.
* Francisco Javier Tejado Pozo.
* José Antonio Gómez Torres.
* Ángel Romero Méndez
* Isabel Rico Guerrero.
* Rebeca Cela Espinel.
* María Dolores Alonso Moriche.

Durante la tarde del miércoles 8 de Febrero tuvo lugar la segunda sesión presencial del curso. En ella se trataron los siguientes aspectos:

1. **Autoconocimiento**: Identificar las emociones permite dirigir nuestros esfuerzos hacia la autorregulación. Además nos permite conocer fortalezas, debilidades y características personales.
   * Rellenamos el cuestionario de autoconocimiento.
   * El control emocional reside en la capacidad de expresar y dirigir nuestras emociones.
   * Dinámica: ¿Por qué nos cuesta tanto expresar nuestras emociones?
2. **Autoregulación:** No significa reprimir o negar lo que sentimos. El uso del lenguaje contribuye a la regulación a través de herramientas que ya existen.
   * Video sobre la autoregulación.