



El carácter desde la tanatología

* Por José de Jesús Elizarrarás Quiroz

Los valores en el proceso de duelo

Construyendo significados a partir del fallecimiento del ser querido

A ti, Lector

El duelo es un proceso inherentemente desafiante y doloroso que todos enfrentamos en algún momento de nuestras vidas. Ya sea por el fallecimiento de un ser querido, la ruptura de una relación significativa o cualquier otra forma de separación, el duelo nos sumerge en un mar de emociones abrumadoras y preguntas sin respuesta. En medio de este torbellino emocional, la vivencia de nuestros valores éticos, morales, políticos, familiares, personales, espirituales y trascendentales puede

servir como un faro que nos guía hacia la aceptación y la sanación. Hoy exploraremos cómo los valores personales pueden ser una brújula en el proceso de duelo, proporcionando un sentido de significado y propósito en medio de la pérdida. Los valores fundamentan tu ser. Los valores son los pilares sobre los cuales construimos nuestra identidad y nuestra forma de interactuar con el mundo que nos rodea. Son las creencias fundamentales que guían nuestras acciones y decisiones en la vida cotidiana. Durante el duelo, estos valores pueden convertirse en un ancla que nos ayuda a mantenernos conectados con lo que realmente importa en medio del caos emocional. Desde esta perspectiva, en el proceso de duelo, es fácil perderse en el dolor y la tristeza, y perder de vista lo que realmente valoramos en la vida. Sin embargo, es precisamente en estos momentos de pérdida cuando nuestros



valores éticos, morales, políticos, familiares, personales, espirituales y trascendentales pueden cobrar mayor relevancia. Vivir de acuerdo con estos valores nos ayuda a encontrar un propósito en nuestra experiencia de duelo, nos permite honrar la memoria de nuestros seres queridos y nos brinda un sentido de dirección en medio de la confusión.

¿Cómo los valores guían el proceso de duelo? Los valores éticos y morales nos recuerdan la importancia de actuar con integridad y compasión hacia nosotros mismos y hacia los demás durante el duelo. Nos animan a buscar el perdón y la reconciliación, tanto con los seres queridos que hemos perdido como con nosotros mismos. Los valores políticos y sociales nos inspiran a buscar justicia y equidad en medio de la injusticia y la desigualdad que a menudo acompañan al duelo. Nos impulsan a abogar por cambios significativos en

nuestras comunidades y sociedades para garantizar que otras personas no experimenten el mismo dolor que nosotros.

Los valores familiares nos conectan con nuestras raíces y nos brindan consuelo y apoyo durante el duelo. Nos recuerdan la importancia de mantener lazos fuertes con nuestros seres queridos restantes y de apoyarnos mutuamente a medida que navegamos por el proceso de duelo, juntos. Los valores personales nos ayudan a mantenernos fieles a nosotros mismos y a nuestras necesidades individuales durante el duelo. Nos animan a cuidar de nuestro bienestar físico, emocional y mental, y a establecer límites saludables con los demás mientras atravesamos este período difícil. Los valores espirituales y trascendentales son fundamentales durante el proceso de duelo, ya que ofrecen un sentido de consuelo,

