

nuestro pensamiento y comportamiento. Según este autor, la falta de competencia emocional puede derivar a que los adolescentes tengan baja autoestima, depresión u opten por conductas poco apropiadas (y arriesgadas) como el consumo de drogas, la anorexia o bulimia, violencia de género, bullying, etc.

La sociedad actual está caracterizada por la inseguridad y de la degradación de la vida ciudadana que es el reflejo de la carencia emocional de las personas. Hoy en día, muchos niños pasan mucho tiempo delante de la televisión, sin sus padres que les eduquen en inteligencia emocional.

Las emociones actúan en nuestra manera de pensar, en nuestros pensamientos, y también en el modo que procesamos la información. Por lo tanto, la inteligencia emocional va más allá de la propia consciencia de nuestras emociones. Se puede decir que nuestras emociones moldean nuestro pensamiento.

Las estrategias emocionales se pueden enseñar y aprender. Si le preguntamos a alguien si en la escuela le enseñaron a auto-controlarse, a motivarse, a relacionarse de manera positiva con los demás, a solucionar conflictos, etc., la respuesta sería que no. Siempre se enseñan los integrales, una lista interminable de ríos, etc. de una manera memorística. Sin embargo, diariamente nos relacionamos con los demás, nos comunicamos emocionalmente con nosotros mismos y con los demás, sentimos alegría, ira, frustración, y no sabemos gestionarlos de manera adecuada. Por lo tanto, la escuela tiene que enseñar también estos aspectos para garantizar una educación integral que debe estar basado en la inteligencia emocional.

Bibliografía

- Bach, E. y Darder, P. (2002). *Sedúcese para seducir*. Barcelona: Paidós.
- Bisquerra Alzina, R. (2003). Educación emocional y competencias básicas para la vida. *Revista de Investigación Educativa*, 21, 1, 7-43.
- Cohen, J. (2003). *La inteligencia emocional en el aula. Proyectos, estrategias e ideas*. Argentina: Troquel.
- Goleman, D. (1996). *Inteligencia emocional*. Barcelona: Kairos.
- Márquez, M.R., Salguero, P., Paíno, S. y Alameda, J.R. (2013). La hipótesis del Marcador Somático y su nivel de incidencia en el proceso de toma de decisiones. *Revista Electrónica de Metodología Aplicada*. 18, 1, 17-36.