

ESPACIO
PARA LA
ESCRITURA

DICIEMBRE 2025



EPE



Asociación Bipolar
de Madrid



Índice



ESPACIO PARA LA ESCRITURA - DICIEMBRE 2025

PORTADA 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

AFFECTADOS

(LAURA, PSICÓLOGA)

LUNES

18:00 A 19:30



ESTIMULACIÓN COGNITIVA

AFFECTADOS

(PATRICIA, PSICÓLOGA)

MARTES

17:00 A 18:00



GRUPO DE APOYO ADULTOS

AFFECTADOS

(PATRICIA, PSICÓLOGA)

MARTES

18:00 A 19:30



GRUPO DE APOYO ADULTOS

AFFECTADOS

(CRISTINA, PSICÓLOGA)

MIÉRCOLES

12:00 A 13:00



INTELIGENCIA EMOCIONAL

AFFECTADOS

(CARLOTA, PSICÓLOGA)

JUEVES

11:00 A 12:00



GRUPO DE APOYO ADULTOS

AFFECTADOS

(CARLOTA, PSICÓLOGA)

JUEVES

12:00 A 13:30



TALLER FELIZMENTE

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



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



ACTIVIDADES OCIO Y TIEMPO LIBRE DICIEMBRE 2025

TODAS LAS ACTIVIDADES REQUIEREN INSCRIPCIÓN PREVIA

“ENTRE LÍNEAS Y EMOCIONES”

AFFECTADOS

APUNTATE ANTES DE VENIR

JULIA

LUNES

17:00 A 18:00



ESCRITURA CREATIVA

AFFECTADOS/FAMILIARES

APUNTATE ANTES DE VENIR

JULIA

LUNES

18:00 A 19:00



INFORMÁTICA

AFFECTADOS/FAMILIARES

APUNTATE ANTES DE VENIR

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.

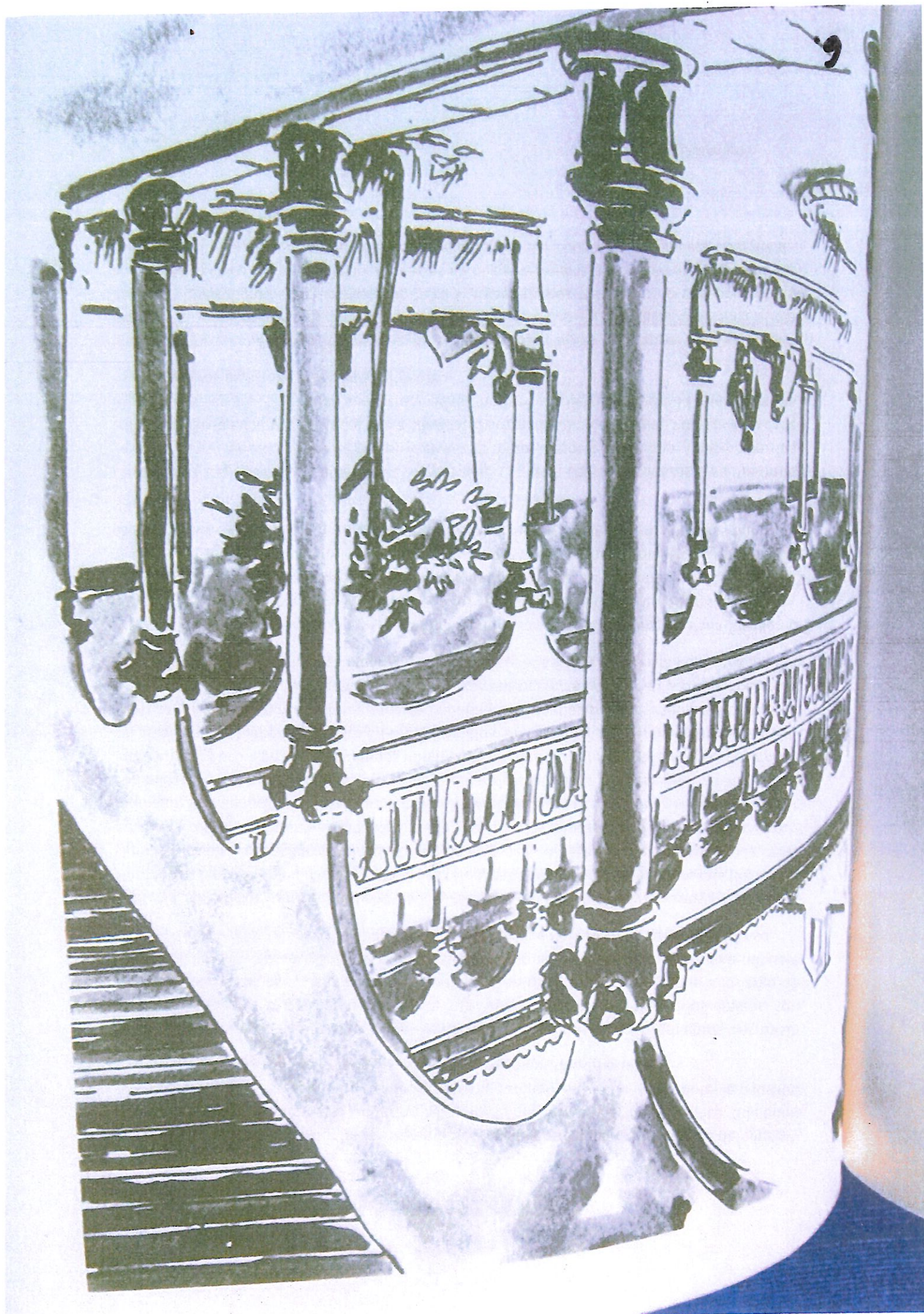
Sobre la meditación tenemos mucho que aprender, oriente lleva muchos años practicando. También se han escrito muchos libros sobre el tema, pero no hay que complicarse mucho, lo que sí es importante es encontrar un sitio tranquilo y ya sea en solitario o en compañía de otras personas, relajarse e intentar 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 espiración 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 allí 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.

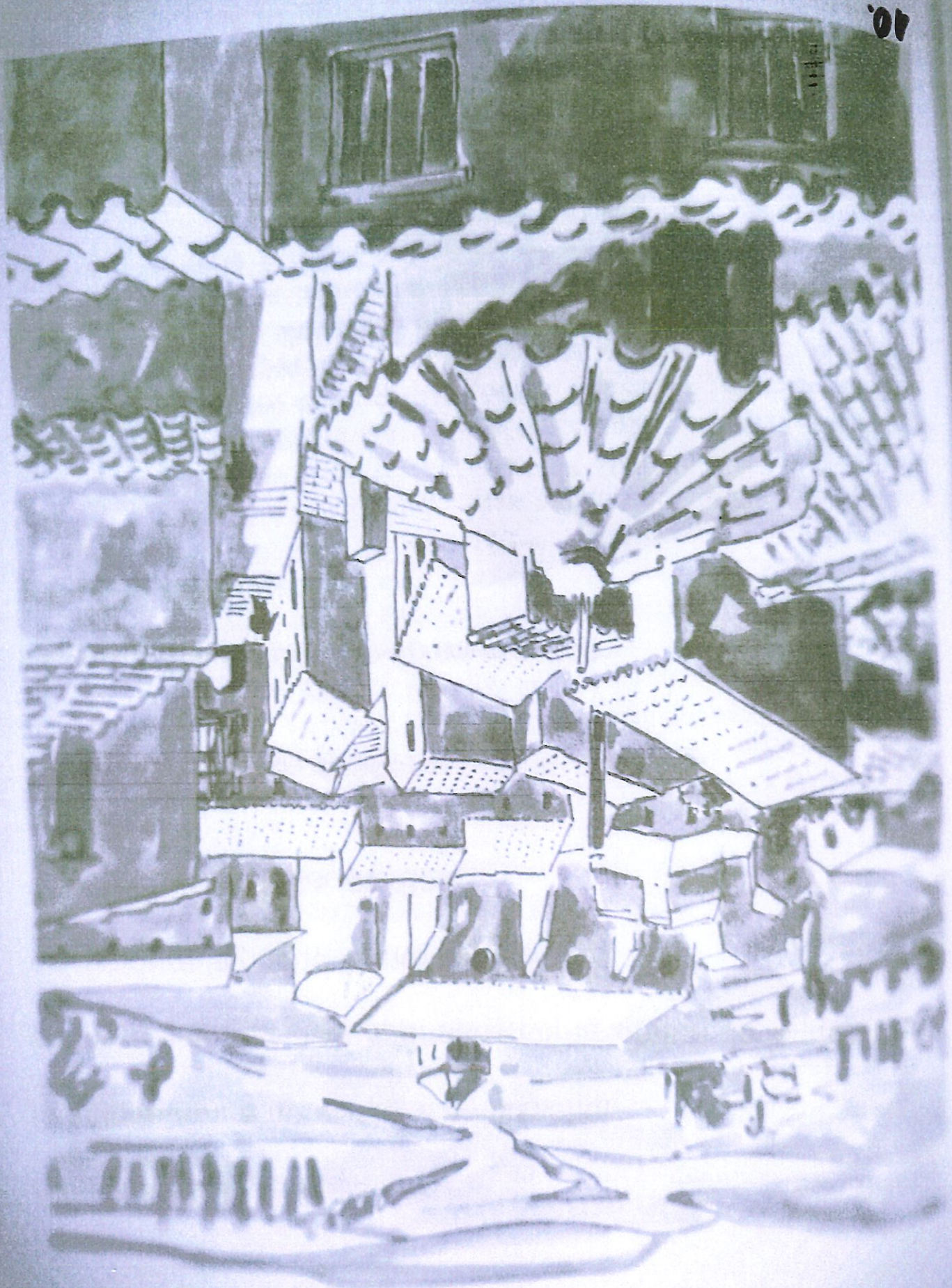
El amor solo es la decadencia de las palabras.

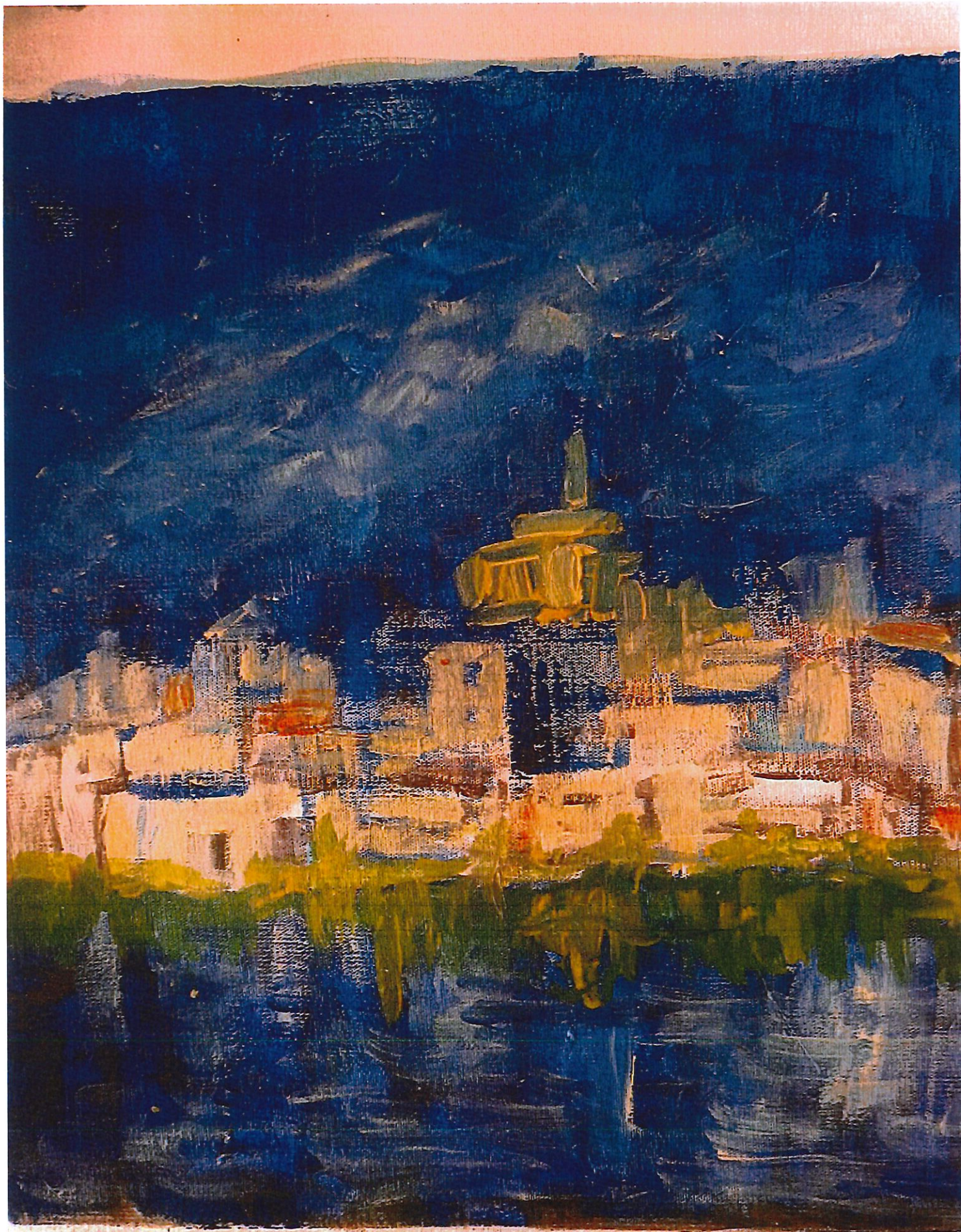
La muerte me acecha y yo me escondo.

Madrid, Noviembre de 2025

Carlos Rosique

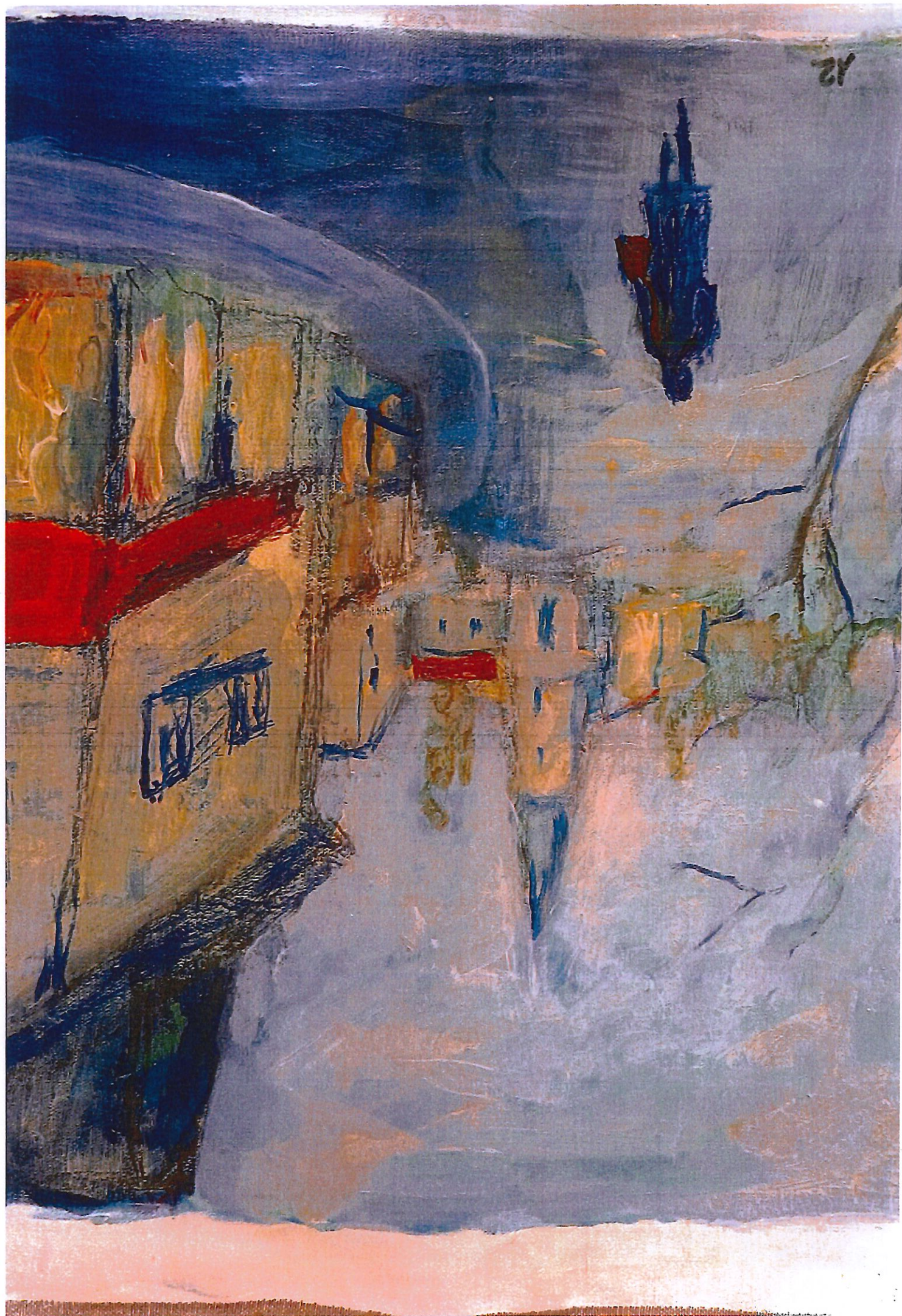






" Pueblos "

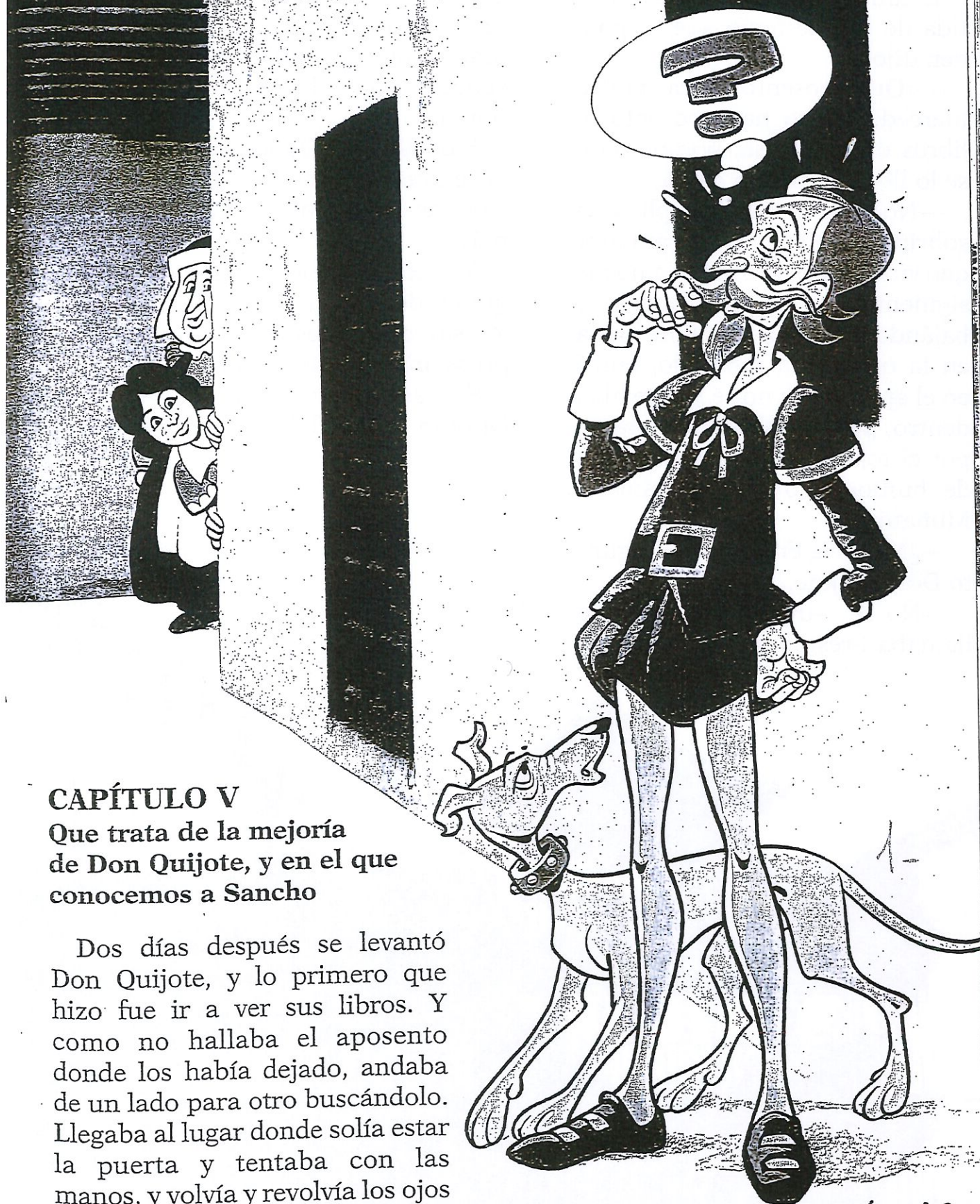
M.





14





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:

—¿Hacia qué parte de la casa está mi aposento de lectura?

El ama, que estaba bien advertida de lo que tenía que responder, dijo:

—¿Qué aposento busca vuestra merced? Ya no hay aposento ni libros en esta casa, porque todo se lo llevó el mismo diablo.

—No era diablo —replicó la sobrina—, sino un encantador que vino sobre una nube la noche siguiente de vuestra partida, y bajándose de una serpiente alada en la que venía montado, entró en el aposento y no sé lo que hizo dentro, pero al rato salió volando por el tejado y dejó la casa llena de humo. Dijo que se llamaba Muñatón.

—¿No diría Frestón? —preguntó Don Quijote.

—No sé —dijo el ama—, si se llamaba Frestón o Fritón; sólo sé

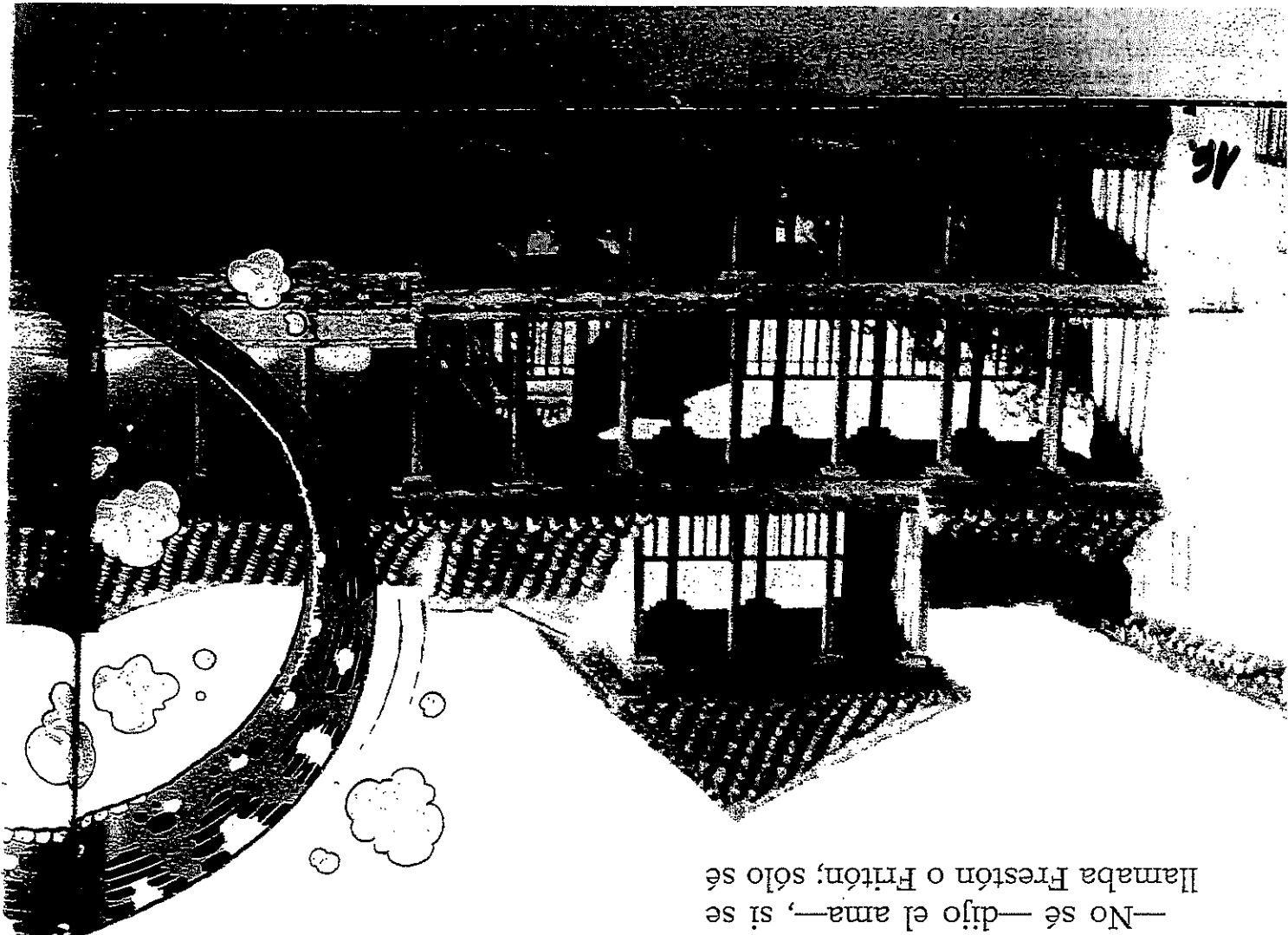
que su nombre acababa en "tón". —Así es —dijo Don Quijote—.

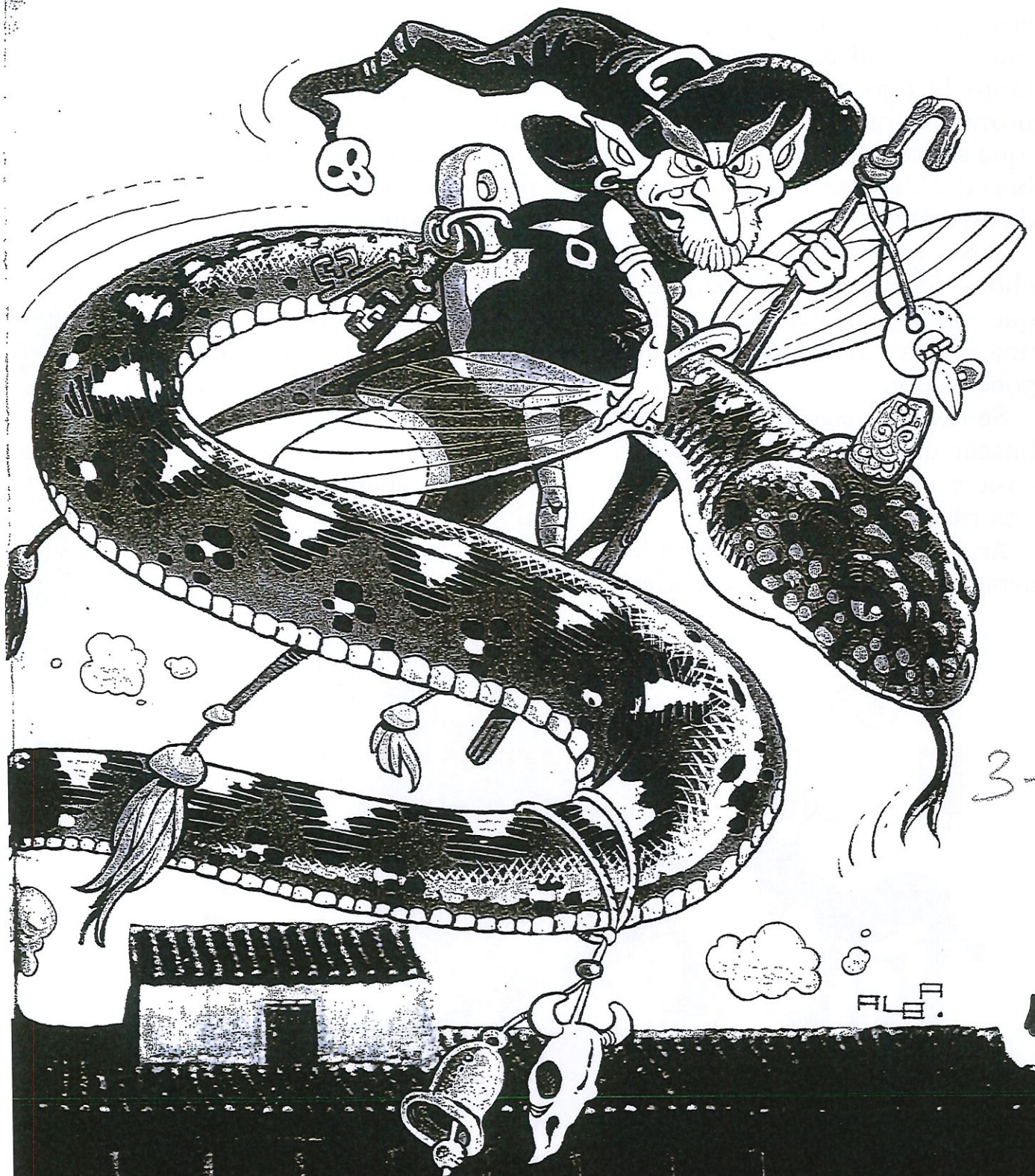
Que ése es un sabio encantador gran enemigo mío, que me tiene manía, porque sabe que un día venceré a un caballero protegido por él.

Y como Don Quijote se estaba encendiendo en cólera, no quiso ron las dos mujeres replicarle más.

Así estuvo nuestro caballero quince días en casa, muy tranquilo, sin dar muestras de querer proseguir con sus aventuras.

En ese tiempo visitó Don Quijote a un labrador vecino

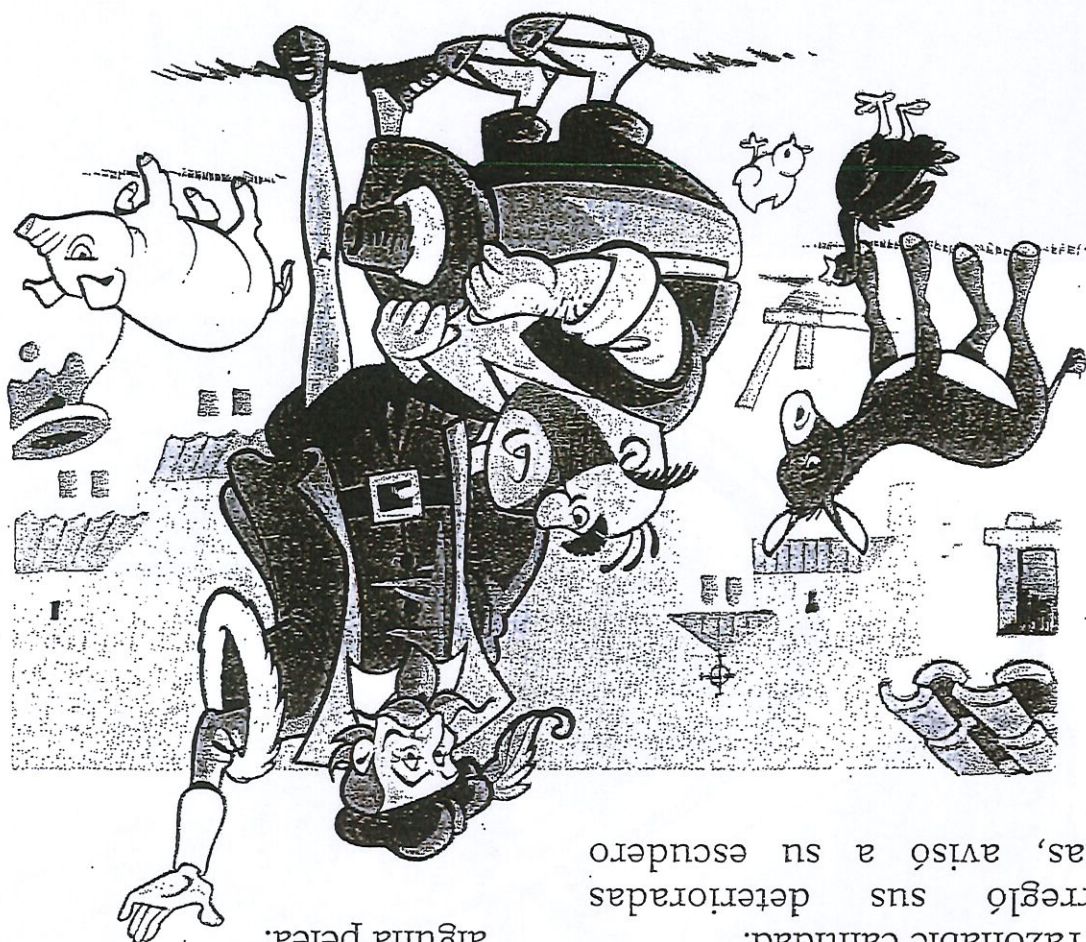




3-

ALE.

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



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—. También he pensado llevar un asno que tengo muy bueno, porque no estoy acostumbrado a andar mucho a pie. En lo del asno puso inconvenientes Don Quijote, pues no recordaba a ningún escudero montado en un asno; pero aceptó pensando que ya lo cambiaría por un caballo que ganara en alguna pelea.

suyo, hombre de bien, pero de muy poca sal en la mollera. Y tanto le dijo, tanto le razonó y prometió, que el pobre Sancho (que así se llamaba el buen hombre) decidió irse con él y servirle de escudero. —No es extraño, amigo Sancho—le decía Don Quijote—, que en alguna aventura ganase una insula, de la cual yo te haré gobernador. Se dedicó luego Don Quijote a buscar dineros, y vendiendo una cosa y empeñando otra, reunió una razonable cantidad. Arregló sus deterioradas armas, avisó a su escudero

Antes te veía

Pensando solo en ti
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

La ley del calambuco

Ese ring, ring, ring vuelve con su insistencia, tú no dudas de que es esa persona a la que has dicho que no te llame, que no quieras saber nada de ella.

Después de horas, suena el teléfono otra vez, y piensas que pueda ser otra persona, pero no lo coges, te has equivocado nuevamente, todavía no perdiste la fijación por el bache y lo peor es que caes en él con facilidad, no sabiendo el porqué, o no queriendo saberlo por comodidad, así te es menos costoso, en tu conquista de la gratificación y, es más, si empiezas a decir que tu premio es una mierda, mira, así tienes que hacer menos esfuerzo ¿no crees? Pues si fuera un diamante tendrías que compartir con infinidad de campeones y estos estarán bien entrenados, deberías de hacer más esfuerzos y menos posibilidades ¡con estas probabilidades hay que jugar!

Estas son parte de degradaciones que escucho a diario de mi persona ¡y lloro por dentro! Yo, que continuamente me perfecciono, que lucho por mantenerme, me entreno, me esfuerzo, no me abandono, trato de mejorar, de cambiar, innovar, preguntar, ayudar a los demás, bueno no tengo por qué continuar ¡estoy dolido! Creo que no lo merezco ¡me ocupo tanto de permanecer en el papel asignado! O en el que yo creo que es el adecuado y que debo representar, según las enseñanzas que me han dado.

En este momento creo que debo irme apartando, poco a poco, de los sentimientos mas arraigados que rigen mi vida, y jamás entrar en el rencor. Siete de la mañana, Mario y Silvia, terminan de acicalarse en su cuhitril de apartamento; ahora Silvia, en la gran mesa, extiende sus pastillas, la medicación es sagrada y, después, se dirigen a desayunar, mientras Mario va repartiendo el pan duro del día anterior, por el camino, a las palomas, las listas, que ya lo conocen, vienen volando a su lado. Pasada la Plaza, llegan al Restaurante.

Hoy el descuadre no encaja, no, no estoy de acuerdo, raro parece; dos caballeros, maduros... maduros, que causan respeto, observan, Silvia se cobia, avanza hacia nuestro rincón, ¡eureka! Nuestra mesa está vacía, la visibilidad de los caballeros es amplia, entonces, jóvenes de unos treinta, media docena o más, saludan a más viejo, todos le daban la mano, él no se levanta, todos en orden, pasan al restaurante a pedir el desayuno y vuelven, en fila, a sentarse en las sillas alrededor de los dos primeros. Comienza la ¿reunión? Todos algo girados, o gira su cara al dirigirse al señor mayor, él en cambio, no se gira, siempre habla alto y serio, muy estoico, a todos los demás es como si sus palabras les importaran mucho, asienten en silencio; primero abandonan los señores mayores y después, despacio, va saliendo los jóvenes.

Bueno, nuestro desayuno acabó. Saludo al frutero, que está sentado dos mesas más allá.

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 sé dónde erradicar la violencia, crece el choque, es el esfuerzo o es el mazo cobarde que huye, si están aquí los compinches, ante la soledad de la

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.

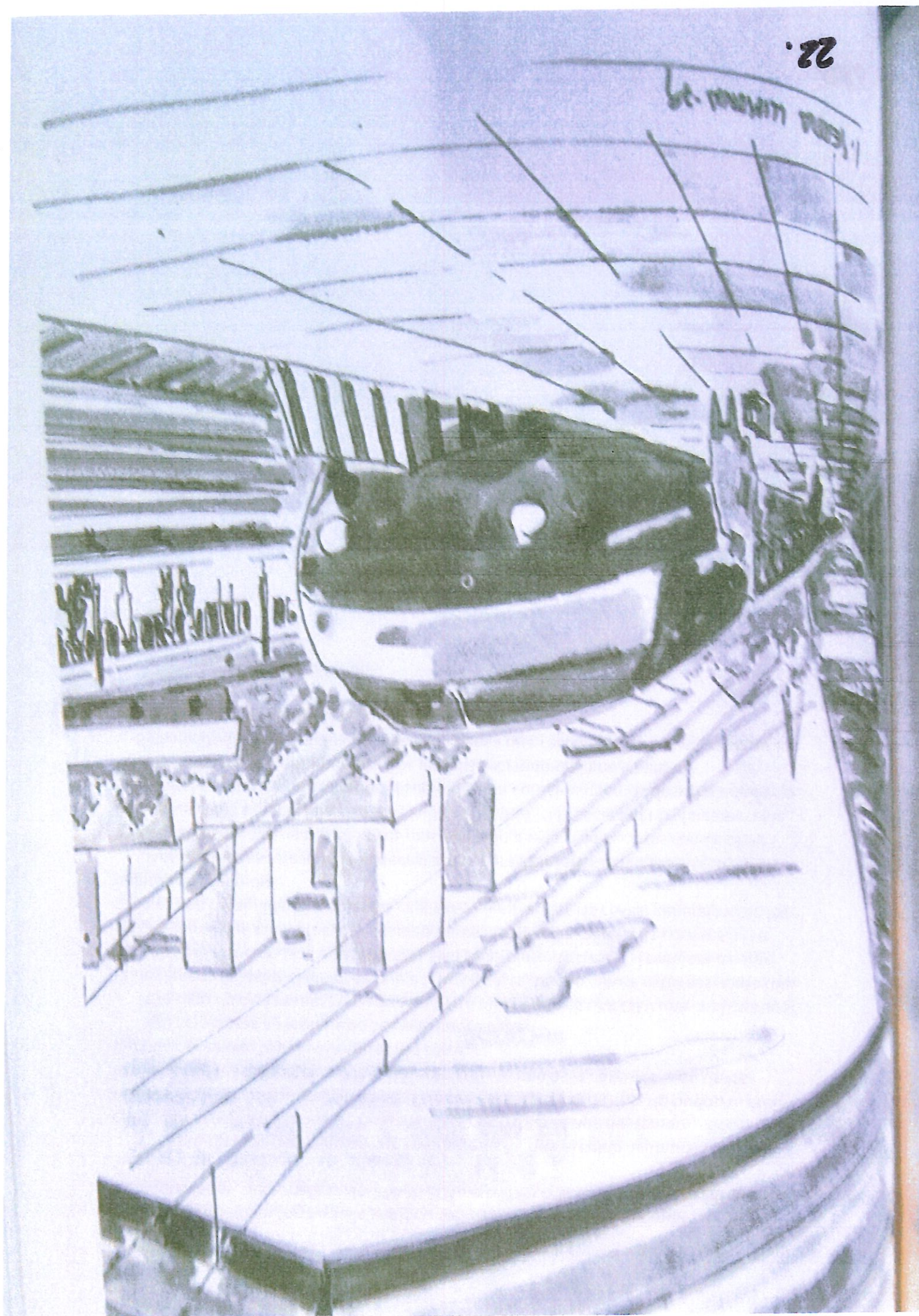
Aquí comienzas a tresar, todo se pone interesante.

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





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

Papa Francisco

A todas las socias de ABM les
deseo unas muy felices Navidades junto
a sus familias y que el 2026 venga
lleno 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.

Angel Rey

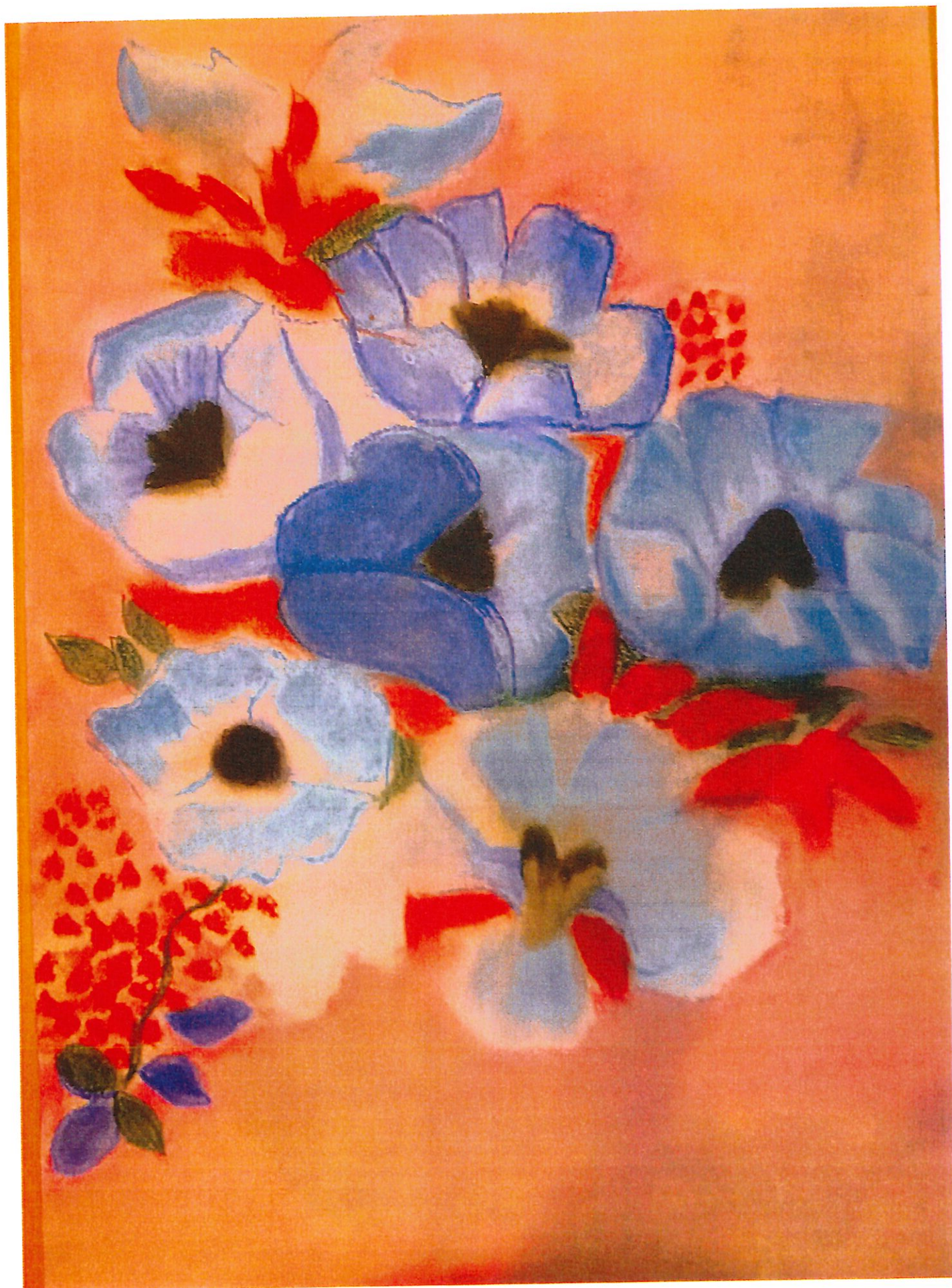


Serie: Icono N. 54
Depósito Legal: 5713-2022

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

orange-brown sap (iron)





Maria Jose Gonzalez san pedro
25.

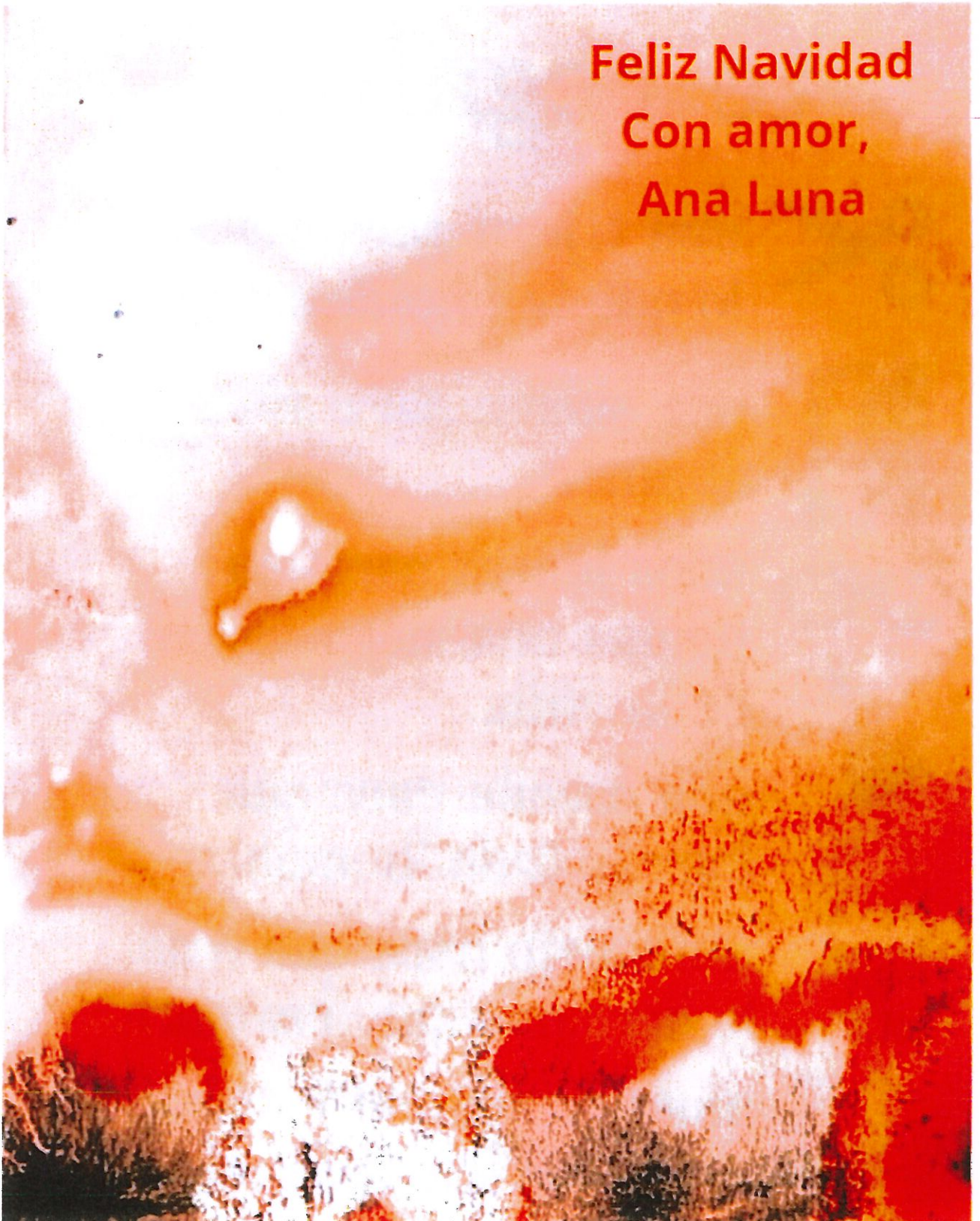


Marjosi Sengaites sampcaro





Feliz Navidad
Con amor,
Ana Luna



Felicitación de Ana Luna



te regalo:

una tijera para cortar
lo que te impide ser feliz.



una puerta para abrirla
al amor



unos lentes para que
tengas una mejor visión
de la vida.



una escoba para que
barras todo lo malo.



un espejo para que veas
lo hermoso que hay en ti.



una frazada para cuando
sientas el frío de la soledad.



una cajita para que guardes
todo lo bueno.



ELIGE A PERSONAS QUE...



se alegran
de tus éxitos



preguntan
cómo te sientes



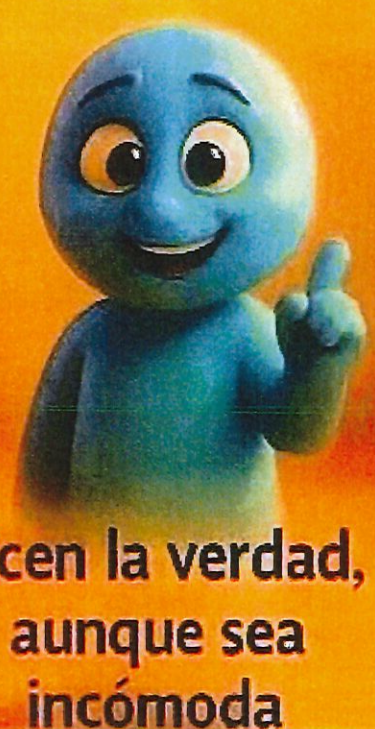
aceptan
cuando pones
límites



saben pedir
perdón



no huyen
cuando tienes
un mal día



dicen la verdad,
aunque sea
incómoda

Soraya y María J.

Los Mejores Doctores

NATURALEZA



EJERCICIOS



AUTOESTIMA

AGUA



COMIDA SANA



LUZ DEL SOL



DESCANSO



AMIGOS



7 TIPOS DE DESCANSO que tu cuerpo necesita.



FÍSICO

Siesta,
estirarse,
caminar.



EMOCIONAL

Cuidado personal,
límites, diario.



SENSORIAL

Sin pantallas,
naturaleza,
libros.



SOCIAL

Seres queridos,
espacio a solas,
alegría.



MENTAL

Espacios,
rompecabezas,
atención plena.



CREATIVO

Dibujar, escribir,
intentar algo nuevo.



ESPIRITUAL

Meditar, reflexionar,
conectar.

Soraya y Marínjo

¡! Nunca olvides de crear!!

EL ÉXITO
NO ES CASUALIDAD,
ES EL RESULTADO DE UN
ESFUERZO
CONSTANTE

A photograph of two female athletes running on a track during sunset. The athlete in the foreground is wearing a black sports bra and black shorts, with her right leg forward and arms pumping. She is wearing colorful sneakers with yellow, blue, and red accents. The athlete behind her is also in black athletic wear and white sneakers with red accents. The background shows a track with lane markings and a building with a red roof under a warm, orange-hued sky.

1/ Para Viajar !!

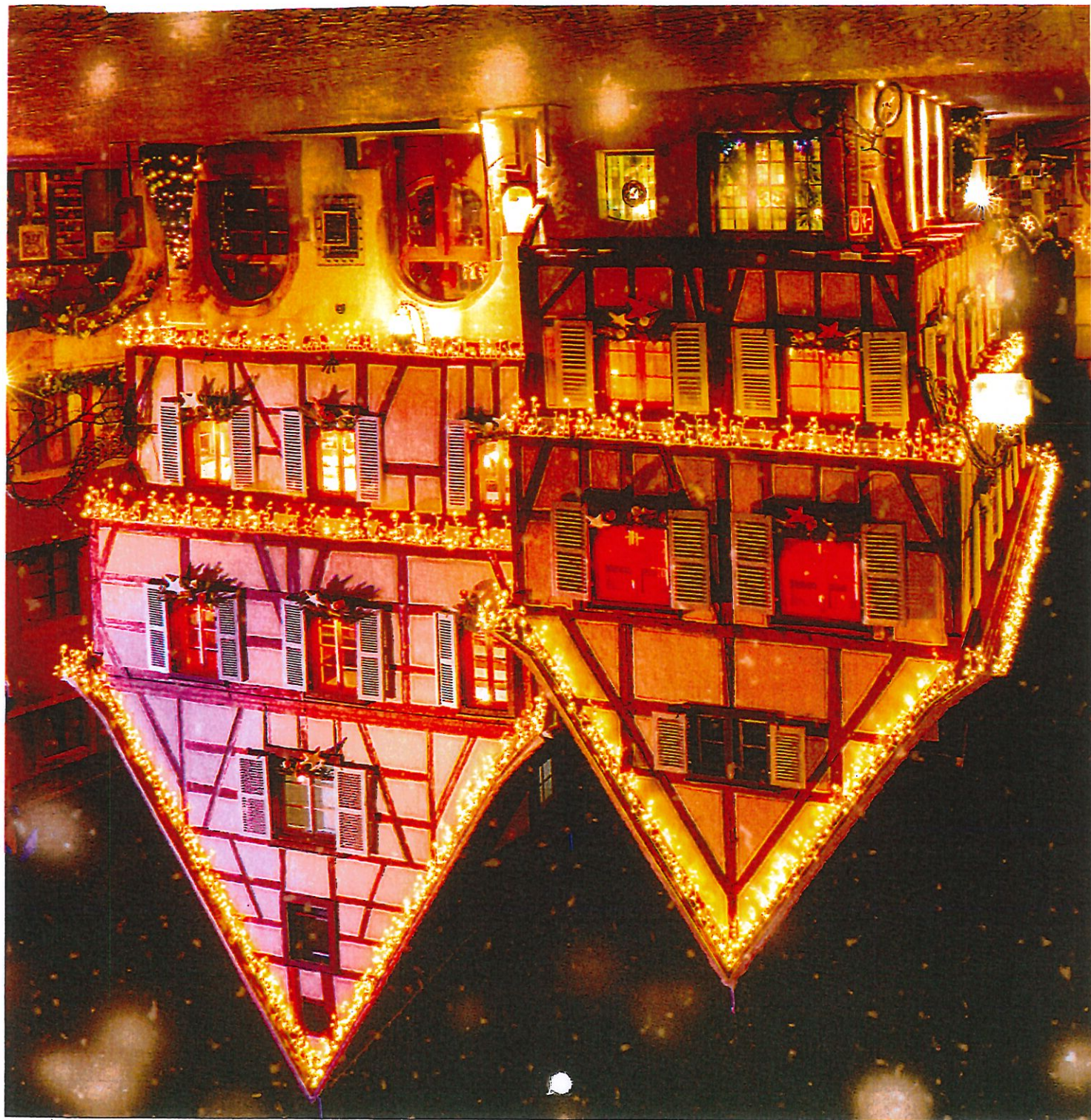


Maria



DICIEMBRE

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



!! EPE
os clesca unas !!
Felices Fiestas
y
Feliz 2026



Asociación Bipolar de Madrid
C/ Santa María de la Alameda, 11
28002 Madrid
asocbipolar.com
e-mail: info@asocbipolar.com

Mari Carmen Leal

Mariajo Mamajón

Rita Gutiérrez Galán

José Ramón Junyent

COLABORA CON NUESTRA REVISTA INTERNA
EQUIPO REDACTOR:

BIPOLAR

EP

