



CÓMO HACER UN RITUAL DE DUELO CON PERSONAS CON DISCAPACIDADES INTELECTUALES Y DEL DESARROLLO

Al analizar las reflexiones y prácticas centradas en la persona, suele surgir el tema de los rituales: la necesidad de reflejar los rituales de relación (p. ej., siempre tomo una taza de té cuando visito a Rose) y los rituales de comodidad (me gusta escuchar música clásica y prender una vela para relajarme) que son importantes para una persona. Los rituales nos motivan y movilizan. Nos ayudan a definir nuestras familias, crear una comunidad, hacer transiciones y marcar acontecimientos importantes de la vida. A través de los rituales, expresamos nuestra alegría y nuestro dolor. Lo hacemos solos, en privado, y juntos, con otras personas. En ningún caso los rituales son más importantes que reconocer, experimentar, apoyar y curar el dolor que se experimenta debido a la muerte de otra persona. Los rituales de duelo son universales. Existe una amplia variedad celebrados por diferentes grupos étnicos, culturas, tradiciones de fe y familias, que pueden ser incluso contradictorios. Las personas celebran rituales de duelo en un esfuerzo para aliviar su dolor, pero ¿son eficaces? La investigación de Francesca Gino y Michael I. Norton, publicada por primera vez el 14 de mayo de 2013 en la revista *Scientific American*, demostró que sí son eficaces.

Lo que sigue es una guía para planificar un ritual de duelo y algunas sugerencias para elementos o actividades en torno a los cuales puede diseñarse un ritual. No se basan en tradiciones culturales ni de fe y tampoco están diseñados para reemplazarlas. Tienen meramente la intención de ofrecer la oportunidad de expresar el dolor personal y comunal de manera segura, simbólica, participativa y significativa.

Cómo planificar un ritual para personas con I/DD

- Haga que el ritual sea concreto en vez de abstracto: debido a la naturaleza de la discapacidad, las personas con discapacidades intelectuales y del desarrollo (intellectual and developmental disabilities, I/DD) suelen beneficiarse de experiencias más concretas que incluyen actividades o el uso de elementos físicos representativos.
- Use instrucciones explícitas, con pocas palabras. Cuando sea posible, proporcione ilustraciones con imágenes de las instrucciones o debe usar un ejemplo.
- Haga que el ritual sea simple: los rituales que son demasiado complicados o indefinidos pueden ser confusos, frustrantes o no tener mucho sentido.
- Es importante que conserve un elemento de simbolismo — para lograr que la actividad realizada o el objeto utilizado, representen algo más allá de su significado literal.



RUTGERS HEALTH

The Boggs Center
on Disability and Human Development

Robert Wood Johnson Medical School

- Use fotos (de la persona fallecida o imágenes de revistas/informáticas que representen a la persona fallecida).
- Haga uso de narraciones (“Recuerdo cuando...” o “Lo que más voy a extrañar de...”).
- Use objetos de recuerdo (“Hoy compré esta taza porque...” o “Esto me recuerda a...”).
- Use una planta o un árbol perenne (“Plantemos este árbol en su honor y siempre que queramos hablar con ella podemos venir aquí” o “Cada vez que esta planta dé flores, la recordaremos...”).
- Use dibujos (“Dibuje lo que significaba para usted” o “Pinte su corazón de papel con un color que demuestre cómo se siente ahora mismo”).
- Use música (“Cantemos/toquemos su canción favorita”).
- Haga uso de la redacción (“Escriba lo que le diría ahora mismo” o “Escriba una palabra sobre la persona fallecida”).
- Use piedras/conchas marinas/ camisetas/ cerámica/plastilina (“Pinte sobre esto lo que quiera en su memoria” o “Estos naipes eran de ella; que cada persona tome uno”).
- Use luz (una vela que pueda prenderse en días especiales, una luz nocturna, etc.).
- Haga uso del acto de enterrar un objeto (un objeto personal, notas de despedida, algo simbólico de la persona fallecida o de los sentimientos de la persona que sufre una pérdida).
- Use comidas (comparta un postre o una comida favoritos “en honor a”).

Para hacer que los rituales sean impactantes, diseñelos para que la persona participe a través de objetos o gestos simbólicos

Para conocer más sobre por qué funcionan los rituales, lea el artículo mencionado:

Gino, F., & Norton, M. I. (14 de mayo de 2013). “Why rituals work” (Por qué funcionan los rituales). *Scientific American*. <https://www.scientificamerican.com/article/why-rituals-work/>

La elaboración de este documento contó con el apoyo de NJ Department of Human Services, Division of Developmental Disabilities. Febrero de 2026



RUTGERS HEALTH

**The Boggs Center
on Disability and Human Development**

Robert Wood Johnson Medical School

Department of Pediatrics
Robert Wood Johnson Medical School
Rutgers, The State University of New Jersey
Liberty Plaza, 335 George Street
New Brunswick, NJ 08901
boggscenter.rwjms.rutgers.edu

p. 732-235-9300
f. 732-235-9330