

ABRIL 2024

NÚMERO 1



Échate un cuentecito

REVISTA DIGITAL GRATUITA
SOBRE ESCRITURA TERAPÉUTICA



TODOS SE TRANSFORMAN ESCRIBIENDO

ESCRIBIR ES LA MANERA MÁS PROFUNDA DE ENTENDER NOS A
NOSOTROS MISMOS Y A NUESTRA PROPIA VIDA

RECOMENDACIONES/ EJERCICIOS/ INFORMACIÓN
SOBRE ESTUDIOS-TRABAJOS ESCRITURA TERAPÉUTICA



Nota del editor

Con toda ilusión os presento el primer número de esta nueva-nuestra revista, de carácter mensual, dedicada exclusivamente a hablar de temas relacionados con la **escritura terapéutica**.

Tanto si te gusta escribir como si nunca lo has practicado.

Tanto si quieres contarte tus cosas, para entenderlas, para desgranarlas, para conocerte, como si escribes relatos inventados, notas, reflexiones por puro placer.

La escritura es una buena terapia reconocida y puesta en práctica por psicólogos, terapeutas y sin dudarlo, los propios escritores de novela o poesía, por ejemplo.

Quiero compartir con vosotras, a lo largo de los meses, estudios de interés sobre esta terapia, lecturas relacionadas con los temas que trataremos, sean ficción o no ficción. Películas, documentales, cortos, canciones, poemas, reflexiones. Y ejercicios prácticos, para que inicies el hábito, si aún no lo tienes, de escribir-te. **Transforma, cura, comprende, comparte, analiza y pon en práctica la mujer, la energía que de verdad te mueve.**

Desde el amor, para el amor, con amor.

Te acompaño.

Abrazo de Osa Mayor

Noelia Terrón Torres



Soy escritora, terapeuta energética y redactora digital.

A un nivel académico, tengo el título de Auxiliar de Enfermería y me quedé en 3º del grado de Trabajo Social.

Por encima de todo soy un ser humano, **mujer**, con ganas de transitar por esta vida desde la armonía.

He publicado numerosos relatos y 2 novelas, e imparto el curso **La escritura es terapia**, creado por mí. Modero el taller online **CLUB DE ESCRITURA MATE**

EDITORIAL

Editora:

Noelia Terrón

Redactores:

Noelia Terrón

Diseñadora Gráfica:

@noeliattredactoradigital

Responsable de redes sociales:

@noeliattredactoradigital

Datos de contacto

667564895

www.esperandoabrilescritora.com

todosetransformaescribiendo@gmail.com

@noeliaescribirytransformar

@esperandoabrilescritora

@noeliattredactoradigital

Barcelona



Bibliografía sobre el tema del mes:

Helena Echevarría, Psicoguías.com

<http://www.adepac.org>

psicopedia.org

CONTENIDOS

Página 4-5

**Tema del mes: CONOCIENDO
LA ESCRITURA TERAPÉUTICA**

Página 6-7

**Ejercicio práctico: LAS CAPAS
DE LA CEBOLLA**

Página 8

Recomendaciones: CINE

Página 9

Recomendaciones: NOVELA

Página 10

**Este mes nos despedimos
con...**



TEMA DEL MES



1. Conociendo La Escritura Terapéutica

Origen y primeros apuntes sobre la terapia

El concepto de escritura terapéutica como tal lo utilizó por primera vez el estadounidense Ira Progoff, un psicoterapeuta y discípulo de Carl Jung. Estamos hablando de mediados de los años 60 del siglo XX.

En la actualidad el máximo exponente de esta terapia es James Pennebaker, un psicólogo de la Universidad de Texas que desde hace más de 30 años estudia la escritura como terapia, para superar vivencias traumáticas. Según sus palabras “la escritura expresiva provoca una serie de efectos en cascada sobre la salud física: estimula la protección inmunológica, relaja y mejora la calidad del sueño, ayuda a controlar la presión arterial y reduce el consumo de alcohol y fármacos”

Susan Bauer-Wu, directora del Centro Cantor de investigación en enfermería y atención al paciente del Instituto contra el cáncer Dana-Farber de Boston, en sus consultas aplica la técnica conocida como "terapia del diario", para ayudar a las personas con cáncer. Sus investigaciones aclaran lo siguiente: "los pacientes que dedican 30 minutos diarios al menos durante cuatro días a escribir sus pensamientos y sentimientos más íntimos pueden mejorar significativamente su salud mental y física".

TEMA DEL MES



1. Conociendo La Escritura Terapéutica

Origen y primeras apuntes sobre la terapia

Se trata de una terapia experiencial, solo escribiendo puede darse cuenta la persona si la práctica le ha servido, qué ha significado el hecho de poner por escrito sus pensamientos, los hechos a los que quiere acercarse o alejarse, cómo valora la posibilidad de que tras el ejercicio pueda tener una perspectiva distinta sobre lo que le preocupa.

Muchos escritores han explicado que han utilizado la escritura como desbloqueo antes sus traumas o para liberar emociones como Borges o Isabel Allende.

Cuando le preguntaron a Saul Bellow cómo se sentía después de ganar el Premio Nobel, respondió: No lo sé, aún no escribí sobre eso

Esto solo son unas breves pinceladas de todo lo que vamos a conocer sobre este método de sanación.

A lo largo de los meses ahondaremos más en su historia, beneficios, cómo es el proceso de escribir de manera expresiva y, por supuesto, incidiremos en la práctica con lecturas de textos y ejercicios.

Hacer de esta terapia un hábito, nos ayudará, no solo a conocernos mejor, sino a mejorar relaciones con nuestro entorno o nuestras actitudes y a reconocer y, por tanto, poder cambiar, creencias que limitan y condicionan nuestra vida, entre otras situaciones.



EJERCICIO PRÁCTICO

Lee detenidamente este cuento.

Había una vez un huerto lleno de hortalizas, árboles frutales y toda clase de plantas. Daba gusto sentarse a la sombra de un árbol en el huerto a contemplar todo aquel verdor y a escuchar el canto de los pájaros.

Pero un buen día empezaron a crecer unas cebollas especiales. Cada una tenía un color diferente: rojo, amarillo, naranja, morado. Descubrieron que cada cebolla tenía en el mismo corazón (porque también las cebollas tienen su propio corazón), una piedra preciosa. Esta tenía un topacio, la otra una aguamarina, aquella un lapislázuli, la de más allá una esmeralda.

Pero se empezó a decir que aquello era peligroso, inadecuado y malo... ¡Las cebollas deben ser blancas como siempre habían sido!

Total, que las cebollas de colores tuvieron que empezar a esconder su piedra preciosa. Se pusieron capas y más capas, cada vez más oscuras y feas, para disimular cómo eran por dentro. Y así se convirtieron en unas cebollas de lo más común, cebollas blancas.

¡Era una verdadera maravilla!



EJERCICIO PRÁCTICO

Pasó entonces por allí un sabio, que gustaba sentarse a la sombra del huerto y sabía tanto que podía comunicarse con las cebollas.

Empezó a preguntarles una por una:
- ¿Por qué no te muestras como eres por dentro?

Y ellas le iban respondiendo:

- Nos obligaron a ser así.
- Nos fuimos poniendo capas porque los demás nos criticaron mucho por nuestros colores. Nos dimos cuenta que enseñar nuestra esencia nos podría hacer vulnerables, así que decidimos ocultarla y poco a poco nuestra belleza desapareció, ya no destacábamos, era mejor para nosotras.

Título y autor desconocido por mí, pero agradezco enormemente su contribución.

Tras la lectura:

Reflexiona sobre lo que has leído

¿Te ha gustado?

¿Te has sentido identificado ahora o en algún momento de tu vida?

¿Crees que ocultamos nuestro corazón, nuestra verdadera esencia, lo que nos distingue de los demás tras muchas capas como las de las cebollas?

¿Por qué crees que lo hacemos?

Vamos añadiendo capas poco a poco para ser aceptados, para que no nos duela si nos dañan, para no conmovernos tanto ...Dicen que es mejor así... ¿Estás de acuerdo con esto?

¿Qué piedra preciosa crees que anida en tu corazón?

Escribe sin límite de texto



Recomendaciones

CINE-AMELIE

Encantadora historia en la que Amélie, su protagonista, nos lleva por su mundo interior y su deseo de ayudar a los demás con una sonrisa y una ingenuidad que la hace única y enternecedora.

Es un canto a la vida. Es el cuento que nos gustaría narrarnos a nosotros mismos.

Un detalle importante que no debemos olvidar es que la generosidad de esta mujer hace que se olvide de ella misma. Y es lo que debemos evitar en nuestras vidas.

Esta mujer mágica e imaginativa hará que veas el mundo con colores más vivos y experimentes la felicidad en momentos que parecen pequeños, pero son enormes.

Director: Jean-Pierre Jeunet

Año 2001

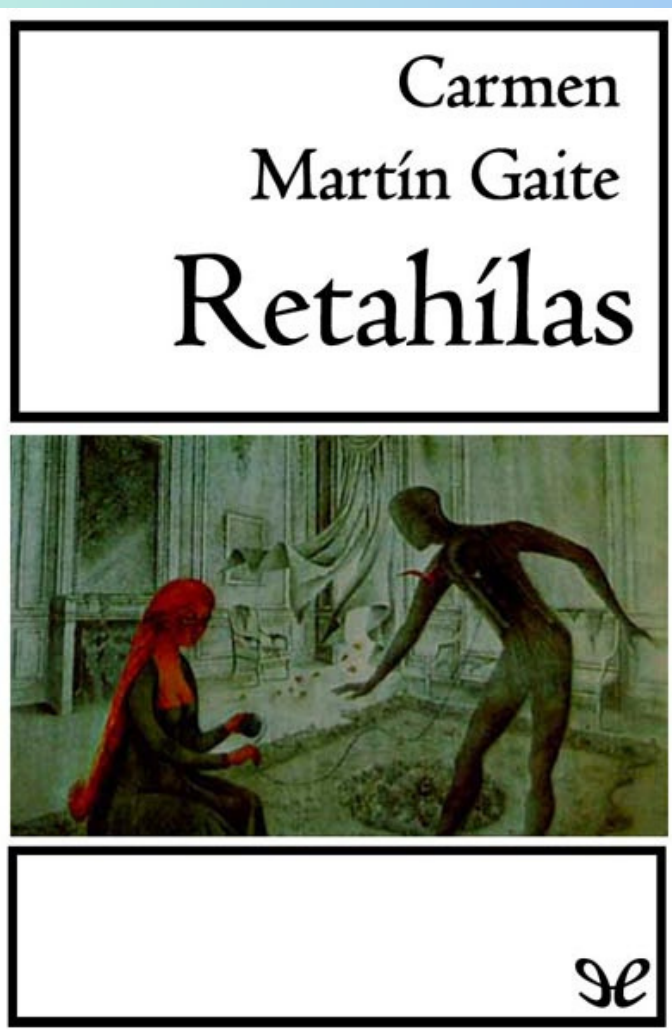
LECTURA-RETAHILAS

En esta novela de entramados familiares, Martín Gaité, nos destapa la influencia de la familia en nuestras vidas y cómo nos condiciona. A través de un diálogo entre Germán y Eulalia, que se reencuentran mientras velan a la matriarca moribunda, ambos recorren los escenarios familiares con profundos monólogos que se convierten en el relato del aprendizaje hacia la libertad, expulsando sus demonios familiares, sus miedos, sentimientos de culpa y desarraigo a través de la palabra. Gran catarsis para los protagonistas de esta historia.

FRAGMENTO

“...Sí, Germán, la ausencia hay que dejarla doler lo que ella pida y transformarla en bien, ahora lo sé, no se trata de sustituirla atolondradamente por otras presencias sino de dejarla vivir y dejar que destile conocimiento y bien, a palo seco, lo que tú hiciste, rechazar los sucedáneos...”

Carmen Martín Gaité. Escritora española de la Generación de los 50.



Este mes nos despedimos con



Fragmento del poema
Escribir de Chantal
Maillard, de su libro *Matar a Platón*

Poema

escribir

para apuntar al blanco

escribir

con palabras pequeñas

palabras cotidianas

palabras muy concretas

palabras ojo

palabras animales

palabras bocadegato

ásperas por dentro y por fuera

suaves como <<tal vez>>

palabras latigazo

como <<demasiado>> y <<tarde>>

escribir

para no mentir

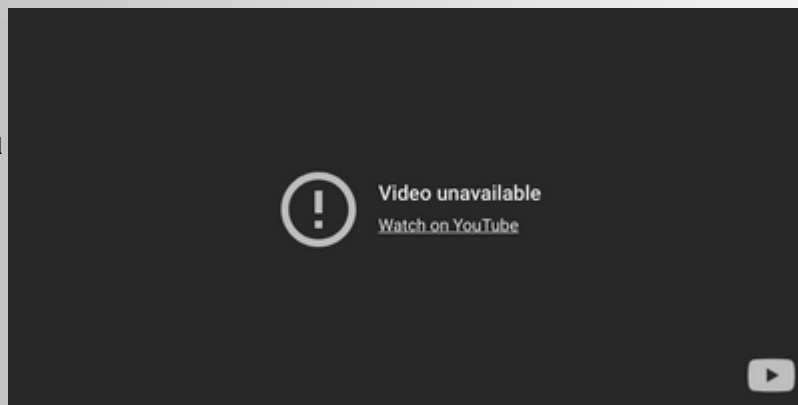
para dejar de mentir

con palabras abstractas

para poder decir tan solo lo que cuenta

Canción

Vamos a agradecerle al genial Kiko Veneno que nos haya inspirado para el nombre de esta revista, adaptando el nombre de su álbum ***Échate un cantecito*** por ***Échate un cuentecito***. En esta canción nos encontramos a u Lobo López bueno e inseguro que va a perder a la mujer de su vida por no atreverse a contarle sus sentimientos ¿Os puede sonar?



FRASES-REFLEXIONES

Me puedo sacudir de todo mientras escribo,
mis penas desaparecen,
mi coraje renace.

Ana Frank

¡¡GRACIAS!