



# El carácter desde la tanatología

\* Por José de Jesús Elizarrarás Quiroz

## ¡Feliz Día del Maestro!

*Reconociendo a quienes nos formaron y descubriendo a la maestra o maestro que eres*

### A mis maestros

Existe un dicho en la tradición Zen que dice: **“Cuando el discípulo está listo, aparece el maestro.”** Esta frase nos recuerda que el aprendizaje no es un acto pasivo: es un acto de voluntad y apertura. Cuando estás verdaderamente dispuesto(a) a aprender, la vida coloca frente a ti a las personas, experiencias y enseñanzas necesarias para tu crecimiento.

Imagina que tu mente y tu vida son como un recipiente lleno de agua. Al verter una gota en su centro, se generan ondas que se expanden, chocan contra los bordes y regresan a su origen. Así sucede contigo: cada conocimiento que recibes o transmites genera una expansión que regresa a ti en forma de sabiduría, de conciencia, de transformación. Tú eliges la intensidad, la velocidad y la amplitud de esas ondas. Hoy te invito a reflexionar sobre tres aspectos de tu vida en los que el maestro, externo e interno, se ha manifestado: tu vida escolar, tu vida social y tu vida personal. Cada una te ha enseñado algo fundamental y hoy te invito a honrar esas enseñanzas.



### 1. La vida escolar: huellas de aprendizaje

¿Cómo olvidar esos años escolares que marcaron tantas etapas de tu vida?

Desde el preescolar hasta los grados más avanzados, primaria, secundaria, preparatoria, universidad, maestría, doctorado o posgrados, múltiples maestros y maestras han dejado en ti huellas profundas.

Algunos fueron guías amorosos, detectaron tus necesidades, te apoyaron con asesorías extra, alentaron tu curiosidad, celebraron tus logros y te animaron a seguir, incluso, en momentos de dificultad. Su entusiasmo y entrega te mostraron que el conocimiento transforma. Otros, lamentablemente, dejaron heridas: frases hirientes, indiferencia, etiquetas injustas como «¡Otro! ¡No pasarás!» o «... Eres el peor de tus hermanos». Situaciones donde, a

a otros con respeto.

Hoy, tú eliges qué hacer con esas huellas. El pasado no puede cambiarse, pero sí puede resignificarse desde el presente.

**Te propongo** un ejercicio de liberación emocional y agradecimiento:

#### 1. Realiza tres respiraciones profundas en tres tiempos:

- Inhala** contando tres segundos.
- Retén** el aire tres segundos.
- Exhala** lentamente en tres segundos. Repite tres veces. Permite que tu mente se serene.

#### 2. Cierra los ojos y recuerda a un maestro o maestra que dejó una marca en ti, ya sea positiva o dolorosa.

#### 3. Pronuncia en voz baja o mentalmente:

- “Perdono a (nombre del maestro/a) por...” (expresa la herida que dejó).
- “Me perdono por...” (reconoce tus sentimientos: inseguridad, enojo, miedo, baja autoestima...).

pesar de tu esfuerzo, sentiste que no eras valorado(a). Aun así, de esas experiencias también aprendiste: sobre resiliencia, autoafirmación y la importancia de tratar

