



Asociación Bipolar
de Madrid

MEMORIA DE ACTIVIDADES 2024

Asociación Bipolar de Madrid

ASOCBIPOLAR.COM

Edición y diseño: Asociación Bipolar de Madrid

Año de edición: 2025

Este documento presenta un resumen detallado de las actividades, colaboraciones y servicios ofrecidos por la Asociación Bipolar de Madrid (ABM) a lo largo del año 2024. A través de diversas iniciativas, la asociación ha promovido el apoyo emocional, psicoeducativo y social para personas afectadas por el Trastorno Bipolar (TAB) y sus familias. Las actividades incluyen grupos de apoyo, talleres especializados en habilidades sociales, regulación emocional, mindfulness, prevención del suicidio, estimulación cognitiva, y más. Además, se destacan las conferencias y charlas, tanto presenciales como virtuales, sobre salud mental, así como las colaboraciones con entidades y organizaciones clave como el Hospital Gregorio Marañón, Fundación ONCE y Adecco.

La Asociación también ha continuado ofreciendo servicios como tutorías personalizadas, trabajo social y orientación jurídica, brindando apoyo integral a sus miembros. A lo largo del año, la ABM ha reforzado su presencia en redes sociales, compartiendo contenido relevante sobre el trastorno bipolar y otras áreas de salud mental, consolidándose como una plataforma de apoyo y sensibilización.

Este informe refleja el compromiso continuo de la Asociación Bipolar de Madrid en mejorar la calidad de vida de las personas afectadas por el trastorno bipolar, a través de la creación de espacios seguros, educativos y colaborativos que fomentan el bienestar y la integración social.

1. ACTIVIDADES REALIZADAS EN LA ASOCIACIÓN

GRUPOS DE APOYO SOCIAL PARA FAMILIARES Y AFECTADOS –

- **Adrián Duerto**, psicólogo especializado en Trastorno Bipolar y psicoterapia humanista.
- **Usue Espinos**, doctora en psicología especialista en psicoterapia psicoanalítica.
- **Cristina Galindo**, psicóloga General Sanitaria, especialista en terapia Cognitivo Conductual y Coach ACC.
- **Valeriana Gómez**, psicóloga general sanitaria experta en trastornos de la personalidad.
- **Laura de Pablo**, psicóloga general sanitaria.
- **María Vallejo**, psicóloga general sanitaria, especialista en Terapia Sistémica.
- **Patricia Huerva**, psicóloga clínica, especializada en enfermedad mental grave y crónica.

En el Grupo de Apoyo se fomenta que las personas se reúnan de forma semanal para ayudarse a hacer frente a un problema que provoca alteraciones en su vida cotidiana mediante el intercambio de vivencias: el Trastorno Bipolar.

El desarrollo de estas sesiones se realiza tanto de forma presencial como de forma telemática a través de videoconferencia.

Este espacio va dirigido a construir vínculos basados en la cooperación y al apoyo entre personas que viven con un mismo problema; de manera que se contribuya a que cada miembro pueda mejorar su competencia a la hora de adaptarse a la enfermedad en cuestión o a sus consecuencias y afrontar posibles complicaciones futuras. Los grupos de apoyo se realizan por separado con afectados diferenciados por edades: Grupo de Apoyo Jóvenes (18 a 35 años) y Grupos de Adultos (35 años en adelante). Por otro lado, contamos con grupos para familiares (Desahogo familiar y Grupo de Familiares).

Se trata de un grupo en el que la persona se encuentra con otras personas semejantes en un espacio a través de la palabra que permite comunicar y expresar situaciones, sentimientos y necesidades; y en el que, a través del propio grupo, puede ordenar y dar sentido a determinadas experiencias.

Los temas que se han tratado no siempre tienen que ver con la problemática del trastorno; tienen que ver con la vida, con lo que nos pasa aquí y ahora, con cómo nos sentimos o nos relacionamos con todo ello.

TALLERES DE PSICOEDUCACIÓN PARA AFECTADOS Y FAMILIARES.

- **Mateo Pérez Wiesner**, psicólogo general sanitario, especialista en terapia cognitivo conductual

Se trata de un espacio que pretende proporcionar a la persona una comprensión teórica y práctica acerca de su enfermedad, conociendo las contingencias de su comportamiento. En este modelo de grupo, el afectado y el familiar pasan a ser parte activa en la evolución favorable de la enfermedad.

- Mejorar la calidad de vida de las personas con trastorno bipolar desde un marco de comprensión, empatía y colaboración. Se trabajan aspectos como:
- Mejora de la conciencia de la enfermedad, aceptación del diagnóstico y manejo del estigma social.
- Mejora del cumplimiento terapéutico y manejo de los efectos secundarios.
- Detección e intervención precoz ante una recaída.
- Manejo del riesgo de los tóxicos.
- Regularidad de hábitos y manejo del estrés.
- Y conocimiento de uno mismo.
- Talleres de Inteligencia Emocional

El taller tiene como finalidad aprender a gestionar las emociones del día a día y en cualquier circunstancia, canalizando adecuadamente los sentimientos en las relaciones interpersonales.

Analizar y trabajar los hábitos emocionales que nos impiden nuestro crecimiento personal y reconocer los propios sentimientos y su repercusión en nuestra vida.

La inteligencia emocional nos ayuda a responder a los conflictos con los que nos encontramos ofreciendo recursos y habilidades fundamentales para solucionarlos de una forma sana y efectiva.

TALLERES DE HABILIDADES SOCIALES.

- **Adrián Duerto**, psicólogo especializado en Trastorno Bipolar y psicoterapia humanista.
- **Carlota Gómez**, psicóloga general sanitaria.

El taller está pensando para todas aquellas personas asociadas de ABM que quieren mejorar sus habilidades sociales.

El objetivo del curso es conocer y practicar las claves fundamentales que ayudan a relacionarnos con los demás con el objetivo de ganar seguridad y confianza, y así mejorar nuestras relaciones personales.

La competencia social ha tenido una influencia e impacto inigualable en el contexto del ajuste psicológico y la salud mental.

- Contenidos del taller:
- Introducción a las habilidades sociales.
- Habilidades asertivas I y II.
- Resolución de conflictos.
- Manejo de la ansiedad social.
- ¿Cómo generar confianza?

Comunicación verbal y no verbal.

Durante el taller el alumno aprende las claves fundamentales para mejorar su comunicación, trabajar sus creencias y mejorar su confianza en sus competencias sociales y relacionales a través de talleres dinámicos y experienciales.

TALLERES DE MINDFULNESS

- **Nataly Cárdenas**, psicóloga Clínica, especialista en Mindfulness.

Se trata de un entrenamiento que se centra en dirigir la atención al momento presente una y otra vez a través de diversos enfoques diseñados para familiarizarse con la práctica.

Para desarrollar esta habilidad se requiere paciencia y cuidado, dirigiendo la atención intencionalmente a los pensamientos, emociones, sensaciones corporales y al entorno. Poco a poco, las personas aprenden a ser conscientes de la experiencia de sus mentes y cuerpos, sin reaccionar excesivamente, sin juzgar ni aferrarse, siendo capaces de elegir cómo responder a los pensamientos y emociones, y mostrándose más amables consigo mismas.

Las sesiones de mindfulness son semanales, sesiones abiertas de una hora de duración. La teoría detrás de Mindfulness es que, al dirigir la atención al momento presente, se toma conciencia de la naturaleza cambiante de los pensamientos sin que nos definan, creamos espacio para observar, respirar y responder con serenidad. Muchas personas expresan que llegan a conocerse mejor, perciben sus necesidades y por tanto aceptan los avatares de la vida con más sabiduría. Entender la forma en que pensamos y cómo esto afecta nuestras emociones y acciones es clave.

TALLER DE GESTIÓN EMOCIONAL Y DEL ESTRÉS

- **Valeriana Gómez**, psicóloga general sanitaria experta en trastornos de la personalidad.

Se encargan de educar a los usuarios en contener y gestionar sus síntomas en las diferentes fases, así como aportar herramientas a los participantes a la hora de gestionar sus emociones y cómo afrontar un período de estrés de la forma más beneficiosa, implicando a los usuarios en el descubrimiento de sus valores y promoviendo, así mismo, el compromiso de los propios usuarios con conductas valiosas.

TALLER PREVENCIÓN DEL SUICIDIO

- **Pilar Solana**, psicóloga general sanitaria y especialista en Terapia Contextual

El objetivo del taller es comprender el malestar que puede llevar al acto suicidio, dar a conocer los indicadores de riesgo y bienestar que contribuyan a una detección temprana y a la creación de ambientes seguros y positivos. Además de prevenir el estigma de salud mental y ofrecer una visión positiva sobre el ser humano y su capacidad de superación. Finalmente se tiene en cuenta ofrecer recursos para saber qué hacer ante una situación de crisis suicida.

TALLER ESTIMULACIÓN COGNITIVA

- **Valeriana Gómez**, psicóloga general sanitaria experta en trastornos de la personalidad.
- **Patricia Huerva**, psicóloga clínica, especializada en enfermedad mental grave y crónica.

El objetivo principal es desarrollar estrategias para mejorar las funciones cognitivas (como la atención, la memoria y otras funciones más complejas) mediante un aumento en el trabajo cognitivo con la información. La investigación demuestra que un entrenamiento enfocado en las funciones cognitivas contribuye significativamente a la mejora de los síntomas del Trastorno Bipolar y a una mayor funcionalidad social.

Utilizando diversas técnicas provenientes de la psicología dialéctica-conductual, cognitivo-conductual y la terapia grupal, trabajaremos en el desarrollo de habilidades vinculadas a las emociones, la atención, la concentración y el procesamiento mental. El propósito de este taller es abordar, de manera integral y cercana al paciente, las distintas áreas afectadas en el TAB, poniendo especial énfasis en las habilidades de regulación emocional y competencias sociales.

TALLER REGULACIÓN EMOCIONAL

- **Pilar Solana**, psicóloga general sanitaria y especialista en Terapia Contextual

Es un taller semiestructurado en el que se hablará y trabajará sobre las emociones. Se buscarán estrategias de regulación generales para el grupo y se ajustarán a cada caso en particular. Se dará espacio a los usuarios para que expongan las principales dificultades con respecto a la regulación de sus propias emociones en diferentes contextos y frente a diferentes situaciones. Se psicoeducará en emociones, se trabajará en la identificación de las mismas y en su posterior regulación.

TALLER ESCRITURA CREATIVA

- **Julia Fernández.**

Este taller de escritura creativa busca que los participantes exploren sus vivencias personales y formas de expresión a través de la palabra, creando textos que compartirán con el grupo. El objetivo principal es motivar a los participantes a escribir en el formato que prefieran (prosa o poesía) y proporcionar herramientas para mejorar su capacidad expresiva. Además, se fomentará el debate sobre lo escrito, se trabajará en aumentar la creatividad, ampliar el vocabulario y generar un ambiente seguro y respetuoso entre los participantes.

TALLER PINTURA

- **José Ramón Junyent.**

El taller es un espacio para que los participantes pueden reunirse para aprender y mejorar sus habilidades artísticas. Estas clases de pintura ofrecen a s la oportunidad de explorar diferentes técnicas, estilos y materiales. Objetivo principal: Adquirir una base de dibujo y conocer las diversas técnicas, además de crear un espacio de ocio creativo entre los participantes. Objetivos secundarios: Mejorar la creatividad en el participante así como un estilo propio. Ayudar a desarrollarse individualmente, su autoestima y a comunicarse. Estimula el intelecto, ayudando a organizar las ideas y resolver problemas.

TALLER DE INGLÉS

- **Almudena Patín**

Un taller de inglés es un espacio donde las personas practican y mejoran su nivel de inglés mediante actividades prácticas y dinámicas. En estos talleres, se abordan diferentes aspectos del idioma, como la gramática, el vocabulario, la pronunciación y la comprensión. Además, se fomenta la participación activa de los estudiantes para que aprendan de manera más interactiva y colaborativa.

TALLER DE INFORMÁTICA

- **Paco Sánchez**

El taller de informática tiene como objetivo enseñar a los participantes a usar herramientas tecnológicas de manera eficiente tanto en su vida diaria como profesional. Se divide en dos niveles: uno básico, para quienes están iniciándose, y otro avanzado, para aquellos con más experiencia. Los asistentes aprenderán a manejar programas como procesadores de texto, hojas de cálculo, navegadores web y aplicaciones de comunicación, además de conceptos clave como seguridad informática, gestión de archivos y optimización de dispositivos.

Básico

- Contenido del Taller:
- Desarrollar habilidades básicas de informática.
- Manejo básico de dispositivos móviles Android.
- Uso de Internet y navegación segura
- Correo electrónico y Uso de Pen Drive
- Edición básica de documentos

Avanzado

- Mantenimiento del ordenador
- Manejo avanzado del móvil Android
- Compras y navegación segura
- Edición de documentos y hojas de cálculo
- Certificado digital, DNI electrónico.

2. ENTIDADES COLABORADORAS

INFORMACIÓN SIN FRONTERAS

El pasado 19 de febrero se llevó a cabo la conferencia “Conocer y usar los medicamentos de forma correcta” Información sin Fronteras fue la encargada de dirigir la conferencia y de informar a todos nuestros socios sobre el uso correcto de los medicamentos. A la charla presencial asistieron trece personas, además se grabó en directo a través de nuestro canal de YouTube.

Este ha sido el primer paso, de todos los que esperamos dar en el futuro, junto a Información sin Fronteras. Al terminar ambas entidades firmamos un acuerdo de colaboración que sin duda nos beneficiará y nos ayudará a progresar.

HOSPITAL GREGORIO MARAÑÓN

Dentro del marco del Día Mundial de Trastorno Bipolar, el pasado 20 de marzo de 2024, uno de nuestros psicólogos, Mateo Pérez, llevó a cabo una charla sobre la labor que hace la Asociación Bipolar de Madrid por los familiares y afectados de Trastorno Bipolar. Esta charla se realizó dentro del Instituto de Psiquiatría Gregorio Marañón y asistieron residentes de psiquiatría y psicología del hospital. Este acto supuso nuestra primera toma de contacto con el hospital y también el inicio de un futuro en el que sin duda volveremos a colaborar.

FUNDACIÓN ONCE

La Asociación Bipolar de Madrid, junto a Fundación Once llevó a cabo el pasado lunes 22 de abril de 2024 un “Córner café” en el que se presentó a los trabajadores de Fundación Once e Inserta Empleo. Durante la charla hablamos de la labor y las actuaciones que lleva haciendo la asociación desde sus principios hasta hoy. En este espacio participaron Rosa Díez, vicepresidenta de la entidad; Ricardo Vázquez, trabajador de Inserta Empleo y socio de ABM y Fabiola Sanz, responsable de comunicación de la Asociación Bipolar de Madrid.

ADECCO

El pasado jueves 11 de julio de 2024 Mateo Pérez Wiesner, uno de los psicólogos colaboradores de la asociación, impartió la formación “Fundamentos: El trastorno afectivo bipolar” para las trabajadoras de la fundación Adecco. Durante la formación se explicaron aspectos fundamentales sobre el trastorno bipolar como su historia, epidemiología, las bases neurobiológicas en las que se asienta, el diagnóstico, tratamiento, casos de pródromos, etc.

Además, se implementaron casos reales para que las trabajadoras de la entidad supieran qué hacer ante una crisis y el impacto que puede tener en su trabajo.

RENFE

El pasado 2 de diciembre DE 2024 la Asociación Bipolar de Madrid pudo participar en la IV Semana de Accesibilidad en Renfe 2024.

En este encuentro, el presidente de Renfe, Raúl Blanco, y los miembros de las entidades colaboradoras tuvimos la oportunidad de conversar y poner sobre la mesa temas del ámbito de

la accesibilidad importantes para conseguir un sistema de transporte por ferrocarril inclusivo al servicio de Todas las Personas.

En marzo de este mismo año la Asociación Bipolar de Madrid colaboró con Renfe en conmemoración del día Mundial del Trastorno Bipolar con la elaboración del calendario “Días para la Inclusión” en el que se presentaron contenidos divulgativos para renfe.com e Integra Empleo.

SOCIEDAD ESPAÑOLA DE PSIQUIATRÍA Y SALUD MENTAL

La realización de esta décimo *Encuentro entre investigadores en salud mental, pacientes y familiares* cambia respecto a las versiones previas, ya que en esta edición se llevó a cabo la entrega de los Premios Fundación Española de Psiquiatría y Salud Mental a las mejores iniciativas de asociaciones de afectados y familiares que se han convocado por primera vez forman parte destacada del programa. La Asociación Bipolar de Madrid formó parte de este encuentro y colaboró activamente en su desarrollo.

SIDERAL PRODUCTORA

El pasado 19 de febrero de 2024 en colaboración con la productora sideral y los cines embajadores llevamos a cabo un pase especial para reproducir en primicia la película Alemania. Durante el pase hubo un coloquio por parte del Dr. Urgelés, colaborador de la Asociación Bipolar de Madrid, en el que habló con los asistentes sobre el Trastorno Bipolar y como se refleja en la película y con una integrante de la productora. Además, junto a viajes Carrefour se realizó un sorteo de un viaje a Alemania, todos los asistentes al pase de la película podrían optar a conseguir el premio.

3. CONFERENCIAS

Desde el 2024 que se llevaron a cabo más asiduamente las conferencias de psiquiatras, psicólogos y profesionales de la salud mental, estos espacios han tenido una buena acogida por parte de los asociados.

Desde el 2023 se implementó la opción de emitir en directo las conferencias o charlas que había en la asociación. Así los socios que pudieran desplazarse a la misma podrían ver la conferencia presencial y todos aquellos que no tenían ocasión de venir presencialmente lo podrían hacer desde su casa o de manera diferida en cualquier otro momento.

Sin duda el contenido que más visualizaciones tiene en nuestro canal es en el que se habla de trastorno bipolar y salud mental.

Nuestro canal de YouTube: <https://www.youtube.com/@asociacionbipolardemadrid1991>

4. CHARLAS A INSTITUTOS

Los últimos meses del año 2024 se llevaron a cabo una serie de charlas en institutos públicos de concienciación sobre la salud mental. Durante las charlas realizadas se llevó a cabo una formación específica en salud mental y adicciones. El público objetivo de estas formaciones fueron los alumnos del I.E.S San Blas y el I.E.S Valdemoro. La duración media fue de hora y media

y se utilizó un PowerPoint para hacer un seguimiento del contenido. Los temas abordados en las preguntas que hicieron los asistentes fueron las adicciones a las drogas y las enfermedades mentales graves. El impacto fue positivo porque visibilizó su enfermedad de cara a sus compañeros, ya que alguno lo desconocía.

Destacamos la importancia de la formación en las aulas y en el entorno familiar como medida preventiva. Esto requiere un abordaje multidisciplinario y colaborativo que integre tanto a la comunidad educativa como a las familias, promoviendo el bienestar integral y un entorno de aprendizaje realista y crítico frente a esta realidad.

5. ATENCIONES REALIZADAS POR PSICÓLOGO

Atenciones Adrián Duerto: 18, 15, 20, 15, 20, 21, 3, 7: **119**

Atenciones Laura De Pablo: 8, 3, 7, 4: **22**

Atenciones Cristina Galindo: 3, 11, 5, 7, 8: **34**

Atenciones Valeriana Gómez: 3, 2, 1, 1, 1, 1, 1, 1, 1: **12**

Andrea Sebastián Fernández: **101**

6. ALTAS Y BAJAS

Al comprobar el gráfico podemos observar que las altas y las bajas fluctúan durante el año y nunca son las mismas. Vemos que las bajas en la mayoría de los casos superan a las altas o se mantienen a la par. Sí que es cierto que entorno al mes de noviembre se ha producido una subida considerable.

ALTAS

Enero: 7

Febrero: 2

Marzo: 4

Abril: 5

Mayo: 4

Junio: 7

Julio: 5

Agosto: 1

Septiembre: 1

Octubre: 2

Noviembre: 11

Diciembre: 4

BAJAS

Enero: 14

Febrero: 9

Marzo: 4

Abril: 9

Mayo: 11

Junio: 8

Julio: 9

Agosto: 4

Septiembre: 12

Octubre: 7

Noviembre: 9

Diciembre: 4

7. COMUNICACIÓN Y REDES SOCIALES

FACEBOOK

Durante el año 2024 la interacción que hubo en la red social Facebook fue continuada. Se compartió el contenido de la Asociación Bipolar de Madrid. Este contenido comprende, información de salud mental, eventos de la asociación, actividades de ocio y tiempo libre además de talleres y conferencias.

Además, como en todas las redes sociales, hacemos eco de la información relevante de otras organizaciones entre las que se encuentran "La barandilla", Umasam, Federación de Salud Mental de Madrid, Ministerio de Sanidad, Familias, igualdad y bienestar social, Fundación ASAM o AMAFE entre otras.

A 31 de diciembre de 2024, esta es la información de seguidores en Facebook.

915 personas siguen esto

834 personas les gusta esto

INSTAGRAM

Desde que se creó la cuenta de Instagram en 2022, no ha parado de crecer. Sin lugar a dudas es la cuenta con mayor interacción por parte de los seguidores y los socios.

En la cuenta, recibimos y posteamos información de otras entidades. Además, informamos sobre salud mental y eventos relacionados con el tema.

Dentro de nuestra cuenta de Instagram se puede ver que llevamos a cabo dos colaboraciones con dos entidades distintas gracias a nuestro podcast "El péndulo".

Una de ellas es la Asociación Madrileña de Espina Bífida y otra es la Fundación Amanecer. A 31 de diciembre de 2024 tenemos **1237** seguidores en Instagram.

YOUTUBE

Durante el año 2024 se hicieron publicaciones periódicas en el canal de Youtube de la Asociación Bipolar de Madrid. En el mismo canal diferentes psiquiatras, psicólogos y farmacéuticos realizan diferentes charlas y conferencias en las que hablan de aspectos concretos del trastorno bipolar. Entre dichos ponentes se encuentra el doctor José Manuel Montes, Jefe de Sección de la Unidad de Hospitalización de Psiquiatría del Hospital Universitario Ramón y Cajal, o el Dr. Diego Urgelés.

TWITTER – X

Durante el año 2024 la interacción que hubo en la red social twitter fue recurrente. Se compartió el contenido de la asociación de manera semanal y además compartimos información de diferentes asociaciones y organizaciones entre las que se encuentran "La barandilla", Umasam, Federación de Salud Mental de Madrid, Ministerio de Sanidad, Familias, igualdad y bienestar social, Fundación ASAM o AMAFE entre otras.

En 2024 en Twitter también se comparte información directa de la asociación y comunicados directos. Se informa sobre las actividades programadas, pero sobre todo se comunican las futuras conferencias que se impartirán en ABM.

Al terminar el 2024 el número de seguidores en Twitter es de 382.

8. SERVICIOS QUE OFRECEMOS

TUTORÍAS

Los usuarios cuentan con un servicio de tutoría individual con un profesional, diseñado para aclarar dudas o realizar consultas sobre temas que requieren una atención más personalizada.

Este servicio está dirigido tanto a personas afectadas como a sus familiares, así como a externos a ABM. La idea central de la tutoría es ofrecer un enfoque personalizado para los miembros de ABM y para aquellos ajenos a la entidad, proporcionando un espacio más cercano y privado. Conferencias sobre temáticas interesantes

Conferencias impartidas por otros perfiles profesionales (por ejemplo: sobre nutrición, empleo, farmacia, recursos sociales, testamento vital, etc.)

SERVICIO DE TRABAJO SOCIAL

A través del servicio de Trabajo Social realizamos las siguientes actividades:

- Brindar orientación, asesoramiento y valoración de necesidades, fortalezas y debilidades, conectando a los usuarios con el proceso de rehabilitación y proporcionándoles información sobre los recursos disponibles, incluyendo grupos de actividades y terapias, así como terapia familiar.
- Fomentar la motivación hacia el estudio y el empleo, guiando a cada persona hacia el camino más adecuado según sus circunstancias, a través de talleres y sesiones enfocadas en la inserción socio-laboral.
- Apoyar en la creación o ampliación de la red social de la persona, facilitando su integración adecuada en la comunidad.
- Ofrecer orientación sobre el uso de los recursos comunitarios, prestaciones sociales y servicios de apoyo disponibles.
- Ayudar a la persona a desarrollar habilidades para gestionar sus trámites, manejar su dinero, acceder a una vivienda digna y cubrir sus necesidades básicas (y otras no tan básicas), promoviendo el asociacionismo y la vinculación a grupos de pertenencia.

SERVICIO DE ORIENTACIÓN JURÍDICO

El objetivo del SOJ es poder proporcionar a nuestros socios un asesoramiento jurídico de calidad y a precios contenidos. El SOJ está compuesto por un equipo de abogados que abarcan aquellas cuestiones de especial relevancia en la que se puede encontrar un Socio.

Las áreas de asesoramiento del SOJ son:

- Derecho Civil, de Familia y Sucesiones
- Derecho Laboral y Seguridad Social
- Derecho Penal
- Extranjería
- Derecho Mercantil, Societario y Contratación
- Derecho Tributario

Nuestra trabajadora social coordina las peticiones que los socios nos hacen llegar para poder derivarlos al profesional más adecuado.

El objetivo del SOJ no es responder cualquier duda que podáis tener en el ámbito legal -tipo Legalitas-; sino prestar atención en aquellos aspectos significativos que causen una situación de indefensión para nuestros Socios.

La Asociación Bipolar de Madrid ha ofrecido diversas actividades en 2024, como grupos de apoyo, talleres de psicoeducación, mindfulness, habilidades sociales y gestión emocional, con el fin de mejorar la calidad de vida de personas afectadas por el Trastorno Bipolar y sus familias. También ha colaborado con varias entidades para sensibilizar y formar a la comunidad, mientras amplía su presencia en redes sociales y plataformas digitales. A través de sus servicios de psicología, trabajo social y orientación jurídica, la asociación continúa brindando apoyo integral, contribuyendo al bienestar y la inclusión social de los afectados.