



SEPTIEMBRE 2024

NÚMERO 4

# Échate un cuentecito

REVISTA DIGITAL GRATUITA  
SOBRE ESCRITURA TERAPÉUTICA

**TODO SE TRANSFORMA 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

Otoño de revisiones y momentos para dejar ir...

En memoria de Totó y Luca.

Hola amigas. Qué bonito momento para despertar a la luz del sol de otoño y contarnos todo aquello que sabemos que debemos dejar marchar para re-nacer confiadas a nuevas posibilidades y universos.

Yo me acerco al otoño con melancolía. Pero de la que invita a sonreír y empezar de nuevo.

La hoja que se desprende del árbol no es menos hoja por caer. Ahora muestra su naturaleza desde el desapego a quien nutrió sus venas.

Debido a una experiencia personal cercana en el tiempo, este mes abordaremos el tema del duelo ante la pérdida de nuestras "mascotas"

Para mi sanación y la de cualquiera que esté pasando por esta situación, enfocaremos esta mirada en comprender este momento de intenso dolor en nuestras vidas.

Te recuerdo que si quieres compartir, proponer o participar en algún tema solo tienes que contactar conmigo y lo hablamos ;-)

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](http://www.esperandoabrilescritora.com)

[todosetransformaescribiendo@gmail.com](mailto:todosetransformaescribiendo@gmail.com)

@noeliaescribirytransformar

@esperandoabrilescritora

@noeliattredactoradigital

Barcelona



Bibliografía sobre el tema del mes:

<https://psicologiamonzo.com/que-es-el-duelo/>

<https://www.kivet.com/blog/como-afrontar-situacion-de-duelo-por-mascota/>

<https://ceciliacorespsicologa.es/superar-duelo-mascota/>

La muerte y el duelo a través de los cuentos  
CARMEN MORENO LORITE

# CONTENIDOS

## Página 4-5

**Tema del mes: El duelo por una mascota. Cómo transitar ese momento de forma saludable.**

---

## Página 6-7

**CUENTO: Lo inevitable**  
**Ejercicios prácticos**

---

## Página 8-9

**Recomendaciones: CINE,**  
**Frankenweenie, de Tim Burton.**

---

## Página 10

**Recomendaciones: CURSO LA ESCRITURA ES TERAPIA**

---

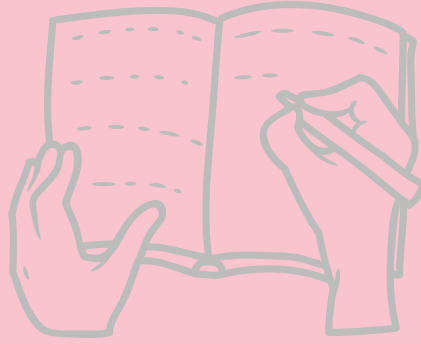
## Página 11

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

---



# TEMA DEL MES



## 1. ¿Hablamos del duelo?

### *Cómo transitar ese momento ante la pérdida de una mascota*

Antes de meternos en materia, primero vamos a explicar de qué hablamos cuándo nos referimos al DUELO. Se define como un proceso psicológico al que nos enfrentamos los seres humanos ante una pérdida o abandono (un empleo, un ser querido, una relación, etc)

En esta ocasión nos vamos a centrar en cómo afrontar la pérdida de un animal de compañía, de nuestras queridas mascotas.

El duelo es una respuesta emocional, profunda y natural, que las personas experimentamos al perder a nuestro compañero animal, con los que creamos profundos lazos en la mayoría de los casos.

La pérdida de nuestros animalitos puede generarnos estados de ansiedad, culpa, confusión, miedo, negación, tristeza, shock emocional, etc., por eso es muy importante no ignorar nuestras emociones. Permítete adaptarte a la nueva situación y aprende a sanar la herida que ha dejado en nuestros corazones.

El duelo por el fallecimiento de una mascota sigue fases similares a las que se experimentan en el duelo por la pérdida de seres humanos.

#### **Negación**

Etapa inicial en la que estamos en shock y no queremos creer que lo hemos perdido.

#### **Ira o culpa**

Podemos sentirnos culpables por creer que podíamos haber hecho más por ayudarlos o salvarlos

#### **Depresión**

Podemos sentir un enorme vacío y tristeza.

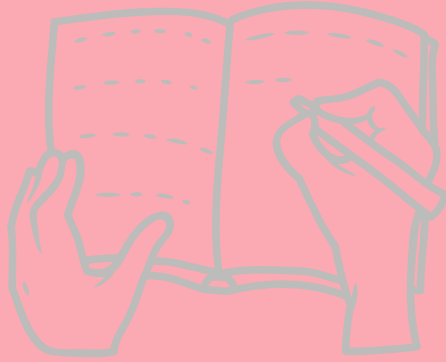
#### **Aceptación**

Nunca los olvidamos, el dolor no ha cesado, pero sabemos que tenemos que continuar sin ellos.

#### **Recuerdo y reconstrucción**

Empezamos a recordarlos con cariño y a rememorar situaciones y anécdotas vividas junto a ellos.

# TEMA DEL MES



## 2. Cómo superar el duelo

### *Transitar el duelo de forma saludable*

1. Permítete sentir la tristeza: Es importante no reprimir tus emociones. Sentir dolor, tristeza, o incluso culpa es natural. Llorar si lo necesitas y expresar tus sentimientos sin sentirte juzgado.
2. Habla sobre tu pérdida: Conversar con personas de confianza que comprendan tu dolor puede ser un gran alivio. También puedes buscar grupos de apoyo o comunidades en línea donde otros hayan pasado por lo mismo.
3. Recuerda a tu mascota con amor: Crear un espacio de recuerdo, como un álbum de fotos, o escribir sobre los momentos que viviste con tu mascota puede ayudarte a honrar su memoria y a enfocarte en los buenos momentos.
4. Mantén una rutina: A veces, la pérdida puede generar un vacío en la vida cotidiana, especialmente si estabas acostumbrado a pasar tiempo con tu mascota. Mantener una rutina diaria puede ayudar a reducir el impacto emocional.
5. No te apresures: El duelo es un proceso individual, y no hay un tiempo determinado para “superarlo”. Cada persona lo vive de forma distinta, así que respeta tu propio ritmo.
6. Cuida de ti mismo: Asegúrate de cuidar tu bienestar físico y emocional. Descansa, come bien y trata de hacer actividades que disfrutes para evitar que el dolor te absorba por completo.
7. Considera un ritual de despedida: A algunas personas les ayuda realizar un acto simbólico para despedirse de su mascota, como una ceremonia íntima o plantar un árbol en su memoria.
8. Busca ayuda profesional si lo necesitas: Si sientes que el duelo te abruma o dura demasiado tiempo sin mejorar, un terapeuta puede ayudarte a procesar la pérdida de una manera saludable. En nuestro curso de escritura terapéutica podemos trabajar esta situación.



## EJERCICIO PRÁCTICO

### **Lee detenidamente este cuento: Lo inevitable**

Cuentan que una mujer pobre se acercó a Buda para pedirle su favor. Su hijo había sido picado por una serpiente, y el veneno, decían los médicos, lo mataría irremediablemente. El Buda, imperturbable, le dijo: -Mujer, ve al pueblo y pide un grano de mostaza negra en aquella casa donde no haya habido ninguna muerte. Si me lo traes, tu hijo no morirá. La mujer, desesperada, fue de casa en casa. Pero, ante la pregunta, en todas las casas le respondían lo mismo: que allí había habido una muerte. Así que en ningún sitio pudo conseguir el grano de mostaza negra para llevárselo al Buda. Cuando regresó ante su presencia, le dijo: -No he encontrado ni una sola casa en la que no hubiera habido alguna muerte. El Buda, compasivamente, le dijo: -¿Te das cuenta? Es inevitable. Todos hemos de morir. Anda, ve ahora mismo al lado de tu hijo y no te separes de él. Cuando muera, entierra su cuerpo.

Cuento tibetano publicado por MARÍA ISABEL HERASO ARAGÓN, Viajeros en tránsito. Una perspectiva diferente de la muerte. Un regalo para disfrutar de la vida, ed. Fundación Internacional del Dolor, Madrid, 2010.



## EJERCICIOS PRÁCTICOS

### Ejercicio 1.

#### Recuerdos especiales

- Haz una lista de los 10 mejores recuerdos que tienes con tu mascota. Describe cada uno de ellos con el mayor detalle posible. Revive esos momentos, recordando cómo te sentiste y lo que significó para ti.

### Ejercicio 2.

#### Diálogo imaginario

- Imagina que puedes tener una última conversación con tu mascota. ¿Qué te diría? Escribe un diálogo entre los dos, permitiéndote expresar tanto tus pensamientos como los que crees que tu mascota tendría para ti.

### Ejercicio 3.

#### Homenaje escrito

- Escribe un homenaje o tributo a tu mascota. Esto puede ser en forma de un poema, una historia o una simple reflexión sobre su vida y lo que significó para ti. Este ejercicio te permitirá honrar su memoria de una manera significativa y personal.

# Recomendaciones

CINE



# PELÍCULA

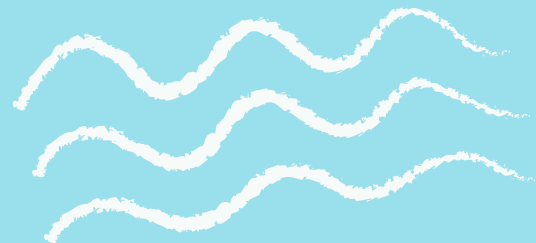
Recomendación

En esta peli de animación, del aclamado Tim Burton, un niño llamado Víctor pierde a su amado perro, Sparky, y a través de un experimento lo resucita, al más puro estilo *Frankenstein*. Esta película es una gran oportunidad para trabajar con niños y adultos la gestión emocional ante la pérdida de una mascota.



CLICA AQUÍ PARA VER EL TRAILER

La puedes ver  
en Disney, entre otras.  
Año 2012



# 5 EDICIÓN

## CURSO LA ESCRITURA ES TERAPIA

Recomendación

Me hace muy feliz comunicaros que ya tenemos fecha para la 5ª edición de nuestro curso LA ESCRITURA ES TERAPIA.

Os adjunto el calendario aquí.

Hay programado un taller gratuito para que conozcáis la dinámica de lo que puede ser una tutoría de escritura terapéutica, con parte de teoría y dinamizada con ejercicios online. Será el domingo 6 de octubre a las 18h, vía ONLINE.

Todas las que estéis interesadas en recibir la información del curso y asistir al evento gratuito, por favor, rellenar este FORMULARIO, os costará poco menos de 60 segundos.



### CARACTERÍSTICAS DEL CURSO

Curso ONLINE

5 MÓDULOS. Temas a trabajar:

- Módulo 1. ¿Qué es la escritura terapéutica? ¿Cómo escribir? Vamos a relajarnos y dejarnos fluir. Integrando nuevos hábitos
- Módulo 2. Identidad y autoestima. La importancia de conocerse a uno mismo. Aprender a relacionarnos con nuestras emociones
- Módulo 3. Creencias limitantes. La necesidad de deshacernos de la “basura mental”. Lo que crees, creas
- Módulo 4. Resiliencia. Cómo adaptarse a situaciones adversas o superar el dolor
- Módulo 5. El perdón y nuestra actitud. O como potenciar nuestra felicidad.

DEL 21 DE OCTUBRE AL 27 DE DICIEMBRE 2024

21/10 ENTREGA MATERIAL MÓDULO 1 (VÍA EMAIL)  
04/11 ENTREGA MATERIAL MÓDULO 2 (VÍA EMAIL)  
18/11 ENTREGA MATERIAL MÓDULO 3 (VÍA EMAIL)  
02/12 ENTREGA MATERIAL MÓDULO 4 (VÍA EMAIL)  
16/12 ENTREGA MATERIAL MÓDULO 5 (VÍA EMAIL)

TUTORÍAS ONLINE. 19 H.

30/10 15/11 29/11 13/12 27/12

6 DE OCTUBRE WEBINAR-TALLER GRATUITO  
ESCRITURA TERAPÉUTICA 18H

# Este mes nos despedimos con

## RETAZOS DE POEMAS

Imprime este marco de fotos o uno que te guste a ti, reúne algunas fotos de tu mascota y pégalas en el marco junto con algún poema tuyo o de algún escritor que los haya venerado. Coloca ese marco en un lugar al que siempre puedas acudir cuando quieras recordarlo.



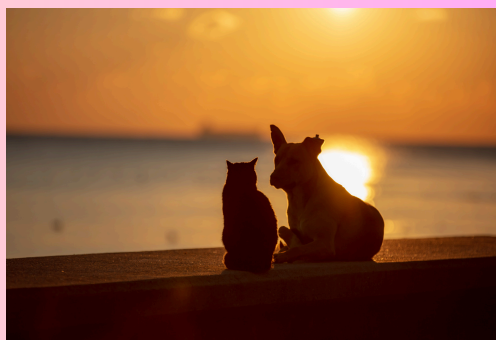
“La quietud sujetó con recia mano al pobre perro inquieto, y para siempre fiel se acostó en su madre piadosa tierra”

Extracto de Elegía a la muerte de un perro | Miguel de Unamuno

## MEDITACIÓN GUIADA

Para sanar la pérdida de tu mascota. Ponte cómoda, respira de forma natural y escucha este audio que te ayudará a despedir con todo amor a tu amado animal.

Clica en la imagen para ir al vídeo



**¡¡GRACIAS!**