



El carácter desde la tanatología

* Por José de Jesús Elizarrarás Quiroz

Jerarquía de valores Una brújula para el alma en el proceso de duelo



El duelo es un proceso inevitable cuando perdemos a un ser querido. Lejos de ser una debilidad, representa la capacidad humana de responder con integridad al sufrimiento. Se trata de una experiencia profundamente transformadora, donde se entrecruzan emociones, preguntas existenciales y decisiones vitales. No hay una única manera de transitarlo, pero sí existen caminos que lo hacen más humano, más compasivo y consciente. Uno de esos caminos es la reflexión y vivencia de valores que sostienen nuestra vida. Al morir un ser amado, la estructura emocional y cotidiana que sosteníamos se rompe. Nos encontramos frente a una realidad nueva y muchas veces dolorosamente incomprensible. En ese momento, la jerarquía de valores puede funcionar como una brújula

para adaptarnos, reconstruirnos y hallar sentido en medio del dolor, acuerdo al **grado de perfección**, entendiendo este concepto desde una perspectiva filosófica y existencial como el nivel de profundidad, trascendencia e integración que cada valor aporta al ser humano en su proceso de crecimiento y plenitud, especialmente en contextos de duelo. Te comparto esta reflexión sobre siete valores que pueden ser faros en este tránsito.

1. Espiritualidad

La espiritualidad, conecta con el sentido de trascendencia. La espiritualidad trasciende lo personal y conecta con lo eterno, trascendente. Nos invita a confiar en que hay algo más allá de lo visible, que la vida continúa en otra dimensión y que no todo termina con la muerte.

Es el valor que más eleva y fortalece al ser humano ante lo irreversible, porque ayuda a resignificar la pérdida y a sentirnos acompañados por una fuerza mayor.

2. Respeto por uno mismo

Es la **base ética y existencial** para vivir el duelo con dignidad, al mismo tiempo es el eje central desde el cual deben articularse todos los demás valores. Respetarse es permitirse llorar, descansar, poner límites, a vivir el duelo sin exigencias externas aceptando la vulnerabilidad. No se trata de evitar el sufrimiento, sino de transitarlo sin violentarse, con dignidad y cuidado personal. El respeto propio es la base del amor que nos damos en medio del dolor.

3. Humildad

El duelo nos recuerda que no controlamos todo. La humildad permite reconocer y aceptar los límites de la vida,

de la razón, del dolor y de la muerte. Es el valor que nos hace reconocer que necesitamos de otros, de Dios, de la comunidad, del tiempo. Nos invita a dejar de pelear con lo irreversible y a comenzar a convivir con lo que ya no está. La humildad abre el corazón a la ayuda, al misterio, al amor de los otros y al acompañamiento. Es una forma profunda de sabiduría.

4. Esperanza

La esperanza es una virtud teológica que **sostiene el alma en medio del sufrimiento**. Permite creer en la posibilidad de luz aún en la oscuridad. No es ilusión, sino confianza activa. Como valor da aliento cuando todo parece perdido. En el duelo, no significa negar la realidad, sino creer que es posible volver a vivir con alegría, aunque de forma distinta. Es el motor silencioso que nos impulsa a levantarnos cada mañana, incluso cuando el corazón está