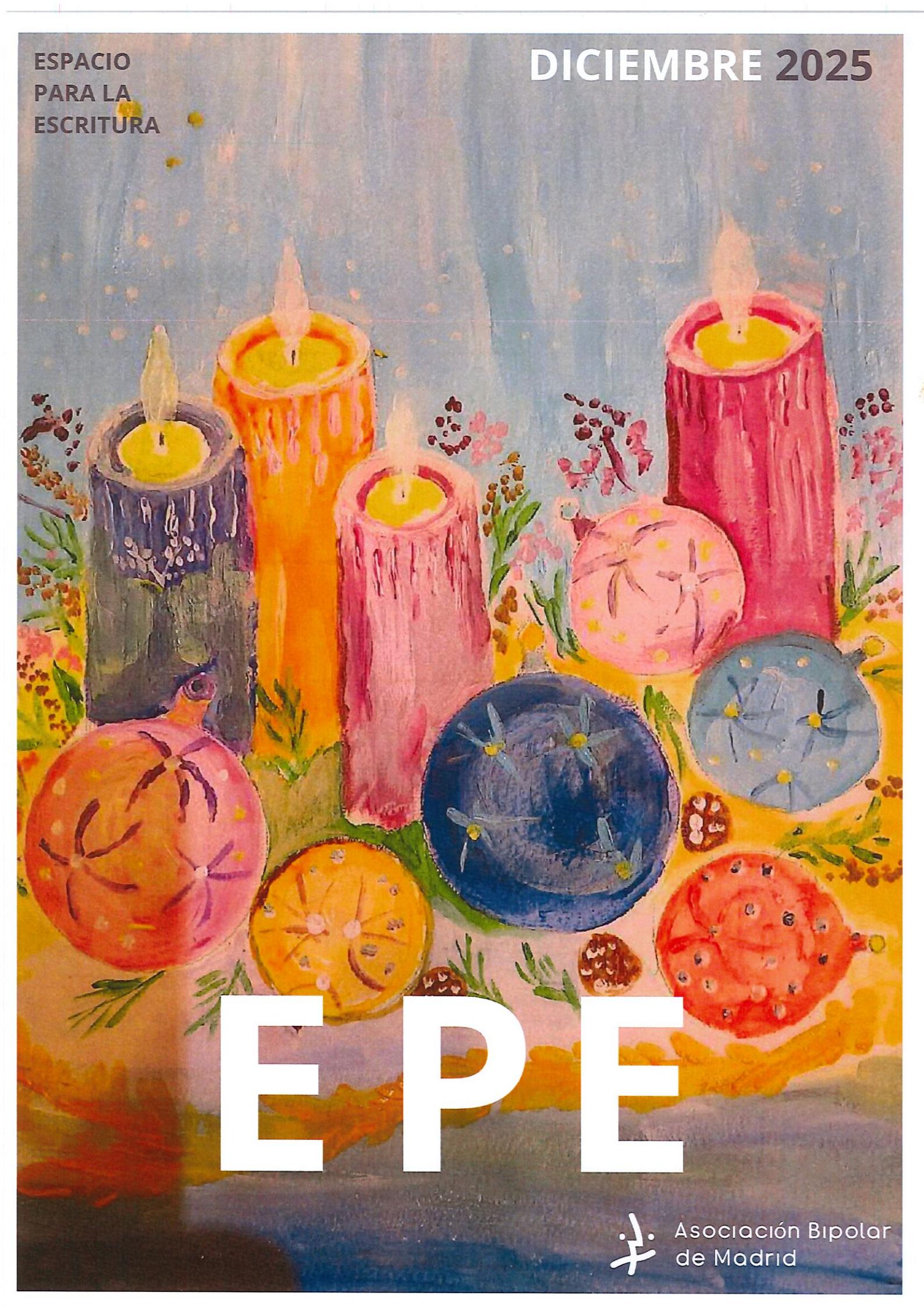


ESPAZIO
PARA LA
ESCRITURA

DICIEMBRE 2025



EPE



Asociación Bipolar
de Madrid

Índice

ESPACIO PARA LA ESCRITURA - DICIEMBRE 2025

PORADA MARÍA JOSÉ GONZALEZ SANPEDRO

SEPARADORES VARIOS

Actividades ABM Diciembre	2
La meditación - Maricarmen	5
Un caso de depresión en la biblia - Ángel Rey	7
La muerte acecha - Carlos Rosique	9
Pinturas - Carmen Compans	12-14
El quijote - M.C.F	15-18
Antes te veía - Poema y Ensayo Rita Gutierrez	19-21
Felicitación - Ángel Rey	23
Dibujos - María José Gonzalez	24-27
Dibujo - Miriam Guerra	28
Felicitaciones - Ana Luna	29
Te regalo - Dylan Tarot	30
Consejos - Majo	31-33
Nunca dejes de crear - Majo	34
Para viajar - Majo	35
Calendario	36
Felicitación Navidad EPE	37



ACTIVIDADES PRESENCIALES DICIEMBRE 2025

TODAS LAS ACTIVIDADES REQUIEREN INSCRIPCIÓN PREVIA

GRUPO DE APOYO JÓVENES

ESTIMULACIÓN COGNITIVA

GRUPO DE APOYO ADULTOS

AFFECTADOS
(LAURA, PSICÓLOGA)

LUNES
18:00 A 19:30

AFFECTADOS
(PATRICIA, PSICÓLOGA)

MARTES
17:00 A 18:00

AFFECTADOS
(PATRICIA, PSICÓLOGA)

MARTES
18:00 A 19:30



GRUPO DE APOYO ADULTOS

INTELIGENCIA EMOCIONAL

GRUPO DE APOYO ADULTOS

TALLER FELIZMENTE

AFFECTADOS
(CRISTINA, PSICÓLOGA)

MIÉRCOLES
12:00 A 13:00

AFFECTADOS
(CARLOTA, PSICÓLOGA)

JUEVES
11:00 A 12:00

AFFECTADOS
(CARLOTA, PSICÓLOGA)

JUEVES
12:00 A 13:00

AFFECTADOS
(MARTA, PSICÓLOGA)

JUEVES
17:00 A 18:30



ACTIVIDADES VÍA ZOOM DICIEMBRE 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



GRUPO DE APOYO JÓVENES

AFFECTADOS (CARLOTA, PSICÓLOGA)

MIÉRCOLES

12:00 A 13:00



GRUPO FAMILIARES

FAMILIARES

(USUE, PSICÓLOGA)

MIÉRCOLES

18:00 A 19:00



PSICOEDUCACIÓN

FAMILIARES

(MATEO, PSICÓLOGO)

JUEVES

17:00 A 18:00



GRUPO AFFECTADOS Y FAMILIARES

AFFECTADOS/FAMILIARES

(USUE, PSICÓLOGA)

MIÉRCOLES

17:00 A 18:00



GRUPO DE APOYO ADULTOS

AFFECTADOS

(MATEO, PSICÓLOGO)

MARTES

18:00 A 19:00



ACTIVIDADES OCIO Y TIEMPO LIBRE DICIEMBRE 2025

TODAS LAS ACTIVIDADES REQUIEREN INSCRIPCIÓN PREVIA

“ENTRE LÍNEAS Y EMOCIONES”

ESCRITURA CREATIVA

INFORMÁTICA

AFFECTADOS
APUNTATE ANTES DE VENIR

AFFECTADOS/FAMILIARES
APUNTATE ANTES DE VENIR

AFFECTADOS/FAMILIARES
APUNTATE ANTES DE VENIR

JULIA

LUNES

17:00 A 18:00

JULIA

LUNES

18:00 A 19:00

JULIA

JUEVES

17:30 A 18:30



BIBLIOTECA

RITA

AFFECTADOS/FAMILIARES
MARTES, MIÉRCOLES Y

JUEVES



BUZÓN DE SUGERENCIAS

APUNTATE ANTES DE VENIR
AFFECTADOS/FAMILIARES

ROSA, PSICÓLOGA

MENSUAL



La meditación

La meditación es la técnica por la cual llegamos a conseguir que nuestra mente deje de pensar y así se haga el silencio en nuestro interior, para ello se necesita relajación y práctica. Cualquier método que lleve a ese resultado es válido, el tiempo tampoco es muy importante, la cuestión es conseguir el dominio de la mente y dejarla en el vacío por unos minutos.

Normalmente nuestra mente es un barco a la deriva, saltamos de unos pensamientos a otros sin orden ni concierto: lo que nos preocupa, lo que vamos a hacer, el trabajo o los amigos, son frecuentemente temas en los que nuestra mente se entretiene, y esto se repite a lo largo de todos los días sin descanso, incluso cuando estamos durmiendo nuestra mente sigue dándole vueltas a los mismos temas, cualquiera puede entender que deberíamos darle un descanso.

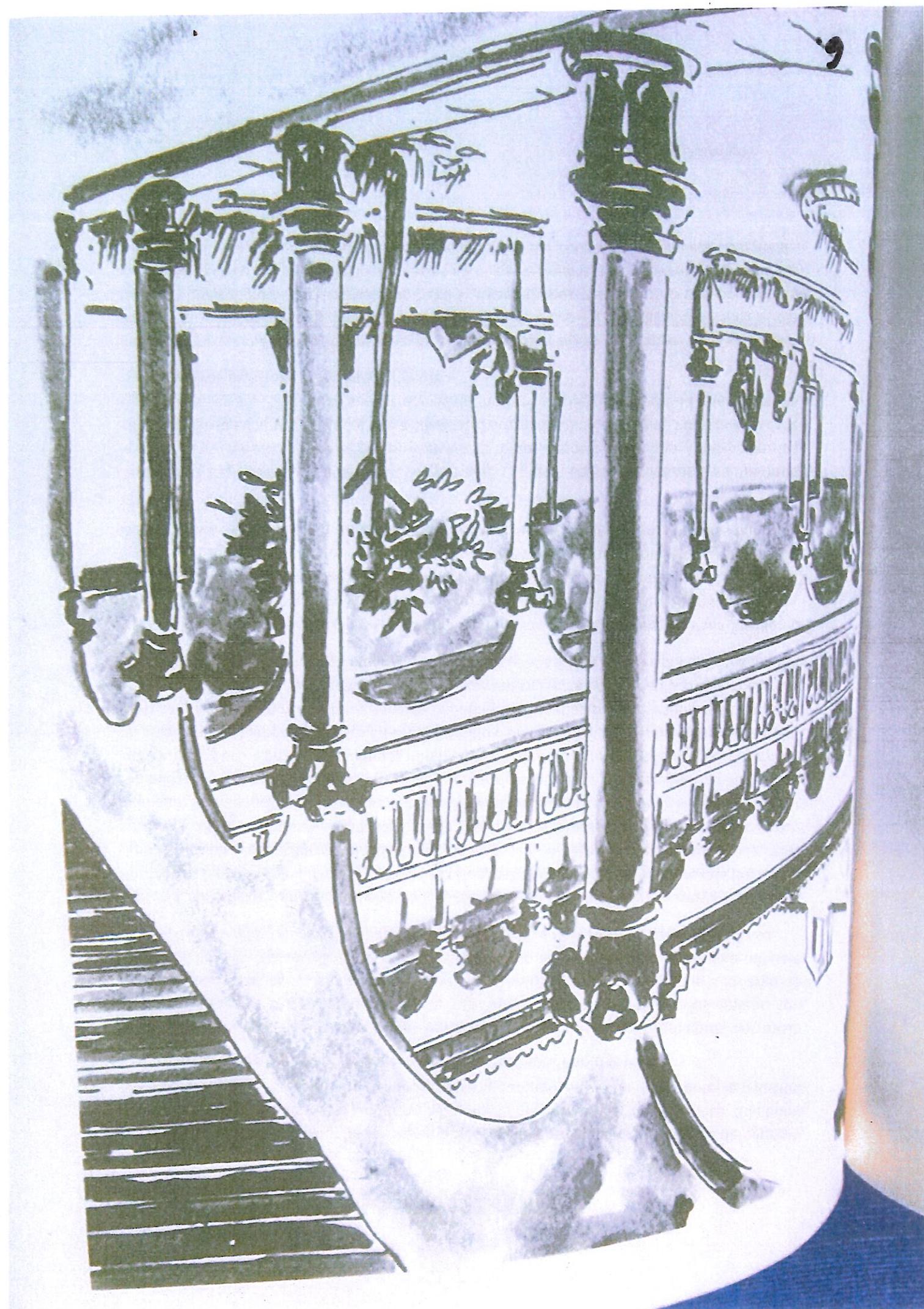
Sobre la meditación tenemos mucho que aprender, oriente lleva muchos años practicando. También se han escrito muchos libros sobre el tema, pero no hay que complicarse mucho, lo que sí es importante es encontrar un sitio tranquilo y ya sea en solitario o en compañía de otras personas, relajarse e intentar olvidarse de todo, observar los pensamientos como vienen y van y mediante la respiración intentar que el ruido mental desaparezca. Al principio puede parecer complicado, pues nuestra mente se resiste a dejar de realizar su "importante" función, pero insistiendo y poco a poco los resultados irán manifestándose, y conseguirá lo que se propone y así usted podrá utilizar esta técnica en cualquier sitio o en cualquier momento, créame cualquier esfuerzo para conseguir esta tarea merece la pena y los resultados le sorprenderán tanto que incorporará esta tarea a su quehacer diario. La concentración es necesaria y aunque cuesta un poco adquirirla no hay que desanimarse. La insistencia es el arma que necesita para conseguirlo.

Hay meditaciones guiadas, estas van acompañando a los pensamientos, son más fáciles de seguir, quizás sean buenas para el comienzo, pues la mente se asemeja a un potro desbocado y conseguir domarla es una tarea que requiere algún esfuerzo. No se desanime por no conseguir silenciar los pensamientos, en los comienzos la mente tenderá una y otra vez a comportarse como está acostumbrada, hay que tener paciencia y reconducirla una y otra vez hacia donde se quiere.

Contar cada respiración puede ser útil, una vez llegado a diez, vuelva a comenzar, si su mente se va a los pensamientos acostumbrados, vuelva a empezar desde el principio. Imaginarse una esfera luminosa encima de usted y que a cada inspiración le va inundando de energía y en cada inspiración salen todas las tensiones acumuladas, también puede servir, pero la mejor manera es observar los pensamientos tranquilamente.

Busque la forma que quiera, no hay reglas, nunca se hace mal, es un tiempo que se dedica a usted, a su equilibrio y conocimiento. Algunos expertos dicen que meditar dos veces al día durante veinte minutos, es aconsejable, pero si tienes menos tiempo no lo desaproveche y aunque sean cinco minutos, hágalo, el caso es no dejar de meditar ni un solo día a así cada vez será más fácil y algún día conseguirá el conocimiento de esta técnica que le ayudará y servirá de guía a lo largo de toda su vida.

M. Carmen



UN CASO DE DEPRESIÓN EN LA BIBLIA (Libro de los Macabeos)

En aquellos días, el rey Antíoco recorría las provincias del norte cuando se enteró de que había en Persia una ciudad llamada Elimaida, famosa por su riqueza en plata y oro, con un templo lleno de tesoros: escudos dorados, lorigas y armas depositadas allí por Alejandro el de Filipo, rey de Macedonia, primer rey de los griegos.

Antíoco fue allá e intentó apoderarse de la ciudad y saquearla; pero no pudo, porque los de la ciudad, dándose cuenta de lo que pretendía, salieron a atacarlo.

Antíoco tuvo que huir y emprendió apesadumbrado el viaje de vuelta a Babilonia.

Cuando él se encontraba todavía en Persia, llegó un mensajero con la noticia de que la expedición militar contra Judea había fracasado y que Lisias, que en un primer momento se había presentado como caudillo de un poderoso ejército, había huido ante los judíos; estos, sintiéndose fuertes con las armas, pertrechos y el enorme botín de los campamentos saqueados, habían derribado la abominación de la desolación construida sobre el altar de Jerusalén, habían levantado en torno al santuario una muralla alta como la de antes y habían hecho lo mismo en Bet Sur, ciudad que pertenecía al rey.

Al oír este informe, el rey se asustó y se impresionó de tal forma que cayó en cama y enfermó de tristeza, porque no le habían salido las cosas como quería.

Allí pasó muchos días, cada vez más triste. Pensó que se moría, llamó a todos sus Amigos y les dijo: «El sueño ha huido de mis ojos y estoy abrumado por las preocupaciones, y me digo: "A qué tribulación he llegado, en qué violento oleaje estoy metido, yo, que era feliz y querido cuando era poderoso! Pero ahora me viene a la memoria el daño que hice en Jerusalén, robando todo el ajuar de plata y oro que había allí, y enviando gente que exterminase sin motivo a los habitantes de Judea. Reconozco que por eso me han venido estas desgracias. Ya veis, muero de tristeza en tierra extranjera"».

Ángel Rey



LA MUERTE ACECHA

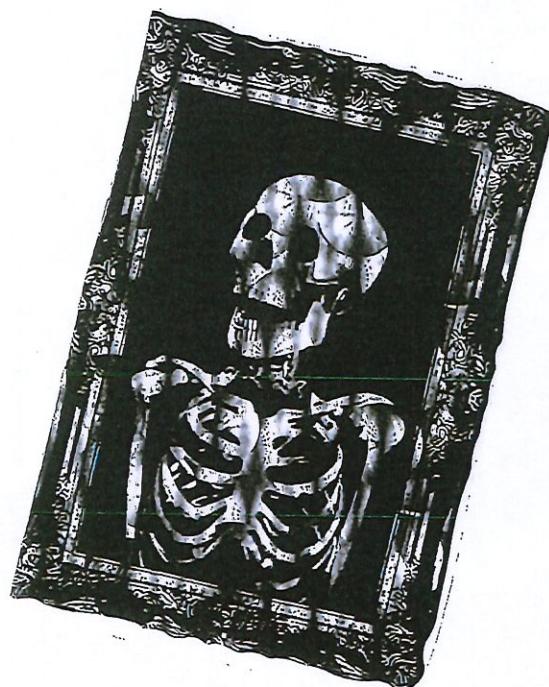
Me siento solo como la luna,
la soledad pura no existe ni en filosofía,
siempre estamos acompañados por la sombra de la muerte,
es tan dura la noche como la batalla
que perdemos todos los días.

El amor solo es la decadencia de las palabras.

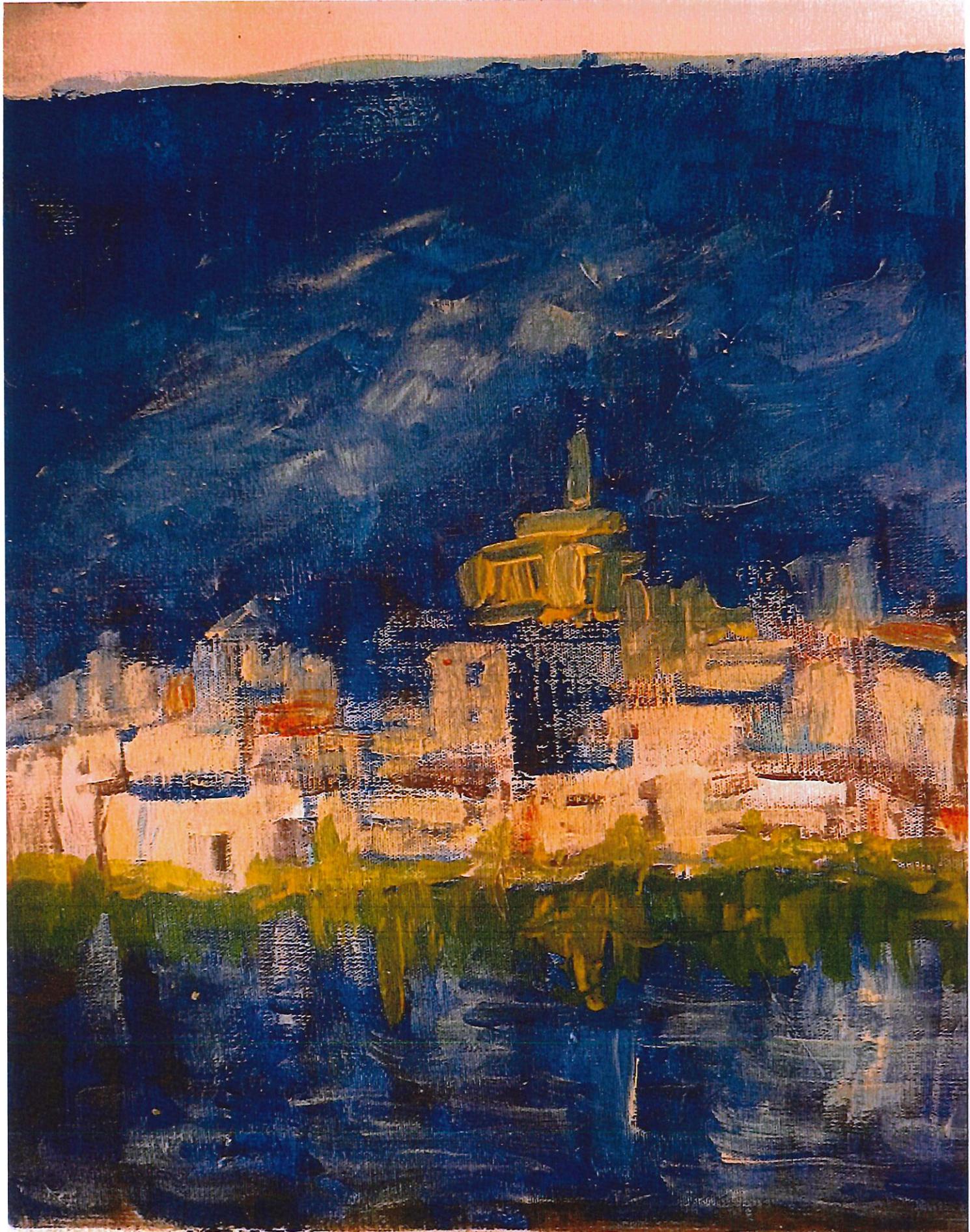
La muerte me acecha y yo me esconde.

Madrid, Noviembre de 2025

Carlos Rosique

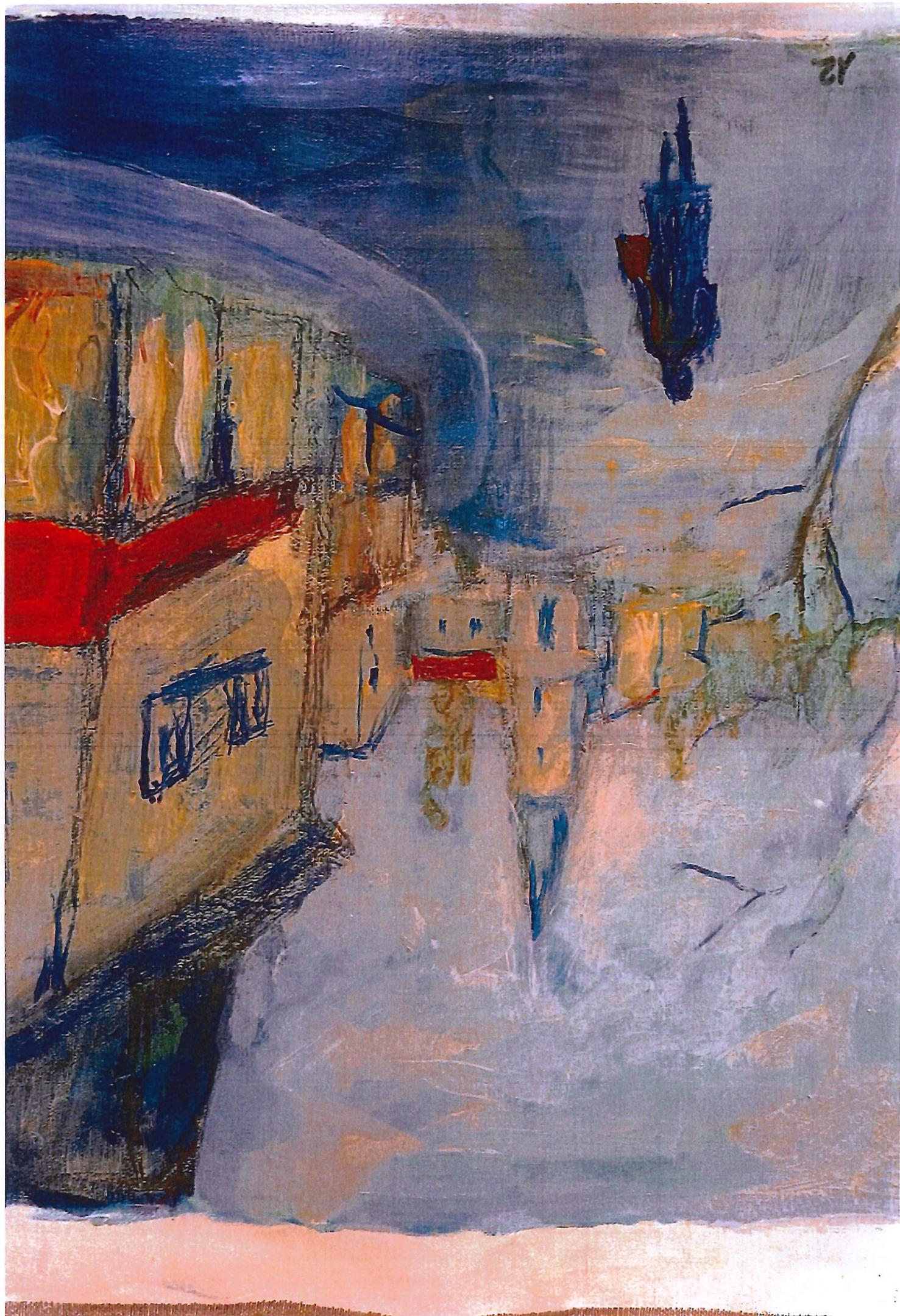




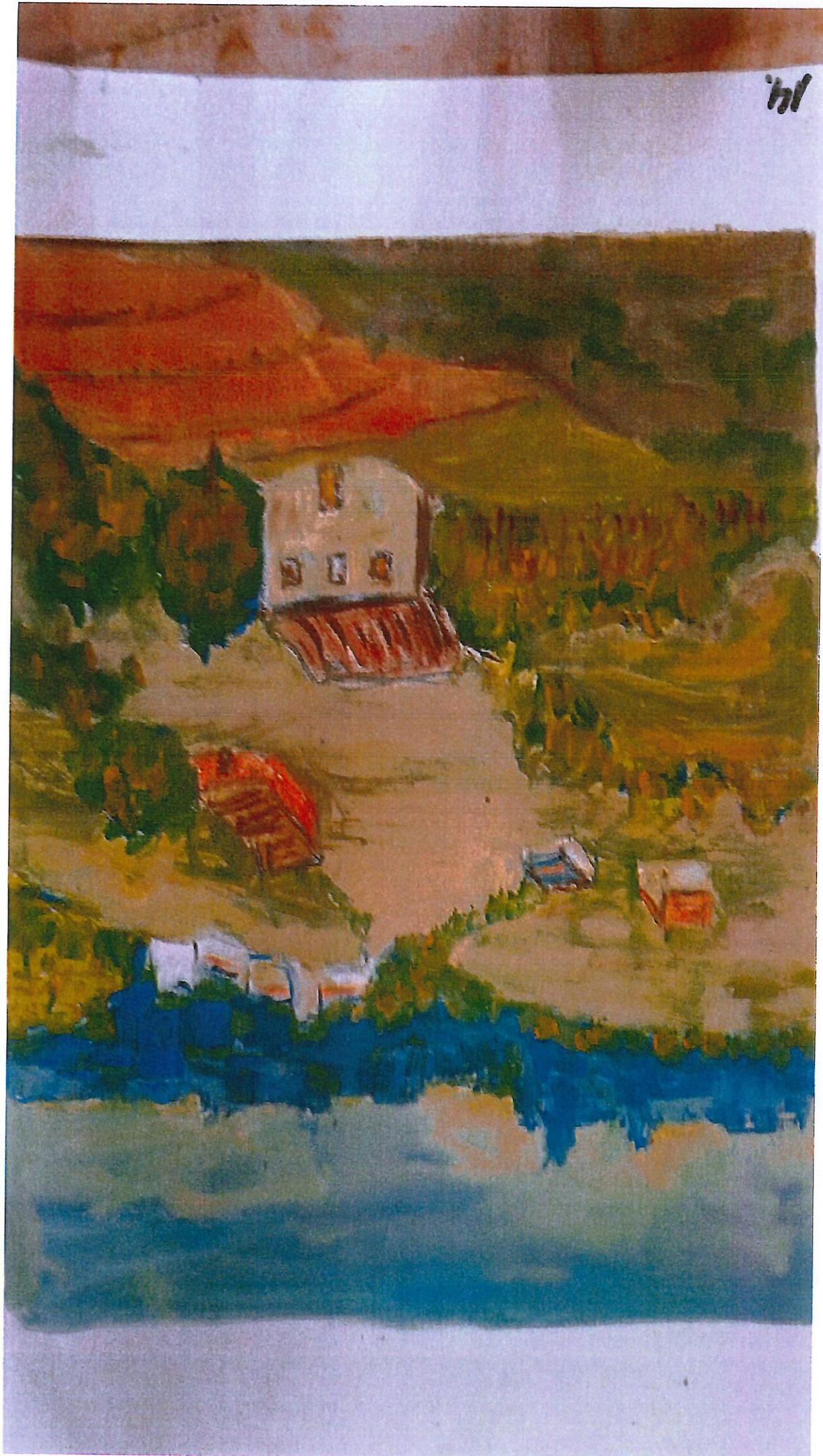


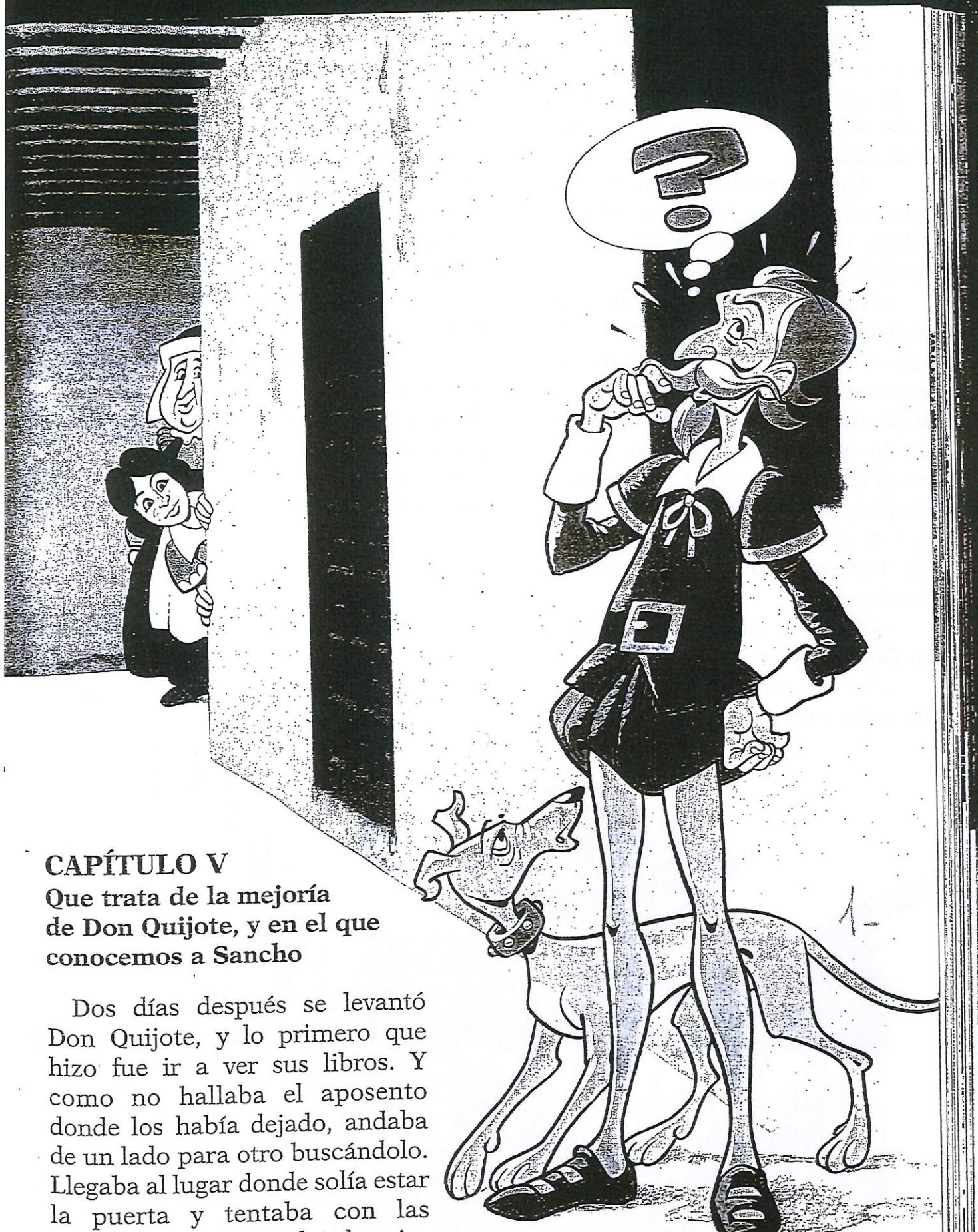
"Pueblos"

M.





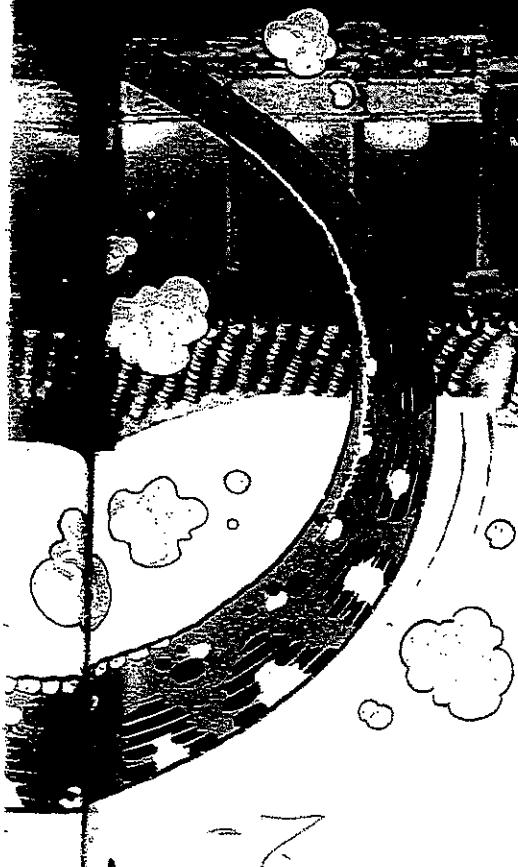




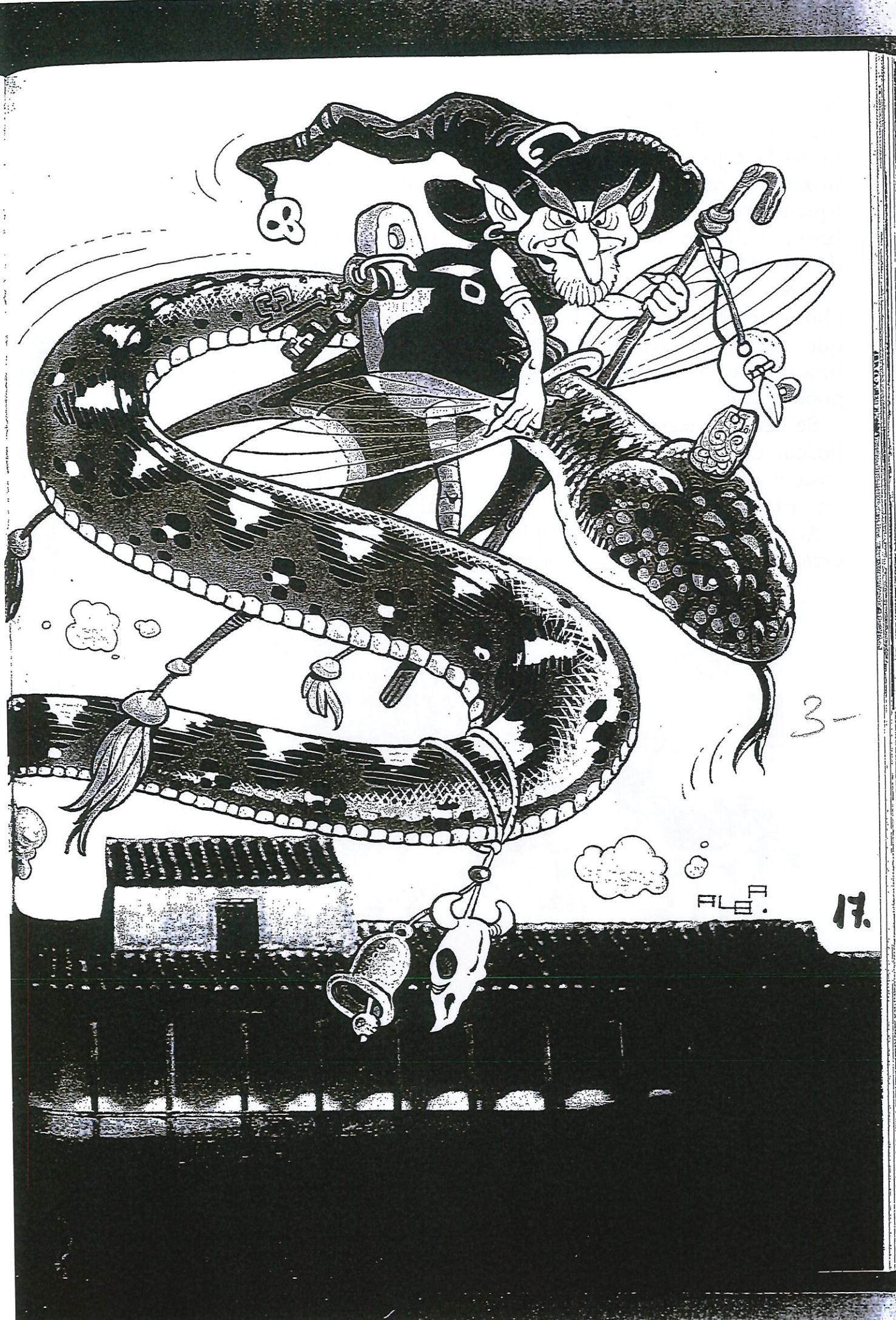
CAPÍTULO V

Que trata de la mejoría
de Don Quijote, y en el que
conocemos a Sancho

Dos días después se levantó Don Quijote, y lo primero que hizo fue ir a ver sus libros. Y como no hallaba el aposento donde los había dejado, andaba de un lado para otro buscándolo. Llegaba al lugar donde solía estar la puerta y tentaba con las manos, y volvía y revolvía los ojos por todas partes, hasta que al fin preguntó al ama:

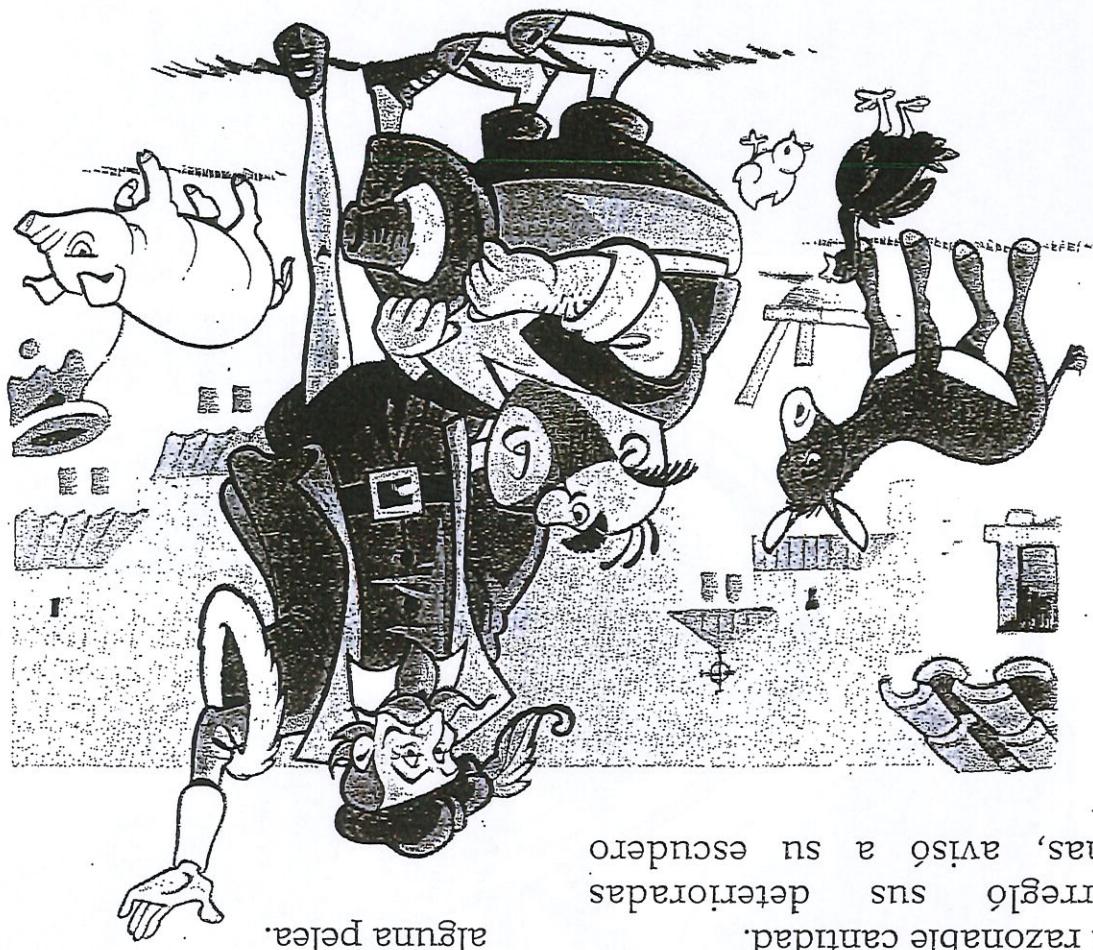


que su número acababa en "ton". —Así es —dijo Don Quijote.— Que ese es un sabio encantador grande enemigo mío, que me tiene masna, porque sabe que un día vencre a un caballero protegido encendiendo en colera, no quisite ron las dos mujeres replicarle Así estuvo nuestro caballero quejarse de las en casa, muy tranquilo, sin dar muestras de querer proseguir con sus aventuras. En ese tiempo visitó Don Quijote a un labrador vecino que su nombre acababa en "ton". —Así es —dijo Don Quijote.— Que ese es un sábio encantador grande enemigo mío, que me tiene masna, porque sabe que un día vencre a un caballero protegido encendiendo en colera, no quisite ron las dos mujeres replicarle Así estuvo nuestro caballero quejarse de las en casa, muy tranquilo, sin dar muestras de querer proseguir con sus aventuras.



CONTINUA

centro y cerrada por los extremos, formando dos bolsas grandes.
1. Poca sal en la molletra. Poca cultura. 2. Isula. 3. Alforjas. Especie de talega abierta por el



Sancho del día y la hora que pensaba ponerse en camino y sobre todo le encargó que llevase alforjas. —Así lo haré —dijo el escudero. —No es extraño, amigo Sancho —le decía Don Quijote—, que en alguna aventura ganase una Isula², de la cual yo te haré saber —dijo —que ya lo cambia por un caballo que ganara en montado en un asno; pero acceptó recordaba a ningún escudero nientes Don Quijote, pues no en lo del asno puso inconveniente mucho a pie.

—Así lo haré —dijo el escudero. —No es extraño, amigo Sancho —le decía Don Quijote—, que así se llamará el buen hombre que prometió, que el pobre Sancho tanto le dijó, tanto le razón y todo le encargó que llevase alforjas.

suyo, hombre de bien, pero de escudero. —No es extraño, amigo Sancho —le decía Don Quijote—, que en alguna aventura ganase una Isula², de la cual yo te haré saber —dijo —que ya lo cambia por un caballo que ganara en montado en un asno; pero acceptó recordaba a ningún escudero nientes Don Quijote, pues no en lo del asno puso inconveniente mucho a pie.

Arregló sus deterradoras una razonable cantidad. Se dedicó luego Don Quijote a buscar dineros, y vendiendo una gobernador.

que en alguna aventura ganase una Isula², de la cual yo te haré saber —dijo —que ya lo cambia por un caballo que ganara en montado en un asno; pero acceptó recordaba a ningún escudero nientes Don Quijote, pues no en lo del asno puso inconveniente mucho a pie.

Arregló sus deterradoras una razonable cantidad. Se dedicó luego Don Quijote a buscar dineros, y vendiendo una gobernador.

Antes te veía

Pensando solo en tí
pequeña muñeca de carne,
en un descuido, te caí
tras el tronco encendido
de la lumbre en llamas,
apenas con él podía,
cuando logré apartarlo,
tu brazo o yo, ardían
ya nunca servirías,
te cogí con avidez,
decepcionada por
tu nueva imagen,
deformada, torcida,
ya no serías perfecta,
ni bella como antes,
solo se conserva
la carita de esa luna,
lo demás, fuera abierto
como lela quijada,
ante la desilusión,
de algo tanpreciado
decaído a poco,
hasta llegar al suelo,
tan solo que sea fatal
y lo hayas tocado
a rastras, con mis manos
frío, se veía de lejos,
plástico, era tan solo.

Y aquella muñeca,
la predilecta, quedó
abandonada en el
cajón de los juguetes,
desnuda, se volvió,
sin poner otro vestido,
ni siquiera para tapar
aquel bracito encogido,
se hundió, al abandono,
como final hacia su
trayectoria vital

Rita Gutiérrez Galán

Algunas veces las cosas no son como parecen y las apariencias ocultan un entramado de sentimientos, que jamás podemos descifrar a simple vista, pero existen. De verdad que no se donde erradicar la violencia, crece el choque, es el esfuerzo o es el mazo cobarde que hue, si están aquí los compinches, ante la soledad de la allá.

Bueno, nuestrero desayuno acabo. Salido al frutero, que esta sentado dos mesas más los señores mayores y después, despacio, va saliendo los jóvenes.

Como si sus palabras les importaran mucho, asiente en silencio; primero abandonan el en cambio, no se gira, siempre habla alto y serio, muy estotico, a todos los demás es el comienza la reunión? Todos algo gritados, o gira su cara al dirigirse al señor mayor, el desayuno y vuelven, en fila, a sentarse en las sillas alrededor de los dos primores.

Todos le daban la mano, él no se levanta, todos en orden, pasan al restaurante a pedir amplia, entoncés, jóvenes de unos treinta, media docena o más, saludan a más Viejo,

nuestro rincón, ¡juevaka! Nuestra mesa esta vacía, la visibilidad de los caballeros maduros... maduros, que causan respeto, observan, Silvia se cohíbe, avanza hacia

Hoy el descuadre no encaja, no, no estoy de acuerdo, raro parece, dos caballeros, volando a su lado. Pasada la Plaza, llegan al Restaurante.

Siete de la mañana, Mario y Silvia, terminan de acicalarse en su cuchitrillo del apartamento; ahora Silvia, en la gran mesa, extiende sus pastillas, la medicación es del dia anterior, por el camino, a las palomas, las listas, que ya lo conocen, viene

sagrada y, después, se dirigen a desayunar, mientras Mario va repartiendo el pan duro aparatamente; ahora Silvia, en la gran mesa, extiende sus pastillas, la medicación es

mas arraigados que rigen mi vida, y jamás entrará en el recor

En este momento creo que debo irme apartando, poco a poco, de los sentimientos dada.

yo creo que es el adecuado y que debo representar, según las enseñanzas que me han que no lo merezco jamás ocupo tanto de permanecer en el papel asignado! En el que preguntar, ayudar a los demás, bueno no tengo por que continuar esto! Creo entiendo, me esfuerzo, no me abandono, trato de mejorar, de cambiar, innovar,

dentro! Yo, que continuamente me perfecciono, que lucha por mantenerme, me

Estas son parte de degustaciones que escuchó a diario de mi persona y lloro por esfuerzos y menos posibilidades icon estas probabilidades hay que jugar!

infiriadad de campañas y estos estarán bien entrenados, deberás de hacer más menos esfuerzo? no crees? Pues si fuera un diamante tendrás que compartir con sabeslo por comodidad, así te es menos costoso, en tu condición de la gratificación,

es más, si empiezas a decir que tu premio es una mierda, mira, así tienes que hacer bache y lo peor es que caes en el con facilidad, no sabiendo el porqué, o no queriendo pero no lo coges, te has equivocado nuevamente, todavía no perdiste la fijación por el

Después de horas, suena el teléfono otra vez, y piensas que pude ser otra persona, la que has dicho que no te llame, que noquieres saber nada de ella.

Ese ring, ring, ring vuelve con su insistencia, tú no duads de que es esa persona a

víctima, como esa euforia que los enloquece, dando golpes cada vez más descontrolados, necesitan un desahogo ¿Cómo tal? ¿y cuál es la culpa? ¿Lo hicieron culpable, por qué?

¿Es tanto el ruido para alguien con chicharreras? ...que al ruido acumula el posible entendimiento, ya sabemos de nuestro ansía por hablar al mismo tiempo, y decir las mismas sandeces, siempre, y más altas sin posibilidad de cortarnos, sin pudor, te crees el megáfono más inteligente y la razón solo la tuya, anulas la comunicación de los demás, por tanto, te vas volviendo más torpe.

Aquí comienzas a tresar, todo se pone interesante.

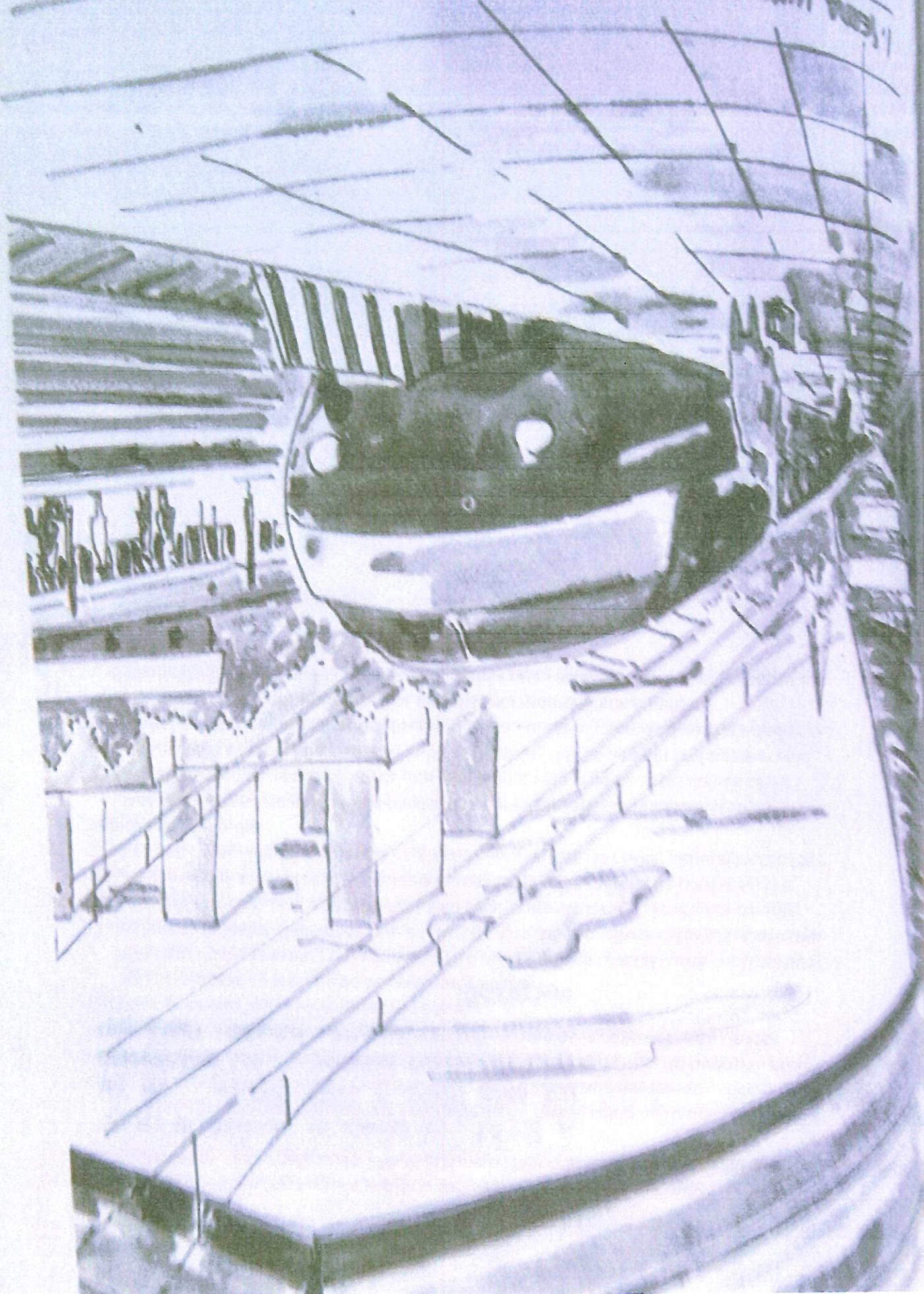
Te lo digo de otra manera: Has espetao a tu amiga que es una tal y una cual, porque te ha hecho cualquier chilindrina que a ti no te gusta, bueno, ahora está más verde que el trigo verde ¿Y cómo la cortas? Porque ella sabe tanto de ti qué, si empieza a sacar clacas, ya me dirás, ni el mayor espantapájaros las aguanta, pero tú la conoces, si te acercas con amabilidad, intentando explicar y comprender las cosas, generalmente los pájaros se espantan.

Estos ademanes forzados, que necesitamos para mantener el tinglao sujeto hacen que el esfuerzo vaya siendo cada vez más obligado a esta rigidez, y nos condiciona a una agresividad que posiblemente se subirá de grado, si la sociedad nos forzara a este extremo de espantajo movido por el soplo de esta vorágine que nos desecha donde no sea posible escapar, quizá pudiéramos alcanzar el grado de la normalidad.

Si la inclusión llega donde el odio asola, piensa que reconocer, a todo el grupo, es lo único que salve las diferencias en nuestro avance.

Rita Gutiérrez Galán

1. Februar 1999





Navidad eres tú
cuando iluminas
con tu vida
el camino
de la bondad,
la paciencia,
la alegría y la
generosidad.

Papa Francisco

A todos los socios de ABM les
deseo unas muy felices Navidades junto
a sus familias y que el 2026 venga
llenos de alegría, paz y salud de la mano
del Niño-Dios, nuestro Salvador.

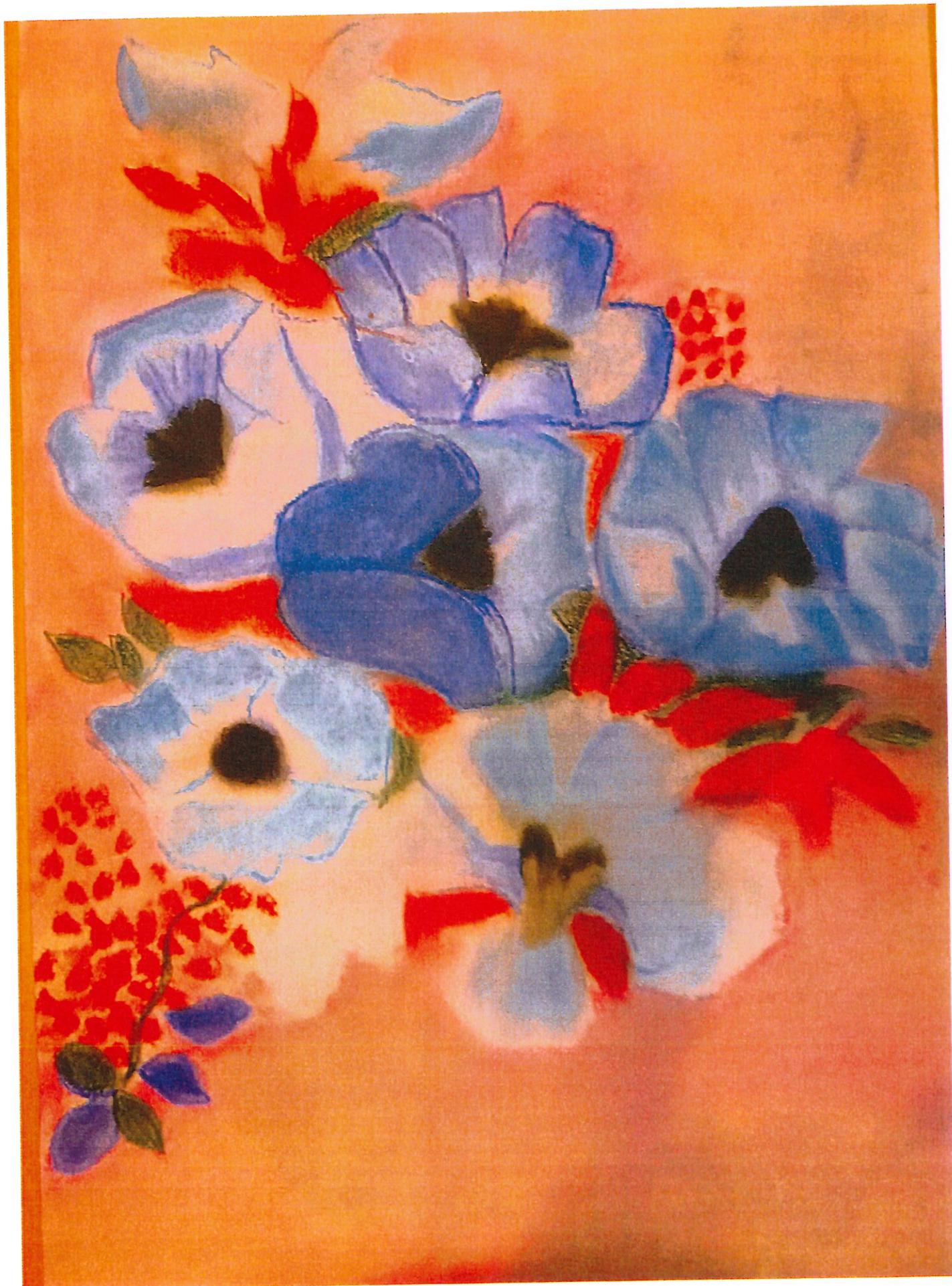
Muchas gracias a la Directiva y a
los terapeutas por su trabajo.



Serie: Icono N. 54
Depósito Legal: 5713-2022

Adorazione dei pastori - Olio su tela - Lorenzo Lotto 1530 - Brescia, Pinacoteca Civica Tosio Martinengo
© 2022 Mario Bonotto / Photo Scala, Florence





Maria Jose Pong alej san pedro
25.

Ma. Jose: *Genista* sample

26.





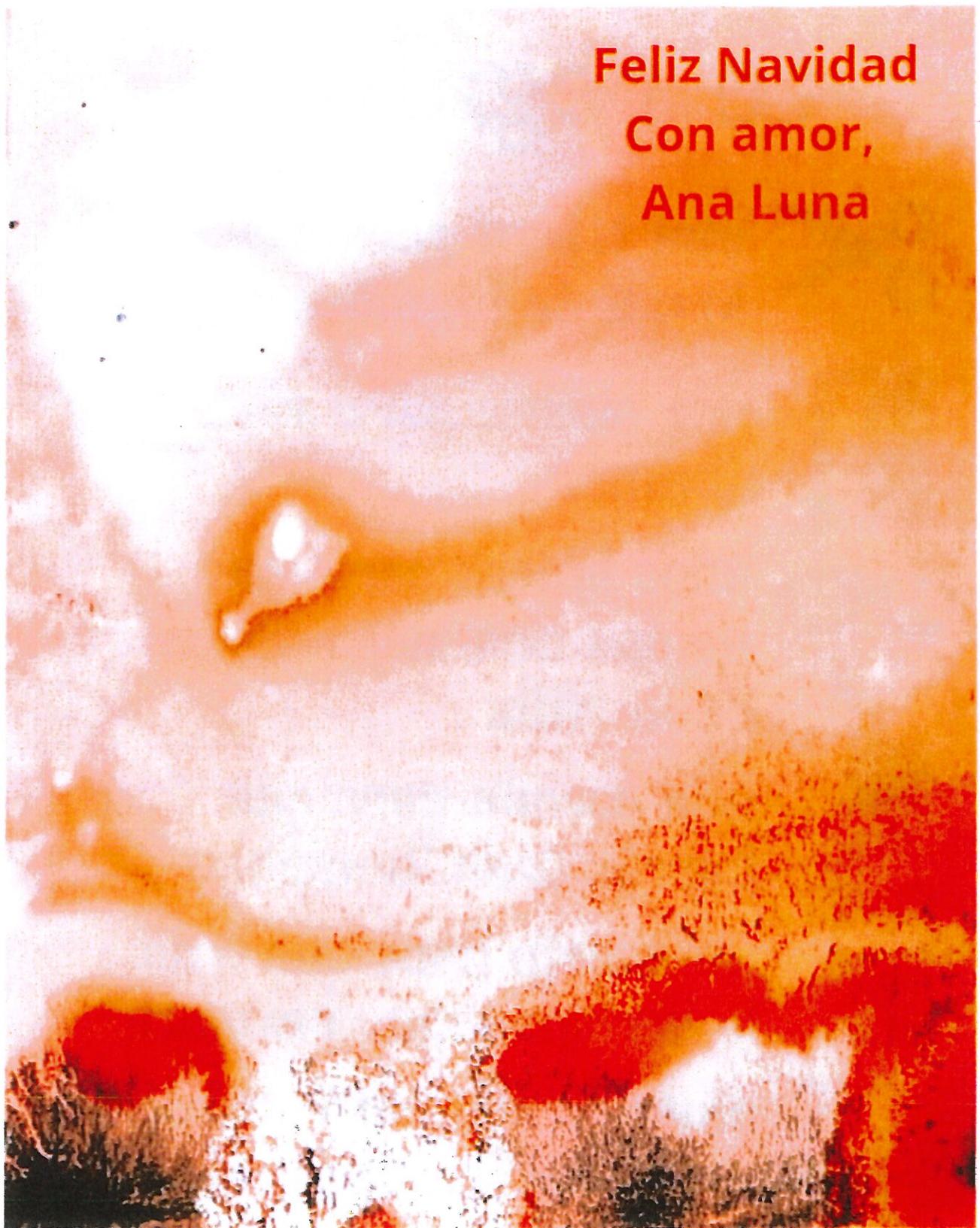
Marijose Gorgaert Sampayo

///M. ir. am. 62

22.



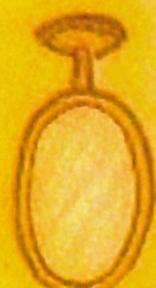
**Feliz Navidad
Con amor,
Ana Luna**



Felicitación de Ana luna
3

Dylan Tancot

todo lo bueno.
 una cajita para que guardes
 sientas el trío de la soledad.
 una frazada para cuando
 lo hermoso que hay en ti.
 un espejo para que veas
 barras todo lo malo.
 una escoba para que
 tengas una mejor visión
 unos lentes para que
 al amor
 una puerta para abrirla
 lo que te impide ser feliz.
 una tijera para cortar



te regalo:

ELIGE A PERSONAS QUE...



se alegran
de tus éxitos



preguntan
cómo te sientes



aceptan
cuando pones
límites



saben pedir
perdón



no huyen
cuando tienes
un mal día



dicen la verdad,
aunque sea
incómoda

Soraya y María J.

Señor y Señora

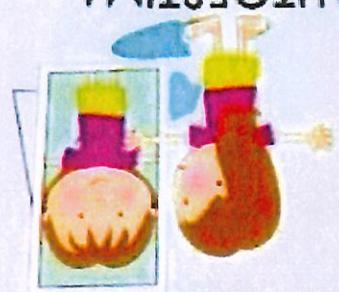


AMIGOS

AGUA



AUTODESTIMA



EJERCICIOS



COMIDA SANA



LUZ DEL SOL



DESCANSO



NATURALEZA



Los Mejores Doctores

7 TIPOS DE DESCANSO que tu cuerpo necesita.



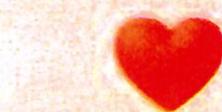
FÍSICO

Siesta,
estirarse,
caminar.



SOCIAL

Seres queridos,
espacio a solas,
alegría.



EMOCIONAL

Cuidado personal,
límites, diario.



SENSORIAL

Sin pantallas,
naturaleza,
libros.



MENTAL

Espacios,
rompecabezas,
atención plena.



CREATIVO

Dibujar, escribir,
intentar algo nuevo.



ESPIRITUAL

Meditar, reflexionar,
conectar.

Soraya y Maríajo

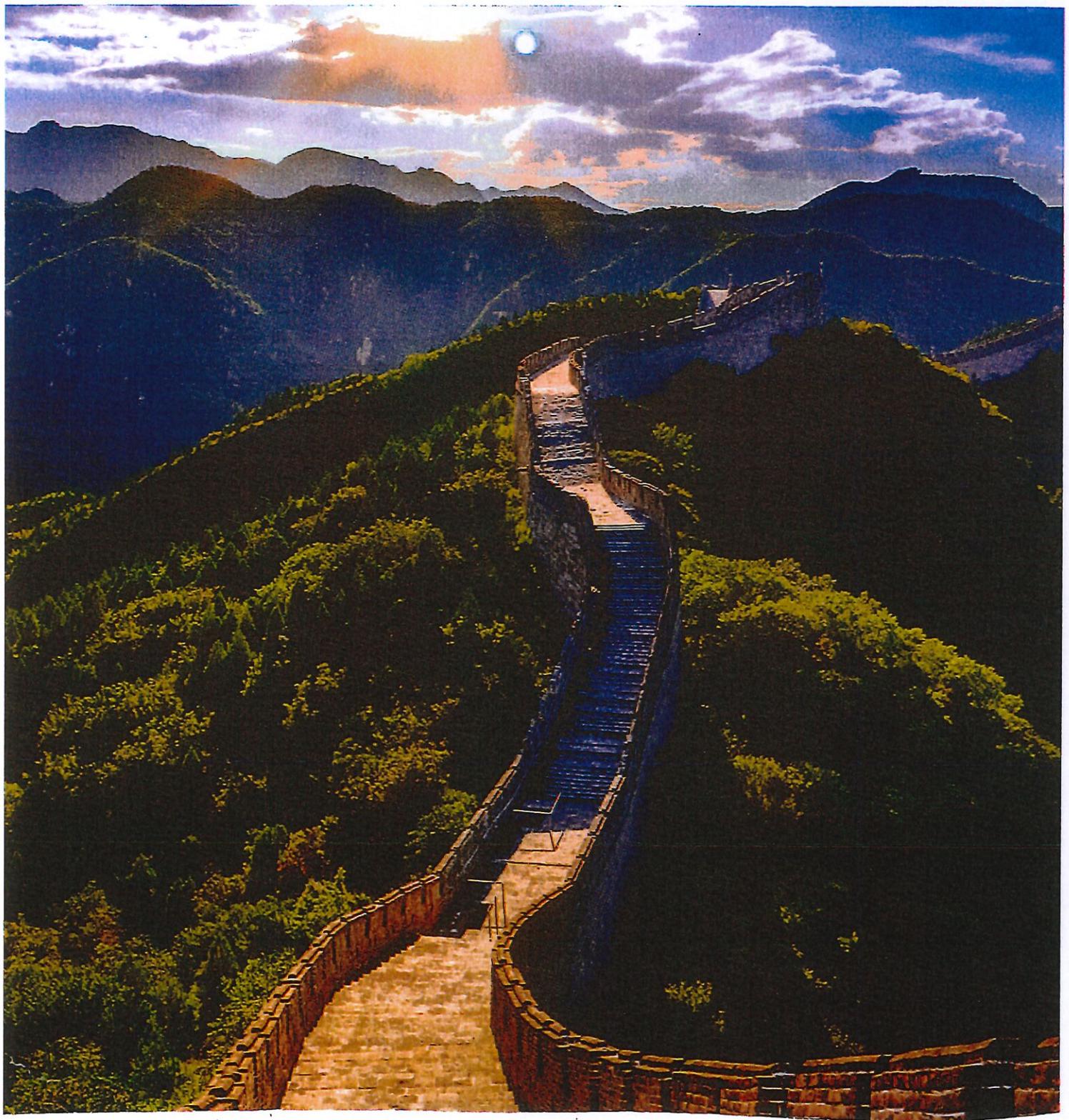
herge

34.



!!! Nunca dejes de correr!!!

¡¡ Para Viajar !!



Mariaje

35.



Diáceros

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
1	2	3	4	5	6	7
Inmaculada Concepción						Día de la Constitución Española
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	1	2	3	4



W

Februar 2026

Y

feiern Feiern

!! Feier als Geschenk uns !!



e-mail: info@asocbipolar.com

asocbipolar.com

28002 Madrid

C/ Santa María de la Alameda, 11

Asociación Bipolar de Madrid



Mari Carmen Leal

Marijó Mamajón

Rita Gutiérrez Galán

José Ramón Juncadella

EQUIPO REDACTOR:

COLABORA CON NUESTRA REVISTA INTERNA



BIPOLAR