

herido.

5. Gratitud

Agradecer lo vivido con quien ha fallecido es una forma de reconciliarnos con la pérdida. La gratitud transforma el recuerdo en tesoro, y nos permite mirar atrás sin quedarnos atrapados y nos reconcilia con lo vivido. Agradecer también implica reconocer los apoyos actuales, los pequeños gestos de bondad y el valor que hay en seguir vivos, porque nos libera del resentimiento y da paso a la aceptación amorosa. Es puente entre el dolor y la paz interior.

6. Responsabilidad emocional

Este valor invita a asumir lo que sentimos y actuar en consecuencia. Implica gestionar el mundo interno sin proyectarlo, sin delegarlo en otros, el alivio de único y de uno mismo, por eso es importante aceptar y permitir ser acompañado. También conlleva reconocer que nuestras reacciones emocionales impactan en nuestro entorno. Ser responsables es también aprender a regular, expresar y cuidar nuestras emociones. Aunque es un valor muy necesario, requiere una base sólida de autoconocimiento para desarrollarse

con equilibrio.

7. Honestidad

En el duelo es fundamental ser

honestos con uno mismo. Aceptar lo que realmente se siente, sin negar ni disfrazar el dolor. La honestidad es un acto de coraje emocional, porque nos permite nombrar lo que duele y así comenzar a sanarlo. Esto implica reconocer cuándo se necesita ayuda profesional o espiritual. Por esta razón es importante para comenzar el proceso de sanación, pero en sí misma no es suficiente si no va acompañada de compasión, respeto y contención. La honestidad emocional es un paso valiente, pero no el destino final.

Te propongo un ejercicio. Elige un momento tranquilo. Respira profundo y piensa en tu ser querido. Escribe en una hoja: ¿Qué valores me sostienen hoy en mi dolor? Anota 3 a 5 valores que sientas importantes (por ejemplo: amor, respeto, esperanza). Elige uno y responde: ¿Cómo puedo vivir este valor hoy, de forma sencilla? Guarda tu respuesta como recordatorio de tu fortaleza interior. En suma, el duelo es un proceso

profundamente humano que exige tiempo, acompañamiento y reflexión. Como tanatólogos, proponemos poner en el centro de la experiencia los valores personales, no como imposiciones, sino como herramientas de orientación. Esta jerarquía de valores no es rígida; se adapta a la historia de cada persona, pero siempre con una intención común: ayudar a reconstruirse desde el amor y el respeto por la vida. De ahí la importancia de que, como doliente (como lo diría el Padre Mateo Bautista), pueda encontrar en sus propios valores una brújula que oriente su caminar hacia la luz de una nueva etapa. Recuerda que es una reflexión y que no suple al médico o la consulta tanatológica. Cada uno da lo que lleva en su corazón, esto te lo doy sin temor. Sólo escoge lo que te sirve. Asume tu realidad responsablemente, sin juicios y desde el amor, te allanará el camino de tu vida.

*** Tanatólogo. Conferencista.
Escritor. Investigador.
Correo electrónico:
mi.red.soc@gmail.com**

