



## El carácter desde la tanatología

\* Por José de Jesús Elizarrarás Quiroz

### Duelos no reconocidos: El dolor por nuestras mascotas

En el marco del Día del Perro, es imperativo hablar de una sombra silenciosa que habita en muchos hogares y oficinas: el duelo por nuestras mascotas. En la tanatología, este fenómeno es definido por el doctor Kenneth Doka (2002) como **duelo desautorizado**. Se trata de aquel dolor que la sociedad tiende a minimizar o invalidar, al no reconocer el derecho o la necesidad de la persona a sentir tal pérdida. Frases como "sólo era un perro" o «compra otro» son, lamentablemente, comunes. Sin embargo, para el lector de *El Inversionista*, quien entiende el valor de la lealtad y la compañía incondicional, la pérdida de un animal no es un evento menor; es la fractura de un vínculo puro que a menudo sostiene nuestra salud emocional en los días más grises.

#### La inversión emocional en lo incondicional

Nuestras mascotas son, en muchos sentidos, «anclas de realidad». Ellas no juzgan nuestros fracasos financieros ni celebran nuestros éxitos por interés; ellas habitan el presente absoluto. Cuando mueren, no sólo perdemos a un ser vivo, perdemos una rutina de cuidado y una fuente de oxitocina natural. Ignorar este dolor bajo el pretexto de que «hay que ser fuertes» o «es infantil sufrir así» sólo logra que el duelo se enquiste, afectando nuestra productividad y nuestra capacidad de empatía con los demás. El duelo por una mascota es un

*El amor no conoce de especies, y la ausencia no necesita un acta de defunción para ser real*



ejercicio de honestidad radical. Nos obliga a reconocer que somos seres vulnerables. Validar este dolor es el primer paso para sanarlo. Si no te permites llorar a ese compañero que estuvo contigo durante años de lucha, estás cerrando una parte de tu corazón que es necesaria para liderar y crear. La lealtad que ellos nos enseñaron es un activo que debemos aplicar ahora hacia nosotros mismos, respetando nuestro tiempo de tristeza.

#### El legado de la alegría pura

Sanar este duelo implica transformar el vacío en gratitud. Las mascotas vienen a enseñarnos sobre la finitud y el amor sin agendas. Al honrar su memoria, recuperamos la capacidad de ser sensibles sin

sentirnos vulnerables. En el mundo de los negocios, la sensibilidad bien gestionada es una herramienta de liderazgo; no permitas que la frialdad de quienes no entienden este vínculo te dicte cómo debes sentirte.

#### Te propongo el siguiente ejercicio

Si has perdido a una mascota y no te has permitido vivir ese duelo, realiza un pequeño acto de cierre esta semana:

\* **Escribe:** Redacta una breve nota agradeciéndole por su compañía en momentos específicos de tu vida (un divorcio, un cambio de empleo, la soledad de la pandemia).

\* **Honra:** Siembra una planta en su honor o realiza una donación a un refugio de animales en su nombre. Al hacerlo, di: «Honro tu lealtad viviendo

*la mía. Gracias por enseñarme a amar sin palabras».*

En suma, no hay pérdidas pequeñas si el vínculo era grande. El dolor por una mascota es un testimonio de tu capacidad de amar y ser amado. Al validar este duelo, le devuelves la dignidad a tu proceso emocional y fortaleces tu «morada interior» con la honestidad de tus sentimientos. Hoy, si extrañas a ese fiel amigo, recuerda que su paso por tu vida no fue en vano: te dejó un corazón más humano y una visión más profunda de lo que significa la verdadera fidelidad.

*Recuerda, esta es una reflexión personal y no sustituye la consulta médica o tanatológica. Cada uno da lo que lleva en su corazón. Asume tu realidad responsablemente, sin juicios y desde el amor; eso allanará el camino de tu vida.*

**Referencias bibliográficas** Doka, K. J. (Ed.). (2002). *Disenfranchised grief: New directions, challenges, and strategies for practice*. Research Press. Citado por de Psicología Perinatal, C. (n.d.). *Intervenciones psicológicas ante duelo perinatal: Nombrar lo innombrable*. Edu.Ar. Retrieved June 30, 2026, from [https://congresopsico.mdp.edu.ar/csmp2025/archivosubidos/000039145939\(L-R-4\)2025-09-14-15-11-40.pdf](https://congresopsico.mdp.edu.ar/csmp2025/archivosubidos/000039145939(L-R-4)2025-09-14-15-11-40.pdf)

**\* Tanatólogo. Conferencista. Escritor. Investigador. Correo electrónico: [mi.red.soc@gmail.com](mailto:mi.red.soc@gmail.com) WhatsApp 662 332 2296**