

de tomarte las acciones ajenas como una afrenta a tu valor personal. El otro no te “hace” cosas; el otro simplemente *hace*, y tú decides qué significado darle a ese suceso. Al dejar de emitir juicios condenatorios, la necesidad de perdonar se disuelve, porque comprendes que todos estamos librando batallas internas que desconocemos. Perdonar es, finalmente, soltar la brasa que te está quemando la mano a ti, mientras esperas que al otro le llegue el humo.

La libertad de soltar

El perdón transpersonal es, ante todo, un acto de liberación para quien perdona. Al liberar al otro de tu juicio, te liberas a ti mismo de la pesada tarea de ser su juez. Esta ligereza interior es indispensable para avanzar en cualquier proceso de duelo. Un corazón saturado de reclamos no tiene espacio para nuevos proyectos ni para la paz que exige la reconstrucción de la propia *morada interior*.

Te propongo el siguiente ejercicio

Identifica a una persona o situación hacia la que sientas un resentimiento punzante. Siéntate en silencio, cierra los ojos e imagínala frente a ti. Visualiza el vínculo que los une como una cadena pesada. Con plena consciencia, di en voz alta: *“Te libero de mis expectativas. Te dejo ser como eres para que yo pueda ser quien realmente soy.”* Siente la expansión en tu pecho al soltar el juicio y visualiza cómo esa cadena se disuelve. Repite este ejercicio cuantas veces sea necesario, hasta que el recuerdo de esa persona ya no altere tu respiración ni tu ritmo cardíaco.

En suma, el perdón es el puente definitivo entre la víctima y el arquitecto de su propia vida. Mientras sigas esperando una disculpa o un cambio en el otro para estar bien, permanecerás como rehén emocional. La verdadera purificación ocurre cuando comprendes, como enseñan las grandes tradiciones de sabiduría, que tu paz es demasiado valiosa para entregarla a las acciones de los demás. Perdonar es un regalo que te haces a ti mismo para caminar sin equipaje innecesario hacia tu nueva realidad. Recuerda que esta es una reflexión personal que no sustituye la atención médica ni la consulta tanatológica o terapéutica. Asumir tu realidad responsablemente, sin juicios y desde el amor, te allanará el camino de la vida.

*** Tanatólogo. Conferencista. Escritor.
Investigador. Correo electrónico:
mi.red.soc@gmail.com
WhatsApp 66233 22296**

POR NUESTRA SEGURIDAD Y EL DERECHO A LA VIDA

Las organizaciones firmantes expresamos nuestro más profundo pesar y solidaridad con las familias de los ingenieros y trabajadores del sector minero que fueron privados de su libertad y posteriormente privados de su vida. A sus madres, padres, esposas, hijos y seres queridos, les decimos con el corazón en la mano: no están solos. Compartimos su dolor, su indignación y su legítima exigencia de justicia.

Hoy no solo lamentamos la pérdida de profesionistas valiosos. Hoy lloramos la ausencia de hijos, padres, hermanos y amigos. Seres humanos que eligieron el camino del estudio y del trabajo como medio para construir un futuro mejor. Cada joven que decide formarse como ingeniero, técnico o profesionista representa la esperanza de una familia entera. Cuando se asesina a uno de ellos, no solo se apaga una vida: se hiere a una comunidad, se quiebra un proyecto familiar y se mutila el porvenir. Se mata también la esperanza de toda una generación.

Por ello, hacemos un llamado firme y respetuoso a las autoridades de todos los niveles para que estos hechos sean esclarecidos plenamente, se haga justicia sin dilaciones y se garanticen condiciones reales de seguridad para quienes trabajan en zonas productivas del país y todos los ciudadanos. La violencia no puede seguir siendo parte del “costo operativo” de México. Una de las funciones del Estado es garantizar la seguridad, la vida e integridad de los habitantes que lo conforman.

Al mismo tiempo, convocamos a la sociedad a no normalizar la violencia, a no acostumbrarnos al horror, a no perder la capacidad de indignarnos y a no guardar silencio. Cada vez que aceptamos estos hechos como algo inevitable, perdemos un poco de humanidad. La seguridad no es un privilegio: es un derecho.

Es una tragedia además, que nuestros jóvenes se preparen durante años, que sus familias inviertan todo — emocional y económicamente—, para que al final encuentren un país que no puede garantizarles regresar vivos a casa. Ese no puede ser el Sonora y México que heredamos. Queremos un país donde el esfuerzo sea protegido, donde el trabajo sea digno y donde la vida sea sagrada.

Hoy alzamos la voz como ingenieros, empresarios, académicos, profesionistas y ciudadanos, pero sobre todo como seres humanos. Por ellos. Por sus familias. Por nuestros jóvenes. Por el futuro. Ni una familia más rota. Ni una esperanza más enterrada.

Respetuosamente,



Hermosillo, Sonora a 14 de febrero de 2026