

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.
 - o Rellenamos el cuestionario de autoconocimiento.
 - o El control emocional reside en la capacidad de expresar y dirigir nuestras emociones.
 - o 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.
 - o Video sobre la autoregulación.