



El carácter desde la tanatología

* Por José de Jesús Elizarrarás Quiroz

Invertir en resiliencia

El capital más valioso en tiempos de crisis no es el que tienes en el banco, sino el que has cultivado en tu carácter

Tras haber realizado nuestra auditoría de mitad de año la semana pasada, es momento de tomar decisiones de inversión. Cualquier inversionista serio revisa sus activos y evalúa sus riesgos, pero en la tanatología transpersonal y la filosofía clínica, observamos un fenómeno recurrente: las personas suelen invertir tiempo y dinero en asegurar sus bienes materiales, pero dejan su salud emocional al descubierto. La resiliencia no es una cualidad innata con la que algunos nacen; es una competencia que se adquiere, se entrena y, sobre todo, en la que se invierte. En un mundo volátil, la resiliencia es el activo con mayor retorno de inversión (ROI) que existe.

La liquidez emocional

En finanzas, la liquidez es la capacidad de convertir un activo en efectivo rápidamente para enfrentar imprevistos. En la vida del espíritu, la resiliencia es nuestra "liquidez

emocional": es la capacidad de transformar un dolor, una pérdida o un "fracaso en aprendizaje" y acción inmediata. Quien no ha invertido en su proceso de duelo o en sanar sus vínculos, se queda sin "efectivo espiritual" ante la primera crisis. El resultado es la parálisis, el pánico y, finalmente, la pérdida de oportunidades reales en el mundo exterior.

Invertir en resiliencia significa dedicar recursos, tiempo para la reflexión, presupuesto para el autoconocimiento o estudio, a fortalecer el núcleo de nuestro ser. Entender esto es crucial: tu capacidad para tomar decisiones acertadas bajo presión depende directamente de qué tan limpio esté tu lente emocional. Un duelo no resuelto es como una deuda con intereses moratorios; tarde o temprano, te pasará factura en tu rendimiento profesional y en tu salud física.

El portafolio del carácter

La verdadera riqueza es la que te queda cuando pierdes todo lo que tienes. Al invertir en tu resiliencia, no estás construyendo un blindaje rígido para protegerte, sino diseñando un portafolio antifrágil capaz de absorber los impactos. En la tanatología transpersonal, esto significa que el dolor no sólo se supera, se capitaliza para navegar los ciclos de la economía y de la vida con templanza. No busques sólo resistir el golpe; busca que el impacto

te fortalezca. Así como el músculo requiere de la ruptura de sus fibras para crecer, tu espíritu utiliza la crisis como el estímulo necesario para expandirse. No se trata de no sentir la sacudida del mercado o de la vida, sino de poseer una estructura interna tan flexible y sólida que el impacto, en lugar de destruirte, diversifique tus fortalezas y te impulse hacia una nueva maestría personal y un nuevo propósito.

Te propongo este ejercicio

Haz un balance de tu "Capital de Resiliencia" respondiendo estas tres preguntas:

1. ¿Cuánto tiempo a la semana dedico exclusivamente a mi mantenimiento emocional (meditación, lectura profunda, terapia)?
2. Ante un imprevisto, ¿reacciono desde el miedo o respondo desde la estrategia?
3. ¿Qué porcentaje de mi energía está atrapada en "pasivos del pasado" (rencores, culpas)?



Ahora, durante esta semana, "invierte" al menos dos horas en una actividad que fortalezca tu paz interior. Considéralo un depósito obligatorio en tu cuenta de libertad futura.

En suma, la resiliencia es la única inversión que nunca se deprecia y que no paga impuestos. Al avanzar en este mes de junio, te invito a reconocer que tu mayor patrimonio es tu capacidad de recuperación. El milagro del cambio se sostiene sobre esta inversión diaria en tu carácter. Que esta semana te encuentre con un portafolio emocional sólido, listo no sólo para sobrevivir a las tormentas, sino para prosperar en medio de ellas.

Recuerda que esta es una reflexión y que no supe al médico o la consulta médica o 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
WhatsApp 662 332 2296

