



# Inteligencia emocional

## para fortalecer la amistad

\*Bibiana Chiquillo

6

En este momento podemos experimentar situaciones cotidianas que no entendemos y ante las que reaccionamos emocionalmente de maneras inexplicables. De igual forma, las personas cercanas presentan comportamientos que no comprendemos, por lo cual nos vemos avocados a encontrar explicaciones que nos permitan entender a los demás y a nosotros mismos.

Paul Ekman, en 2012, publicó el libro *El rostro de las emociones. Signos que revelan significado más allá de las palabras*. En este se lee lo siguiente: “Juzgamos lo que ocurre para que resulte coherente con la emoción que sentimos y así poder justificarla y mantenerla. [...] Durante un rato nos encontramos en un estado refractario, un periodo en el que el pensamiento es incapaz de incorporar información que no encaje, mantenga o justifique la emoción que estamos sintiendo”.

Este es un tiempo en el que podemos sentirnos en soledad y, aunque hablamos con amigos, muchos de nosotros empezamos a identificar su ausencia en nuestra vida y viceversa. Algunas personas coinciden en que, en esta coyuntura, se ha evidenciado qué tan verdadera es la amistad, si es solo una expresión o una relación honesta y duradera.

Es importante autoevaluarnos a fin de revisar qué tan buenos amigos o amigas somos, si toleramos, estamos cuando nos necesitan o si nos alejamos y, a veces, solo pensamos y nos referimos a nuestras propias situaciones y problemas, sin tener un espacio para los demás.