FICHA 52 · PARA EL PSICÓLOGO

Mis rituales de despedida y de llegada

Marcar las transiciones para atravesarlas mejor

OBJETIVO

Ayudar a la persona a crear rituales personales para marcar una partida, una llegada o un aniversario migratorio, para dar lugar a las emociones y sentido a la transición.

PARA QUIÉN

Antes de una partida, después de una llegada, regreso al país, partidas repetidas, duelo por un ser querido que se quedó allí.

DURACIÓN

15-20 min en sesión; el ritual, fuera de la sesión

DESARROLLO

1. Explica que las transiciones sin ritual suelen dejar una sensación de algo inacabado, y que a las migraciones les suelen faltar.
2. Explora los rituales que hubo (fiesta de despedida, últimos lugares visitados) y los que faltaron.
3. Ayuda a la persona a imaginar un ritual sencillo y personal: carta, objeto, lugar, comida, foto, música, con o sin otras personas.
4. Para la llegada: un gesto para « habitar » el lugar nuevo (plantar algo, colgar una foto, invitar a alguien).
5. Haced balance después del ritual: ¿qué ha cambiado?

PUNTOS DE ATENCIÓN

> El ritual debe tener sentido para la persona y respetar sus referencias culturales y espirituales. En un duelo vivido a distancia (muerte de un ser querido en el país), presta atención a las complicaciones del duelo.

REFERENCIAS

Bhugra, D. & Becker, M. A. (2005). Migration, cultural bereavement and cultural identity. World Psychiatry, 4(1), 18-24.

Stroebe, M. & Schut, H. (1999). The dual process model of coping with bereavement: Rationale and description. Death Studies, 23(3), 197-224.

NOTAS DEL PSICÓLOGO

© 2026 Gonzalo Garzo, psicólogo clínico · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0: se puede compartir, sin uso comercial ni modificaciones

FICHA 52 · HOJA PARA ENTREGAR

Mis rituales de despedida y de llegada

Las grandes etapas de la vida suelen tener sus rituales. Las migraciones, mucho menos. Sin embargo, marcar una partida o una llegada ayuda a despedirse, a mantener un vínculo y a empezar a habitar un lugar nuevo.

1. La transición que quiero marcar: _____
2. Lo que me gustaría decir, dejar o llevarme: _____
3. Mi ritual (dónde, cuándo, con quién, con qué): _____
4. Después: lo que sentí.

Ritual	Fecha	Con quién	Lo que cambió

¿Qué me ayuda a sentirme en casa aquí?

Estos ejercicios no sustituyen una terapia. Si estás en crisis o tienes ideas de suicidio: 112 (Unión Europea), 024 (España) o el número de urgencias del país donde vivas.

© 2026 Gonzalo Garzo, psicólogo clínico · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0: se puede compartir, sin uso comercial ni modificaciones