



## El carácter desde la tanatología

\* Por José de Jesús Elizarrarás Quiroz

*Nadie es una isla;  
en la economía  
del espíritu, la  
colaboración es la  
base de la riqueza*

En el mundo corporativo, las alianzas estratégicas permiten a las empresas alcanzar objetivos que solas no podrían lograr. En la vida personal, tras atravesar el desierto de una crisis, tendemos a creer que la fortaleza reside en la autosuficiencia extrema. Sin embargo, la filosofía clínica nos enseña que la salud mental es un ejercicio de co-regulación. El aislamiento, aunque necesario al principio para proteger la herida, puede convertirse en un pasivo que frena tu expansión. Sanar en comunidad no es una señal de debilidad, sino una gestión inteligente de tus recursos vinculares. Hoy te propongo explorar tres ejes de conexión para transformar tu entorno social en un activo de resiliencia. Estas ideas te ayudarán a identificar quiénes potencian tu nueva identidad y cómo establecer pactos de crecimiento mutuo en esta etapa de tu vida.



# Tu red de apoyo es tu activo

### El eje de la co-regulación: el vínculo seguro

Es la capacidad biológica y emocional de recuperar la calma a través del contacto con otros. Es elegir entornos donde tu sistema nervioso se sienta a salvo, permitiendo que tu mente se enfoque en la creación y no en la defensa. Se distingue por la reciprocidad y la ausencia de juicio. No son personas que "resuelven" tus problemas, sino que "sostienen" tu presencia mientras tú los resuelves. Es una inversión en paz compartida.

### Visualiza

Un puerto seguro durante una tormenta. No necesitas que el puerto detenga el viento, sino que te ofrezca un muelle sólido donde puedas amarrar tu barco para descansar y reparar las velas antes de volver a zarpar.

### El eje de la sinergia crítica: socio de crecimiento

Es la relación con personas que desafían tu versión actual y te impulsan hacia tu nueva identidad

(como lo comenté hace dos semanas), son aliados que no sólo validan tu dolor pasado, sino que invierten en tu potencial futuro. Se manifiesta como un diálogo estimulante. Son vínculos que aportan una perspectiva que tú, por estar dentro del proceso, no puedes ver. Es la suma de dos visiones que crea una realidad más amplia.

### Visualiza

A un mentor o un socio de negocios que, en medio de una crisis, te recuerda tus éxitos pasados y te presenta un nuevo mercado que no habías considerado. Su confianza en ti actúa como una palanca que multiplica tu propia fuerza.

### El eje de la pertenencia trascendental: la red de propósito

Es el camino de integrarse a grupos o causas que superan el interés individual. Es entender que tu historia de pérdida y reconstrucción cobra un nuevo valor cuando se pone al servicio de una visión colectiva. Es una etapa de expansión hacia afuera. El individuo deja de ser el centro de su propio drama para convertirse en un nodo de valor dentro de una red más grande (familia, comunidad, empresa).

### Visualiza

Una pieza de un rompecabezas que finalmente encuentra su lugar. Sola, la pieza es confusa; unida a las demás, revela un paisaje completo. Al

conectarte con un propósito mayor, tu dolor individual se transforma en sabiduría compartida.

### Te propongo el siguiente ejercicio

Toma una hoja de papel y realiza lo siguiente. Auditoría de vínculos: haz una lista de las 5 personas con las que más convives. Clasificación de activos: Identifica quién de ellas pertenece al Eje de Co-regulación (te da paz) y quién al Eje de Sinergia (te da impulso). Acción estratégica: agenda una llamada o café esta semana con aquel aliado que represente el "impulso" hacia tu nueva vida, con el único fin de compartir un proyecto o idea de futuro.

En suma, las alianzas estratégicas del alma son el puente entre el "yo que sufrí" y el "nosotros que construimos". No estamos diseñados para cargar el peso de la reconstrucción en soledad. Al abrir la puerta a vínculos nutritivos, no sólo aceleras tu proceso de sanación, sino que diversificas tu capital emocional. Hoy, tu mayor ventaja competitiva frente a la adversidad es la calidad de las personas que caminan a tu lado. 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**