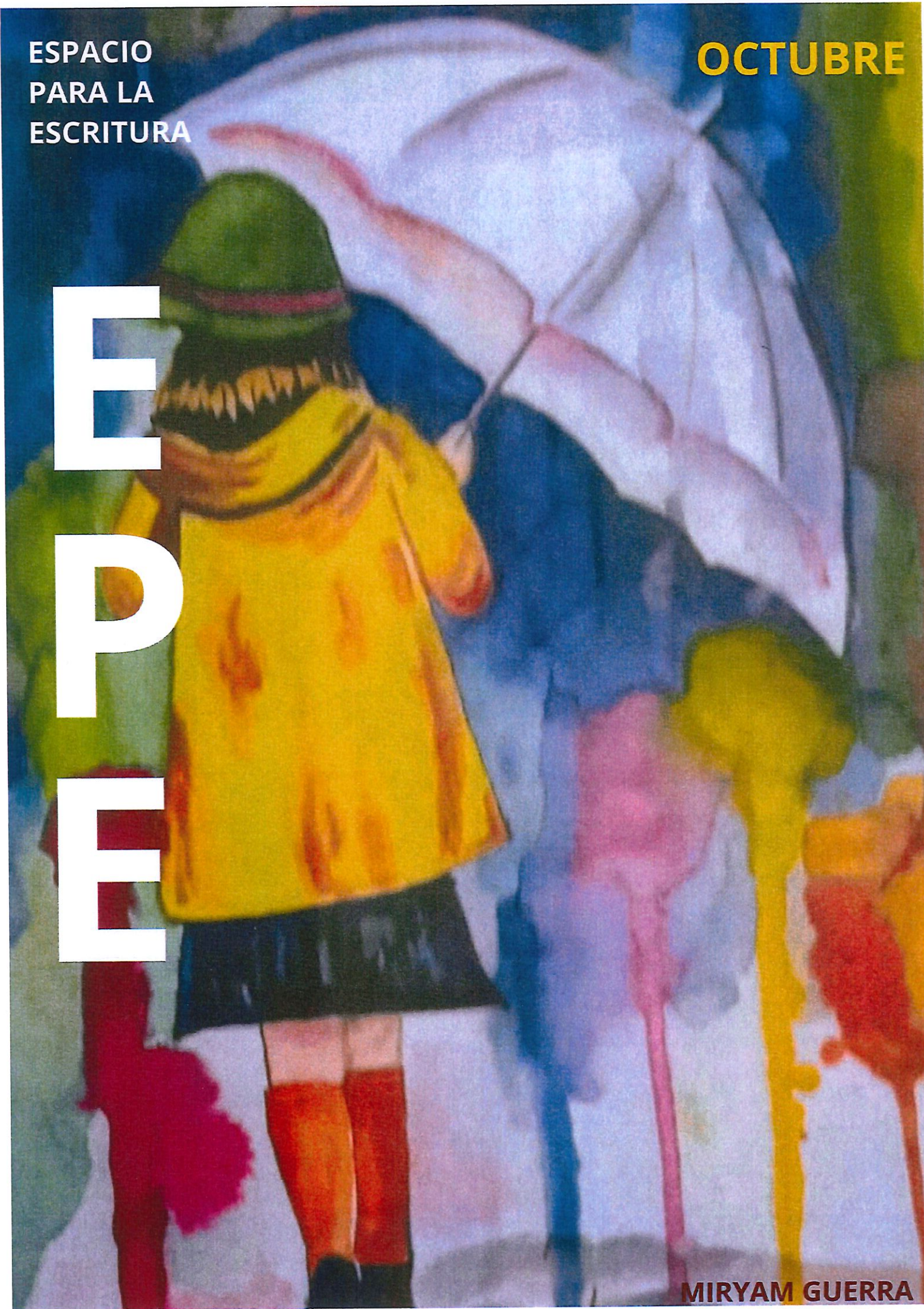


ESPACIO
PARA LA
ESCRITURA

OCTUBRE

E
P
E

MIRYAM GUERRA



Índice

ESPACIO PARA LA ESCRITURA - OCTUBRE 2025

SEPARADORES JOSÉ RAMÓN JUNYENY

PORTADA MIRYAM GUERRA

• ACTIVIDADES	• PÁG - 2
• LA DEPRESIÓN - APORTADO POR ANGEL REY	• PÁG - 5
• CONFERENCIA DR. JOSÉ MANUEL MONTES	• PÁG - 7
• POESÍA JAVIER EGUILAZ	• PÁG - 9
• POESÍA MARICARMEN	• PÁG - 11
• TRAYECTORIA - JOSÉ RAMÓN JUNYENT	• PÁG - 13
• LOS ANTEPASADOS - APORTADO POR EVA	• PÁG - 16
• OBRA DE ANA LUNA - APORTADO POR MARIAJO	• PÁG - 18
• CRÍTICA DE ANA LUNA - JOSÉ RAMÓN JUNYENT	• PÁG - 24
• DÍA MUNDIAL DE LA SALUD MENTAL	• PÁG - 25
• CUARTA CARRERA SOLIDARIA PREVENCIÓN SUICIO	• PÁG - 26
• DON QUIJOTE - APORTADO POR MARICARMEN H	• PÁG - 28
• ENSAYO - CARLOS ROSIQUE	• PÁG - 32
• LA RATONERA - RITA GUTIÉRREZ	• PÁG - 36
• DESDE LOS ALTOS - RITA GUTIÉRREZ	• PÁG - 39
• PARA VIAJAR - MARIAJO	• PÁG - 42
• CALENDARIO	• PÁG - 44

ACTIVIDADES VÍA ZOOM OCTUBRE 2025

TODAS LAS ACTIVIDADES REQUIEREN INSCRIPCIÓN PREVIA

INTELIGENCIA EMOCIONAL

AFFECTADOS

(CARLOTA, PSICÓLOGA)

LUNES

16:00 A 17:00



MINDFULNESS PARA LA VIDA

AFFECTADOS /FAMILIARES

(NATALY, PSICÓLOGA)

MARTES

17:00 A 18:00



REGULACIÓN EMOCIONAL

AFFECTADOS/FAMILIARES

(VALERY, PSICÓLOGA)

MARTES

17:00 A 18:00



GRUPO DE APOYO ADULTOS

AFFECTADOS

(VALERY, PSICÓLOGA)

MARTES

18:00 A 19:00



DESAHOGO FAMILIAR

FAMILIARES

(MARÍA, PSICÓLOGA)

MIÉRCOLES

10:30 A 11:30



GRUPO DE APOYO JÓVENES

AFFECTADOS

(CARLOTA, PSICÓLOGA)

MIÉRCOLES

12:00 A 13:00



GRUPO AFFECTADOS Y FAMILIARES

AFFECTADOS/FAMILIARES

(USUE, PSICÓLOGA)

MIÉRCOLES

17:00 A 18:00



GRUPO FAMILIARES

FAMILIARES

(USUE, PSICÓLOGA)

MIÉRCOLES

18:00 A 19:00



PSICOEDUCACIÓN

AFFECTADOS

(MATEO, PSICÓLOGO)

JUEVES

17:00 A 18:00



CARACTERÍSTICAS DEL ESTADO DEPRESIVO

Durante la depresión hay un estado de ánimo depresivo o una pérdida de interés o placer en todas o casi todas las actividades o pasatiempos habituales, y tres de los siguientes síntomas como mínimo:

- 1) Insomnio o hipersomnia
- 2) Disminución de la energía, o fatiga crónica
- 3) Sentimientos de incapacidad
- 4) Disminución de la efectividad o productividad en el trabajo o en la casa
- 5) Disminución de la atención, concentración o capacidad para pensar
- 6) Retraimiento social
- 7) Pérdida de interés o de placer en el sexo
- 8) Restricción de las actividades placenteras, sentimientos de culpa por actividades pasadas
- 9) Sentimientos de lentitud y desmoronamiento
- 10) Menos hablador/a de lo habitual
- 11) Actitud pesimista hacia el futuro, o rumiación pesimista de los acontecimientos pasados
- 12) Llanto o sollozos

“La depresión”

Por Polaino-Lorente

Recopilado por Ángel Rey

Conferencia del Dr. José Montes "El papel de la ciclotimia en la determinación temprana del trastorno bipolar.

La ciclotimia sería la tercera forma de visualizarlo con seguridad.

- 1- El TB, claramente con sus dos fases.
- 2- -El TB2, donde una de las fases no suele aparecer
- 3- Hipomanía e hipo-depresión que no podemos mantener con ciclotimia, quizá no podamos consultar por ella.

Encuesta infanto- juvenil

Parecido al TB 25 o 30 %

Si se detecta ahí el trastorno bipolar, avanzaríamos bastante, cuando un paciente padece ciclotimia y se hiciera una prueba de Neuroimagen (todavía encarecido). Ej:

Coches aparcados

Te dice qué coche tiene su problema

Si es solucionable

NEUROLOGIAS DE IMAGEN FUNCIONALES

Estas localizan en la zona de la amígdala y

Cuando la ciclotimia aparece en edades tempranas, suele deformar la personalidad y su estabilidad emocional.

Cómo tratar la ciclotimia:

¿Ciclación rápida? Funcionan peor los estabilizadores habituales.

Regulación de los ritmos cronobiológicos (períodos lunares, circadianos a la luz, terapia de regulación en los círculos circadianos (Diapasón, Litio...)

Estimulación magnético transcraneal, esas pulsaciones magnéticas se ajustan al ritmo; nunca debes entrar en una diferencia, en cualquier sentir que se ha establecido en tu cerebro, cómo estás conectado y todo está cerca, la agresividad puede aparecer y que cerca anda el miedo.

En la ciclotimia a veces se tiene que usar bastante la farmacia, aunque no sea tan grave.

Adolescencia:

Este período de la pubertad solo existe en los seres humanos, dura de los 9 años a los 20.

Es un cambio constante

Impulsividad

Se gesta el posible TB

Cuerpo biológico

Ritmos circadianos Dificultad de regular la luz (los azules).

Cualquiera debe cuidarse

Ojo: Zona horaria

Cuidar bien la ciclación.

Bajadas de intensidad

Zoom medido

Sin alarma

HABITOS

Ahora me toca hacer deporte.

A esta hora puedo ser flexible y cambiar por otra cosa que me apetezca más.

Pero volveré a reemprender mi tarea cuando lo considere más grato o tenga más tiempo libre.

Las circunstancias condicionan siempre, pero la vagancia nunca, no te engañes.

Rita

con el cansancio de los sin fe

*Despierto somnoliento y cansado
de un confuso mal sueño, enrevesado
que me atrapaba y vapuleaba sin miramiento,
y a duras penas me planto frente al espejo
aturdido... a lavarme, y disimular el aspecto,
y salir al aire libre a veredear, cansino
sin miras, sin fe, sin plano que oriente
el camino a seguir. Sin horario, ni calendario.
Sin brisa que refresque las quemazones
de ese sol que calienta sin sombras
y que darían tregua a la despoblada mente.
Hago un alto en el camino a rescatar las ganas,
las pocas ganas que maltrechas quedan
después del desgaste en la travesía.*

*Y con el cansancio de los sin fe
sin ninguna confianza en mi mismo
entre desganas... volver a casa
repasando los movimientos del día,
y no sacar en claro nada.*

*Pero... en la soledad silenciosa
con ilusión, la fe mueve montañas
y en su libertad nace la imaginación
haciendo crecer la pasión
desde el alma hasta el corazón.
Y lo que antes fue un terreno baldío
se hace un precioso campo florido,
en los sueños, hacia el mañana...*

*javier eguílaz
22/8/25*

Redes

Todos estamos conectados,
son todo corrientes,
pueden estar en la superficie
o pueden estar soterrados.
No hay nada que hagas,
que no tenga repercusiones
todo a la larga,
va tejiendo una maraña,
que como no vayas con cuidado,
terminas muy enredado.
El dinero sólo sirve
para ayudar a los otros,
en la medida que ayudes,
te vendrá de cualquier forma.
¿Qué empeño es ese
de decir que el dinero importa,
para ser feliz?
No importa nada,
pero para ayudar vale.
Si pones la felicidad del otro
en primer lugar,
encontrarás tu felicidad,
de nada sirve ser avaricioso,
pues al final
terminaras con los pies
en un barrizal,
menos mal que
cuenta de ello me he dado
y dejo que tenga
el dinero la importancia
de lo que es vano.
Tienes que ir discerniendo
en tu vida,
lo que te va bien o mal,
no es lo mismo ser
hormiga, que un fiero animal,
las hormigas acumulan
pero trabajan,
las fieras, sin embargo,
se comen unas a otras.
Pero todo tiene cabida,
en este mundo sin par,
que contiene mucho
ser viviente y que a todos
hay que respetar.

M. Carmen

40

PARTE DE LOS 50 HASTA LOS 65

ENTRAR, MI PADRE QUE ME VIO DESDE LA VENTANA DEL 3º. BAJO
CORRIENDO Y ME DIO UNA PATADA PARA QUE ENTRARA. A LOS
3 MESES ME CAMBIARON A UN EDIFICIO MAS GRANDE, PERO
ESTABA EN LA CALLE COLOMBIA, ERA MUY DES TARTALAC
CON GRANDES AGUJEROS EN LAS PAREDES. MIENTRA
YO SIQUE, EN ESTE YA IVA APRENDIENDO ALGO DE
LETRAS Y NUMEROS. AQUI EL CASTIGO ERA PONER
ROTE CARA A LA PARED, CON LA CASUALIDAD, DE QUE
ME PUSIERON DELANTE DE UN AGUJERO MUY GRANDE
Y CLARO ME PUSE A RASCAR, DIO LA CASUALIDAD
DE QUE MI MADRE SE ACERCO EN ESE MOMENTO
PARA LLEVARME UN TIENTENPIE, MIENTRAS
LA PROFESORA ESCANDALIZADA ME REGAÑA
POR EL AGUJERO QUE YO HABIA HECHO. MI
MADRE, PERO NO VE USTED QUE ESO NO LO
PUEDE HABER HECHO UN NIÑO, A HOY
MISMO ME LLEVO A MI ALTO DE ESTE COLEGIO DE LO
COMO YO ERA MUY CREATIVO Y ZASCANDIL ME BUSCAB.
ENTRETENIMIENTO CON CUALQUIER COSA. ARRANCA
LOS ABITOS Y LOS BRAZOS Y PIERNAS A LAS MUÑECAS
DE PITUCA. PERO ESTA QUE ERA MUY RETORCIDA
SE VENGO, CUANDO PAZ TENIA AÑOS Y ESTABA
EN SU CUNITA, ESTABA ELLA EN SU COMITA TAN
RECHONCHA Y RELAJADA, CUANDO ENTONCES
PITUCA LE LACIO MEDIO BOTE DE TALCO
ENCIMA, LA PORRE PAZ NO HACIA MAS
QUE TOSER Y TOSER (CASI SE AHOGABA), ASI
PITUCA ME PUSO EL BOTE DE TALCO EN LAS
MANOS Y HUYO A CHIVARSE A MAMAYCCA
MAMAYCCO VINO CON LA ZAPATILLA Y ME DIO
UNA SUBERANA PALIZA. MI HERMANA
PITUCA Y YO SIEMPRE ESTARAMOS PELEA.





una
Sin
mai
pos
terc
plac
rios
del
larg
se j
así
pri:
I
gue
otr
má
yoi
cor
éxi
pla
sup
ios
ex

izq
pr

de
in
A
es
tu
pa
in

"El cuarteto de la felicidad".

DOPAMINA

Duerme de 7 a 9 horas.
Celebra logros diarios.
Haz ejercicio diario.

OXITOCINA

Medita cada mañana.
Dale un abrazo a alguien.
Haz un acto de generosidad.

ENDORFINA

Práctica hobbies.
Ríe con seres queridos.
Baila, canta.

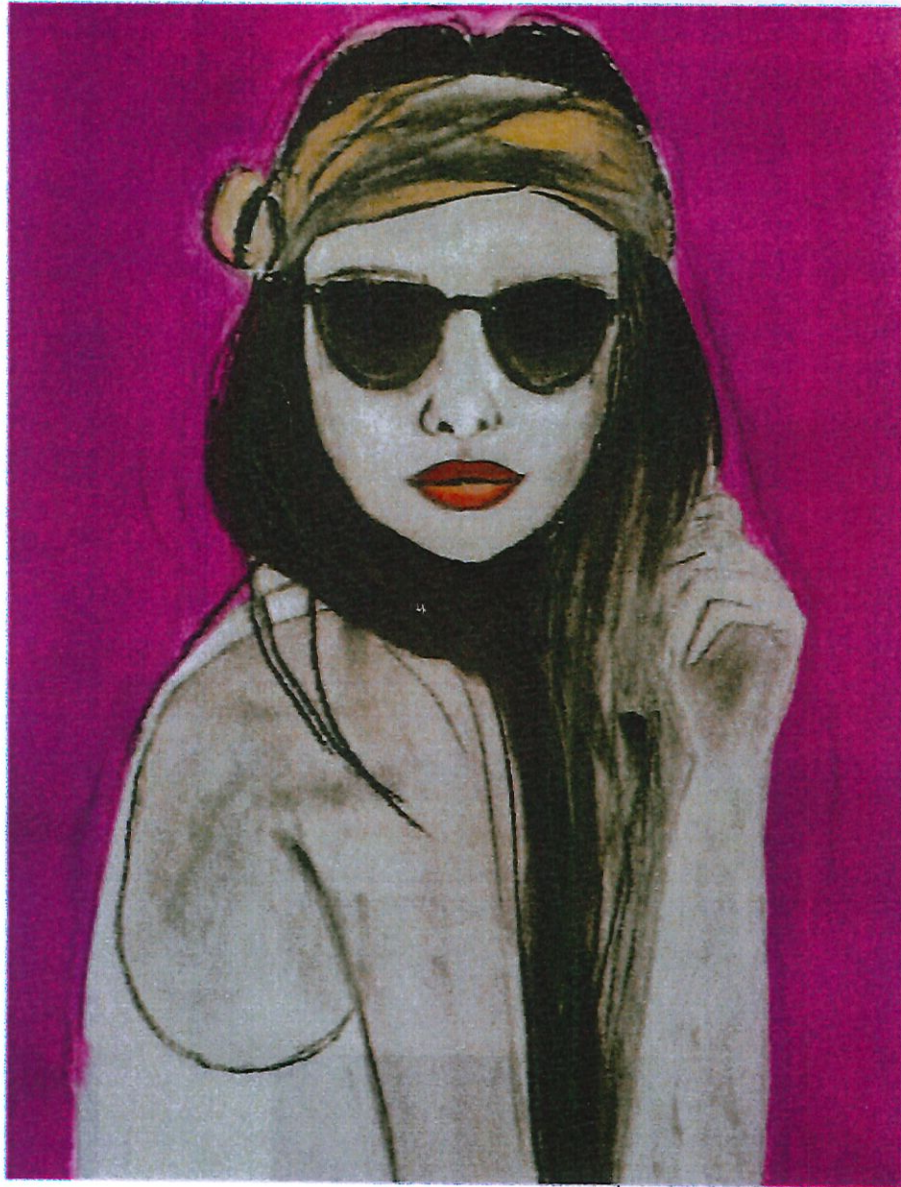
SEROTONINA

Agradece todos los días.
Disfruta de la naturaleza.
Recuerda momentos importantes.



HOY APRENDÍ





Ana duna



DÍA MUNDIAL DE LA SALUD MENTAL 10 DE OCTUBRE

La marcha partirá a las 18:00h. desde Atocha a Cibeles bajo el lema: "Compartimos vulnerabilidad, defendamos nuestra salud mental".

📢 Una vez más marcharemos el próximo 10 de octubre, Día Mundial de la Salud Mental. Este año bajo el lema "Compartimos vulnerabilidad, defendamos nuestra salud mental", que refleja la realidad de que todas las personas somos vulnerables frente a las crisis, emergencias sociales o cambios vitales que pueden afectar nuestra salud mental.

📅 Fecha: viernes 10 de octubre

📍 Recorrido: de Atocha a Cibeles

🕒 Hora: 18:00

!! Pto. de encuentro: Cuesta de Moyano (Glorieta de Atocha) a las 17:45h.

¡Te esperamos!

📄 Más info: <https://saludmentalmadrid.org/madrid-convoca-10-octubre-marcha-dia-mundial-salud-mental-2025/>

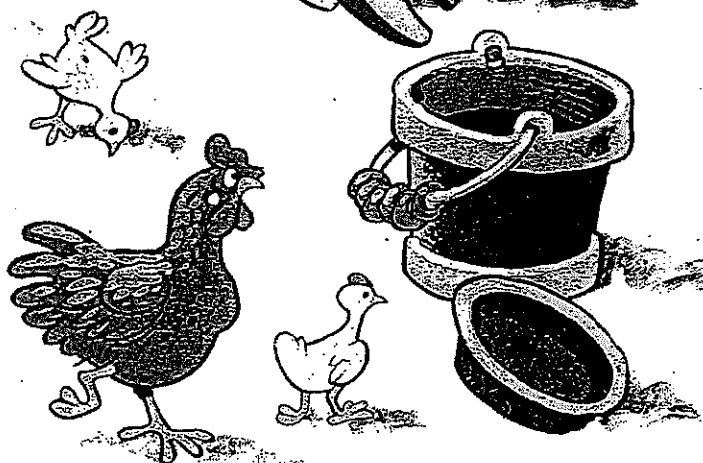


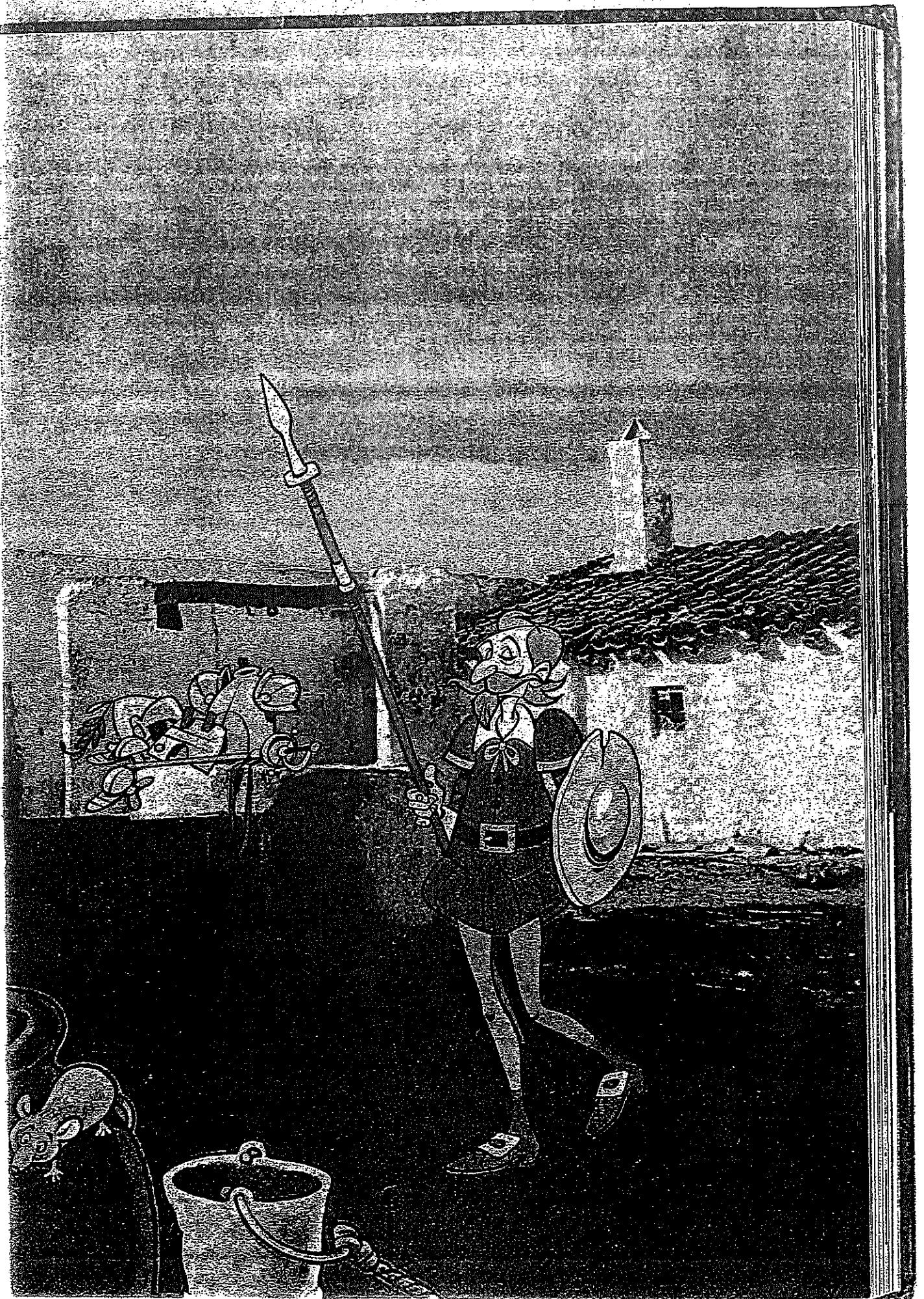
CAPÍTULO III

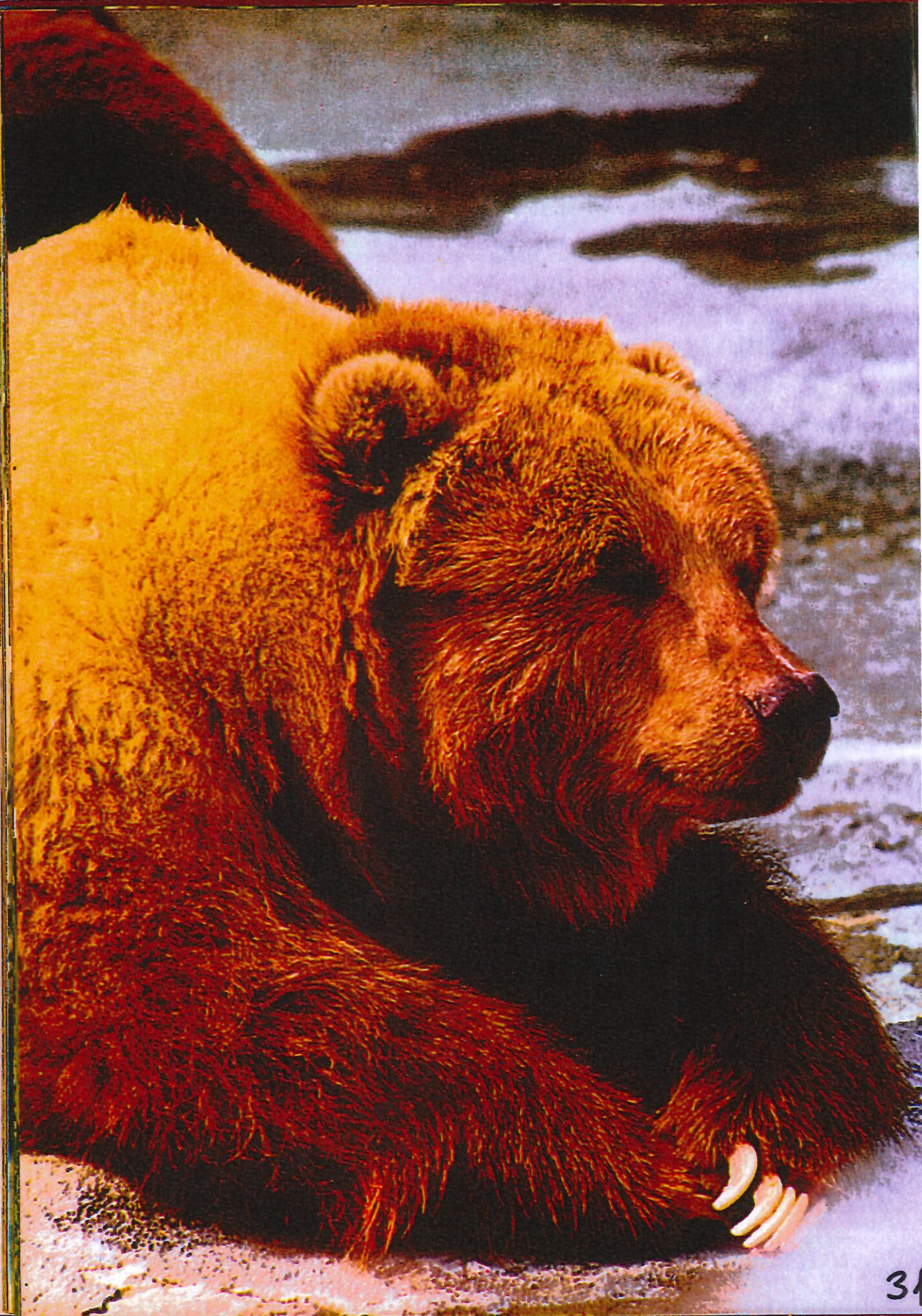
Que trata de cómo se armó
caballero Don Quijote

Después de cenar, llamó Don Quijote al ventero, y encerrándose con él en el establo, se hincó de rodillas y le dijo:

—No me levantaré jamás de donde estoy, valeroso alcaide, hasta que me concedáis el don de armarme caballero. Esta noche velaré las armas en la capilla de este castillo y mañana podré partir a buscar aventuras y ayudar a los débiles y los menesterosos¹.







de amenazas externas. En este sentido, las armas son una herramienta crucial para mantener la soberanía y la seguridad nacional. Por otro lado, el uso de armas para la protección personal y para fines deportivos y recreativos es, evidentemente, totalmente legítimo. Además, las tecnologías militares ha sido, en múltiples casos, tecnologías de las llamadas de doble uso; por un lado, permiten disponer del armamento adecuado y necesario para la defensa y seguridad y, por otro lado, tienen aplicaciones en el campo civil. Nos permiten una vida más confortable (internet es un ejemplo claro), las nuevas aleaciones metálicas que en principio, se desarrollaron para los cañones, ahora y gracias a la Tecnología de Materiales, forman parte de nuestras vidas en los automóviles, los trenes, los aviones. Un caso muy claro de tecnología de doble uso es la tecnología nuclear, ya que la fisión de los átomos puede ser utilizada, tanto para generar energía a bajo coste con fines civiles o, también, puede ser utilizada con fines militares, como en el caso de los bombardeos atómicos de Hiroshima y Nagasaki, que, como es bien conocido, fueron dos ataques nucleares ordenados por los Estados Unidos contra el imperio de Japón, que supusieron el final de la II Guerra Mundial en el Pacífico, y cuyas consecuencias nefastas que tuvieron ambos bombardeos, aún persisten en la actualidad.

En el caso de las tecnologías médicas, estas parece, a priori, que contribuyen a que podamos tener una vida mejor, quiero decir, que cada vez vivimos más años y con mayor calidad de vida y, por tanto, nos hacen, sin duda, más libres, individual y colectivamente. Pero no todo es tan claro. Por ejemplo la tecnología de imagen médica ha permitido a los especialistas médicos visualizar el interior del cuerpo con mayor resolución, lo que ha mejorado la detección y el tratamiento de enfermedades. Otro ejemplo es el caso de la química médica, que nos permite, con el desarrollo de nuevos fármacos, curar más enfermedades o aliviar los síntomas de estas. No obstante, como toda tecnología, tiene la otra cara de la moneda, me refiero a las drogas de síntesis (como la heroína, las anfetaminas, el éxtasis, el crack, el LSD, la mescalina), que causan un



¿Dónde está la realidad?
tiene que ser una sola,
todos no somos iguales.
Creo que la mía puede valer,
Si no ¿podré? Explicarla,
aseguro que mi vida es real
busco seguirla como tal,
piso el camino con fuerza,
creyendo hacer vía ligera
y dar nuevos horizontes.

Rita Gutiérrez Galán

Desde los saltos

"Pensemos que has
pasado de alto
y la claridad aparece,
las banderas de colores
alegrarán tu entorno,
con tanta naturalidad
que el sol brille más."

El salto —Viene
...de la evolución.

¿El sentido matemático?

¿Qué nos hace únicos?

¿Como nido el éxito? Ja ja ja

¡Qué tiene sentido! Baf.

Como siempre, cuando pisaba aquella tierra, marcando surcos con guita, que ya la había preparado mi padre, yo tenía que pisarla muy fuerte, cada cuerda, sin olvidar ninguna, y los espacios de separación tenían que ser iguales; después, al llegar al final, debía volver por la misma huella, sin variar un apéndice.

-Cuando termines el cantero te pasas al otro ¿lo has entendido? Sí, papa.

La tarde es grande, las alpargatas van engordando y la guita comienza a jugar.

Ahora llegas de nuevo, un párrafo que apenas necesite un poco de pegamento, o simplemente, nueva percepción.

Cuando comenzaba a pisar aquellos cuadriláteros, bajaba y subía hasta que se marcaba la guita, ese vaivén era como un columpio; cuando los quitaba, me quedaba alelada, cómo aquellos cuadriláteros se convertían en trapecios (yo no sabía su nombre) pero el cambio de forma tan repentina me fascinaba.

La relación con mi padre era muy buena.

Por razones mayores, tenía un trabajo extra, mi padre había perdido el dedo índice en la guerra, pudo habituarse, era un buen tirador, pero ahí entré yo, me enseñó a cargar los cartuchos desde muy pequeñita y, por supuesto, a contar para que metiera los cien balines en el cartucho y a tener muchísimo cuidado al colocar el cartoncito de la tapa, pues si quedaban mal ajustados se saldrían todos.

Yo encantada, confiaba en mí, así que estaba más ancha que larga.

Mi madre trabajaba muchísimo, quizá más callada, bueno, solo cuando nos regañaba se enfadaba, a mí claro, mi hermana era pequeña.

La recuerdo haciendo los quehaceres de casa, Pero también en la huerta, matando escarabajos patateros, con sus respectivos huevos, encorvada, cogiendo cualquier hortaliza de temporada, tomates, pimientos, berenjenas, judías, patatas, daba igual lo que fuese, ella a pie de cañón siempre.

Desde lejos cuesta un poco imaginar la raíz, sin arrancar la planta, y qué poco cuesta acariciar la planta removiendo la raíz, ni siquiera la tienes que sacar a la superficie, tan opaco que pasaría inadvertido para quien no se ocupa de los entresijos, las adversidades y las vicisitudes, ni trata de remediarlos.

Cuando algo no está bien, o no te parece bien, debes, sobre todo, cambiarlo, y mejorarlo, creo que esto es positivo, si alguien quiere ayudar en una tarea que beneficie a los demás o al entorno, se debe ayudar a que este le sea propicio, esto me enseñaron siempre.

Está el miedo —Y el dolor

YO fallo, YO fracaso, ¿quién me ayuda?

Me equivoqué ¿cómo me ayudas tú?

No te estoy incordiando, maldita sea mi suerte, mi corazón sangra hasta las rodillas y soy incapaz de salir de aquí, tengo tanto miedo que mi espalda está recorrida por una corriente

arrebatado, y así le borran su memoria ¡qué fácil verdad! Ellos que no tienen nada, ni siquiera los restos de su pasado, así se borra una memoria, en onda; cuatro pepinos, dos panes y tres Peces, y ya tengo nuevas creencias ¿se rompió el disco duro? El rayo del hombre enciende la memoria Ram o Colacao, da igual, hay que vivir. Dicen que se cambiarán la chaqueta, maldita sea, no la tenían. Y Alá que lo ve.

Y estos problemas son los que te llevan a pensar en lo efímera que es la vida, lo poco que podemos modificar en general y, además, malgastamos el tiempo en rencillas, que sirven para amargar el tiempo a nuestros coetáneos; esta insatisfacción hace que queramos cambiar, sin pensar bien, lo que deseas; si has decidido cambiar, es lo mejor que puedes hacer ¡Ole por ti!

Fiel, ahora aparecido, los pilares jamás te los discutiría, no, no los tengo estudiados, ni tan siquiera estoy familiarizada con ellos, primero debo pensar que sean posibles y adaptables a mi problema concreto, ahora sí, serán míos, como tal, enderezarlos poco a poco, deben ser el destino de cualquier discusión, incluso contigo mismo, gesticular no es tan normal, pero hay a gente que le sirve, o le entretiene, esta pantomima a su ego, quedamos en que se pueden quitar calambres, lo importante es dedicarse a lo que te gusta y crees interesante, que es en lo ,que pondrás fe, esto te hará escrutar todas tus decisiones, verificando opiniones y sentencias con más esperanza y decisión, supones que esto es positivo y te señala que los contenidos de las decisiones han sido elegido acertadamente, entre los más críticos, están listos para tu trabajo, espero que "prenda el valor de la prueba".

Una prueba existe; tanto ánimo infundas en ese entorno arrasado, cuelas una simple brizna que brotará ¿no crees que te estas adelantando? El miedo, también es precursor del desastre que se avecina ¿pondrás remedio a esta desgracia? Si supiera que iba a tener un accidente, evitaría el lugar, claro que esto no va así y te quedas "pasmao" y menudas caras vera San Pedro Y los Angelitos, al final de la escalera.

Todavía mojado y gritando a todo trapo "La Traviata".

Tomasa ¿Dónde estás? Hoy he alcanzado el cielo.

No entiendo, hay que evitar los papeles, para no olvidar el guion.

Rita

ii Para Viajar !!



María Jo

OCTUBRE

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
29	30	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26

Fiesta Nacional
de España

