

ESPACIO
PARA LA
ESCRITURA

ENERO 2026

E
P
E



Índice



ESPACIO PARA LA ESCRITURA - ENERO 2026

SEPARADORES VARIOS

Página

➤ Actividades	2.
➤ Conferencia Dr. Úrgeles.....	5.
➤ Citas – M. ^a Carmen	7.
➤ La salud de nuestros jóvenes - Ángel Rey.....	9.
➤ Títeres de Sistema.....	12.
➤ Que paz en el silencio.....	13.
➤ La Navidad de los niños – Javier Equilez.....	14.
➤ Como efímero – Rita Gutiérrez.....	16.
➤ Cadena forzada – Rita Gutiérrez	19.
➤ El Quijote – C.F.H.....	21.
➤ Separador, árbol de la vida – M. ^a Ajo.....	25.
➤ El otoño de mi existencia – M. ^a Ajo	26.
➤ El árbol cansado, los mejoreres doctores, la culpa, la fiesta – M. ^a Ajo.....	28
➤ Calendario enero 26	32.



ACTIVIDADES PRESENCIALES ENERO 2026

TODAS LAS ACTIVIDADES REQUEREN INSCRIPCIÓN PREVIA

GRUPO DE APOYO JÓVENES

AFFECTADOS

(LAURA, PSICÓLOGA)

LUNES

18:00 A 19:30



ESTIMULACIÓN COGNITIVA

AFFECTADOS

(JULIA, PROVISIONAL)

MARTES

17:00 A 18:00



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

(JULIA, PROVISIONAL)

MARTES

18:00 A 19:30



GRUPO DE APOYO ADULTOS

AFFECTADOS

(MARTA, PSICÓLOGA)

JUEVES

12:00 A 13:30



TALLER FELIZMENTE

AFFECTADOS

(CARLOTA, PSICÓLOGA)

JUEVES

17:00 A 18:30



ACTIVIDADES VÍA ZOOM ENERO 2026

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



GRUPO AFECTADOS Y FAMILIARES

AFFECTADOS/FAMILIARES

(USUE, PSICÓLOGA)

MIÉRCOLES

17:00 A 18:00



PSICOEDUCACIÓN

FAMILIARES

(MATEO, PSICÓLOGO)

JUEVES

17:00 A 18:00



ACTIVIDADES OCIO Y TIEMPO LIBRE ENERO 2026

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



Conferencia Dr. Urgeles

"Disfrutar sin desbordarse, como cuidar la salud mental durante las fiestas"

- Cuando piensas solo en la fiesta, no piensas en las pastillas.
- te fuerzas, no crees que es por no cumplir,
- más bien por sentirte distendido.
- Fiesta es sentir la libertad-descontrol-felicidad.
- ¿asociación de ideas equivocadas? No como tal, sino por lo que antes haya sucedido o pueda suceder en ciertas circunstancias concretas.
- Navidad – como afecta a nosotros – estas Fiestas
- ¿es peligrosa la Navidad para las personas con TB?
- Estacionalidad
- muchas luces
- Muchos estímulos
- Muchos familiares

La estación de la tierra es muy especial en estos días, su inclinación entre 42° y 36° es tan especial que todos la percibimos, en especial las personas con una sensibilidad a los cambios minuciosos y con más agudeza para percibir estos mínimos detalles, por tanto, les afecta, a su comportamiento.

Esta esta estacionalidad Navideña de cambios, no creo que solo desemboque en depresión, pues son muchos los cambios los que ha habido en poco tiempo.

Desregularización del sistema conductual (coche)

- nos activamos
- no frenamos
- se activa vez sentencia que has tomado
- demasiado calcio a tus neuronas

DEPRESIÓN

Modelo característico
coche averiado
Neuronas se oxidan
Primacía de la manía

De la conferencia: importante.

- ✓ Debes pensar en tus pastillas, sino tu fiesta puede perder sentido.
- ✓ Siempre ansía sentir algo.
- ✓ Creamos que las cadenas desaparecen.
- ✓ Permiso para ser feliz o para equivocarse, es la oferta del color.
- ✓ La familia emociones profundas de toda una vida.

Rita.



An abstract painting depicting a pregnant woman from the waist up. She is shown in profile, facing right, with her head tilted back and eyes closed, suggesting a state of relaxation or sleep. Her skin is rendered in a warm, burnt-orange color. A dark, textured shape, possibly a shawl or a piece of clothing, is draped over her shoulders and chest, adding depth and contrast. The background is a solid, dark reddish-brown. The overall composition is minimalist and focuses on the organic forms of the pregnant body.

Anna Tüd
Cela da ta
Acryl auf Leinwand
80 x 54 cm
950,- € +V

Citas

Todas las personas deberían esforzarse por seguir lo que es correcto y no lo que está establecido. (Aristóteles).

El enojo es una emoción natural frente a las cosas que suceden alrededor. Nunca se puede llegar a suprimir, saldrá por algún lado. Como violencia de palabra u obra en cualquiera de nuestras situaciones, en manifestación de sarpullido, enfermedades o desequilibrios dentro del cuerpo. El enojo es natural y lo mejor es no negarlo.

Debemos actuar con rectitud, sin cuidarnos del que dirán (Epicteto)

Déjame contarte el secreto que me ha llevado a mi objetivo. Mi fuerza reside únicamente en mi tenacidad. (Louis Pasteur)

La felicidad es el sentido y el propósito de la vida, el objetivo y el fin de la existencia humana. (Aristóteles)

Todo el mundo quiere ser feliz. Si la felicidad nos la da un objeto o una persona externa, nos volvemos dependientes y la dependencia nos hace perder la libertad.

Eres dueño de aquellas cosas que puedes desprenderte fácilmente. Eres esclavo de aquello que consideras indispensable.

Quien vive atento a la aprobación de los demás no se siente feliz, la opinión del mundo exige mucho. (Seneca)

Mis juicios me impiden ver lo bueno que hay tras las apariencias. (Waine W. Dyer)

Es difícil encontrar la felicidad dentro de uno mismo, pero no es posible hallarla en ningún otro lugar. (Sócrates).

No vemos las cosas tal y como son, sino tal como somos. (Talmud).

La escasez no viene por la disminución de las riquezas, sino por la multiplicación de los deseos y necesidades. (Platón).

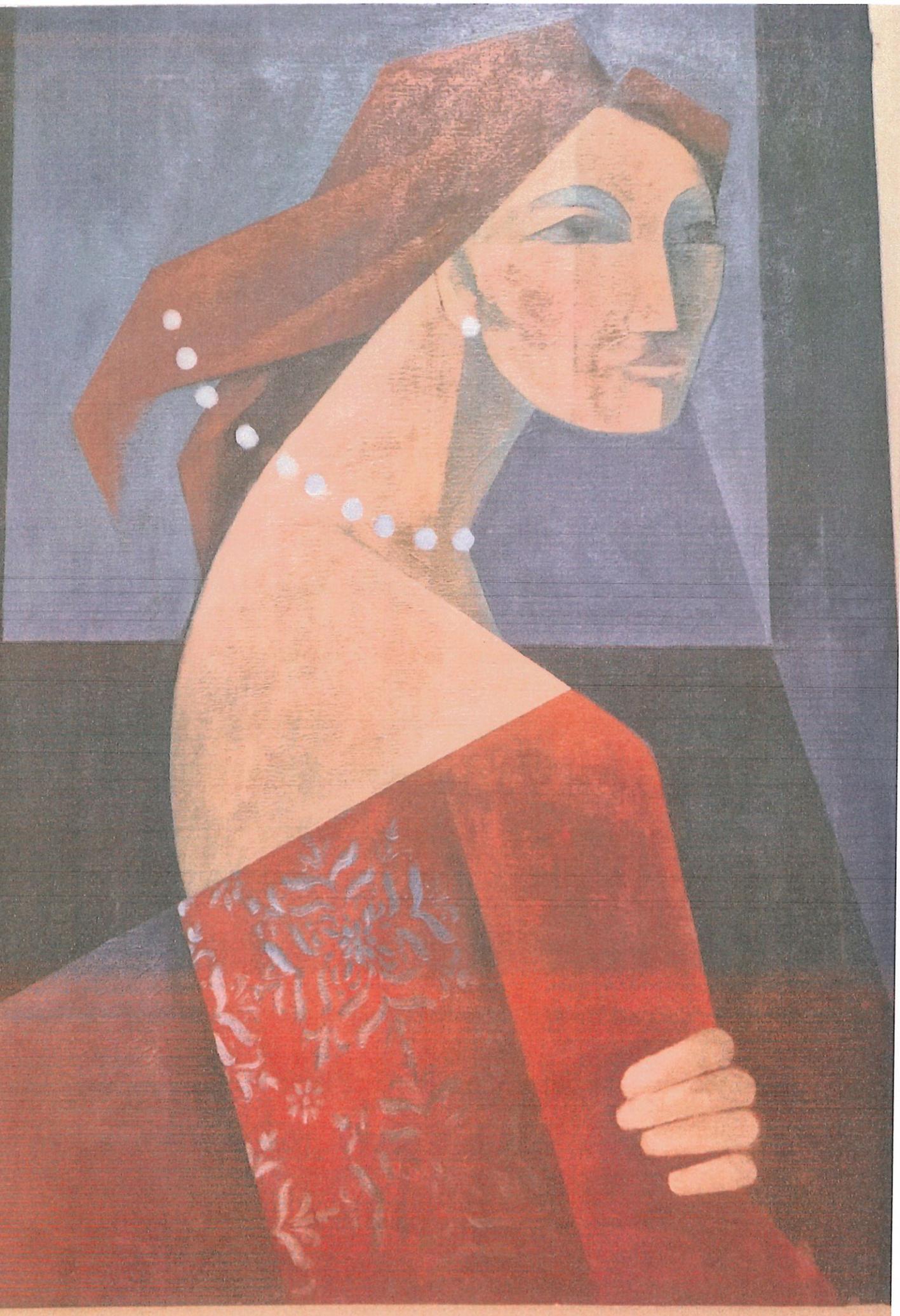
Con el verdadero maestro el discípulo aprende a aprender, no a recordar y obedecer. La compañía del alma noble no moldea sino que libera. (Nisargadatta).

Nadie puede hacerte sentir inferior sin tu consentimiento. (Eleanor Roosevelt).

Cuando los impulsos corporales no se desarrollan, se transforma y se integran, terminan ocultándose y se disfrazan bajo el ropaje del sufrimiento neurótico, de las obsesiones y de las compulsiones. (Ken Wilber).

No porque las cosas son difíciles que no nos atrevemos; es porque no nos atrevemos son difíciles. (Séneca)

Aportado por M. Carmen



LA SALUD MENTAL DE NUESTROS JÓVENES

En España:

Según Unicef y la Universidad de Sevilla, aproximadamente el 41 % de los adolescentes en España ha tenido o cree haber tenido un problema de salud mental en el último año, pero más de la mitad no ha pedido ayuda. Un tercio ni siquiera lo ha comentado con nadie (HuffPost: 8-X-2024). Las razones principales: miedo a revelar su situación, falta de confianza en orientadores o desconocimiento sobre a quién acudir.

El sistema sanitario presenta carencias: solo uno de cada cinco psicólogos clínicos del SNS está especializado en infancia/adolescencia (~540 en todo el país), y la ratio es de apenas 6,5 por 100 000 menores. En comunidades como Castilla y León o Andalucía, este número baja aún más (~2 por 100 000).

Las hospitalizaciones por trastornos mentales aumentaron de un 3,9 % en 2000 a un 9,5 % en 2021. En ese mismo periodo, las internaciones por conducta suicida se multiplicaron por cuatro; el 2021 vio un aumento del 51 % respecto al año anterior. VVAA, PubMed, Eur Psiquiatría Infantil y Adolescente (Marzo de 2025).

La pandemia ha tenido un impacto especialmente fuerte: el ánimo negativo aumentó del 32 % al 53 % en chicas, y del 18 % al 26 % en chicos). VVAA, Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health (18 Diciembre 2024).

A nivel global:

La OMS estima que 1 de cada 7 personas de 10 a 19 años (~14 %) tiene un trastorno mental, siendo la depresión, la ansiedad y los trastornos del comportamiento las principales causas de enfermedad y discapacidad en este grupo. El suicidio es la tercera causa de muerte entre personas de 15 a 29 años. Organización Mundial de la Salud (10 octubre 2024).

Una crisis persistente desde la década de 2010, exacerbada por la pandemia, ha disparado en todo Occidente síntomas de ansiedad, depresión, autolesiones y suicidio. La literatura identifica como factores clave las redes sociales, la inseguridad laboral, el cambio climático y el aislamiento social. Un estudio encargado por la ONU en el Reino Unido, Estados Unidos, Irlanda, Australia, Canadá y Nueva Zelanda encuentra que la satisfacción aumenta con la edad (The Guardian, 2025).

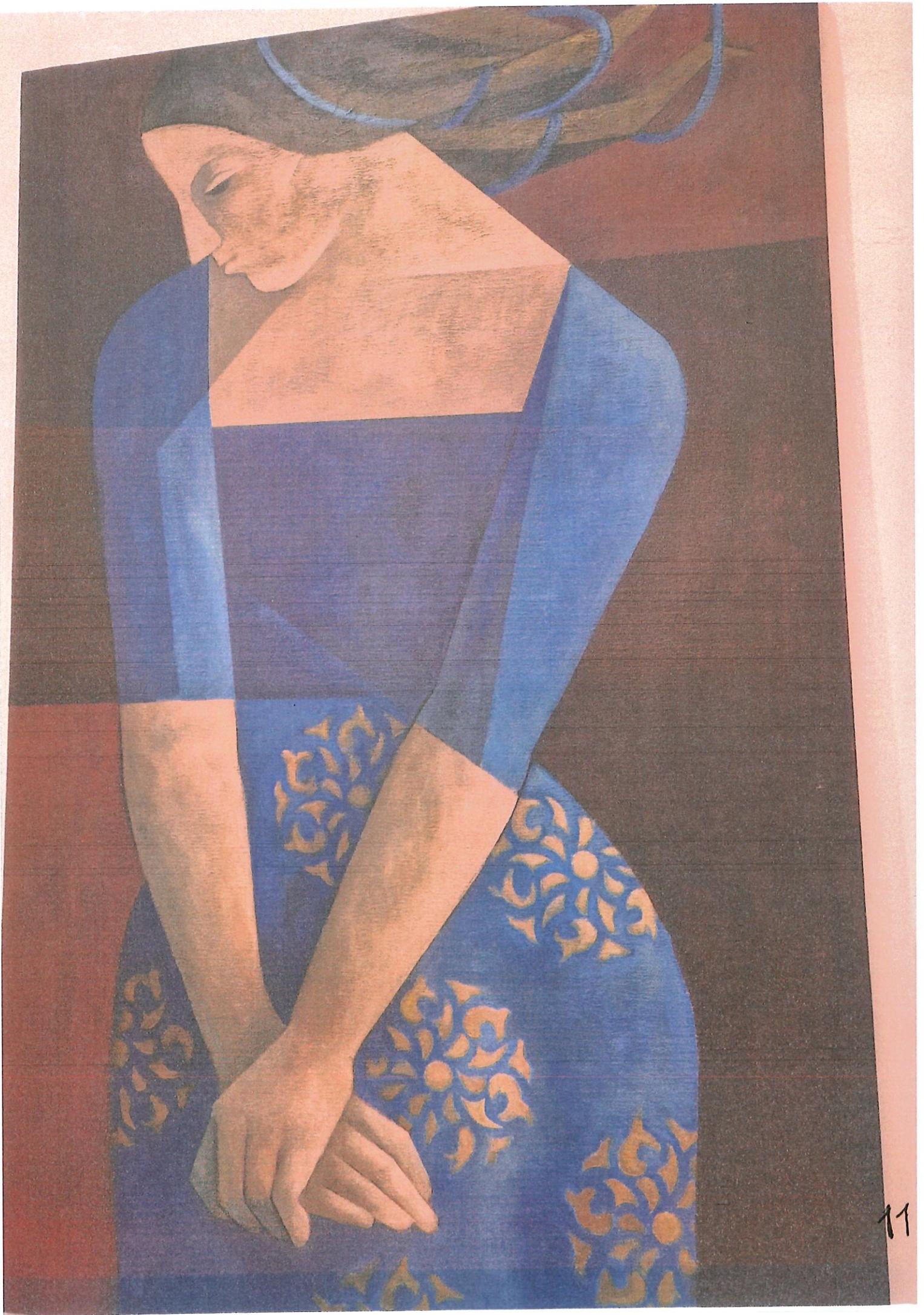
Consejos para padres y educadores

1. Crear un espacio de escucha segura: es fundamental que adolescentes se sientan escuchados sin juicio. Hacer preguntas abiertas y mostrar interés real genera confianza.
2. Observar señales tempranas: cambios en el sueño, aislamiento, irritabilidad, síntomas psicosomáticos o rechazo escolar pueden indicar ansiedad o depresión incipientes.
3. Fomentar hábitos saludables: promover buena higiene del sueño, actividad física regular, alimentación equilibrada y uso moderado de pantallas es clave como factores protectores.
4. Educar sobre redes sociales: hablar sobre los riesgos de comparaciones, presión estética y cyberbullying; al mismo tiempo, mostrar cómo pueden ser fuentes de información o apoyo positivo si se utilizan con responsabilidad.

5. Promover la detección temprana: programas como FRIENDS, avalados por la OMS, han demostrado ser efectivos para prevenir ansiedad y depresión en el ámbito escolar mediante desarrollo de habilidades emocionales. [Wikipedia](https://en.wikipedia.org/wiki/FRIENDS_program?utm_source), https://en.wikipedia.org/wiki/FRIENDS_program?utm_source.
6. Conectar con recursos sanitarios: aunque exista déficit de especialistas, es crucial buscar orientación si sospechas un problema persistente. Además, acercarse a iniciativas comunitarias o escolares de detección preventiva.

Ángel Rey





Títeres del Sistema

Esclavizados en la sociedad de consumo
del combre hoy y pague mañana
y se abastece más de lo que necesita
por si unas prisas, temiendo su falta
guardándose porque en el hoy no se precisa,
de las costumbres que atrapan a la libertad
y se hacen leyes que hay que acatar
si no pueden venir mal dadas
porque la sociedad se te echa encima
tratándote como un bicho raro,
de las tradiciones sagradas costumbristas
que hay que cumplir por respeto al pasado
supersticiosos por si dejarlas trae mal fario
y de paso socializar las temidas soledades
que traen consigo no deseados males,
de las modas que marcan tendencias
y generan personalidades colectivas impersonales
como rebaño autómata mareado en la marea
y va y viene dependiendo del viento
que sopla racheado movido por los hilos del Sistema,
y de las normas generadoras de respeto y miedo
que se encargan de que nadie se salga del tiesto
descubriendo la simpatía de las flores silvestres
que crecen a su aire bañadas por soles nacientes
y ofrecen libertinos colores al aire, y aromatizan.

Títeres esclavizados en las costumbres, tradiciones,
de las modas, y a merced de las malditas normas.

Javier Eguílaz

QUE PAZ EN EL SILECIO

Esperando la noche
como agua en mayo
y disfrutar del silencio
después del día ajetreado.

Que es bálsamo
como un antihistamínico
cuando se es alérgico a los ruidos
y es lo único que lo calma
siendo un verdadero respiro.

Molestos sempiternos
que no saben de la suavidad
reinando la estridencia;
y el poder disfrutar
en la paz del silencio de verdad.

Ruidos que trastornan la paz
pudiendo generar una enfermedad
difícil de tratar
como si fueran un cáncer mental.

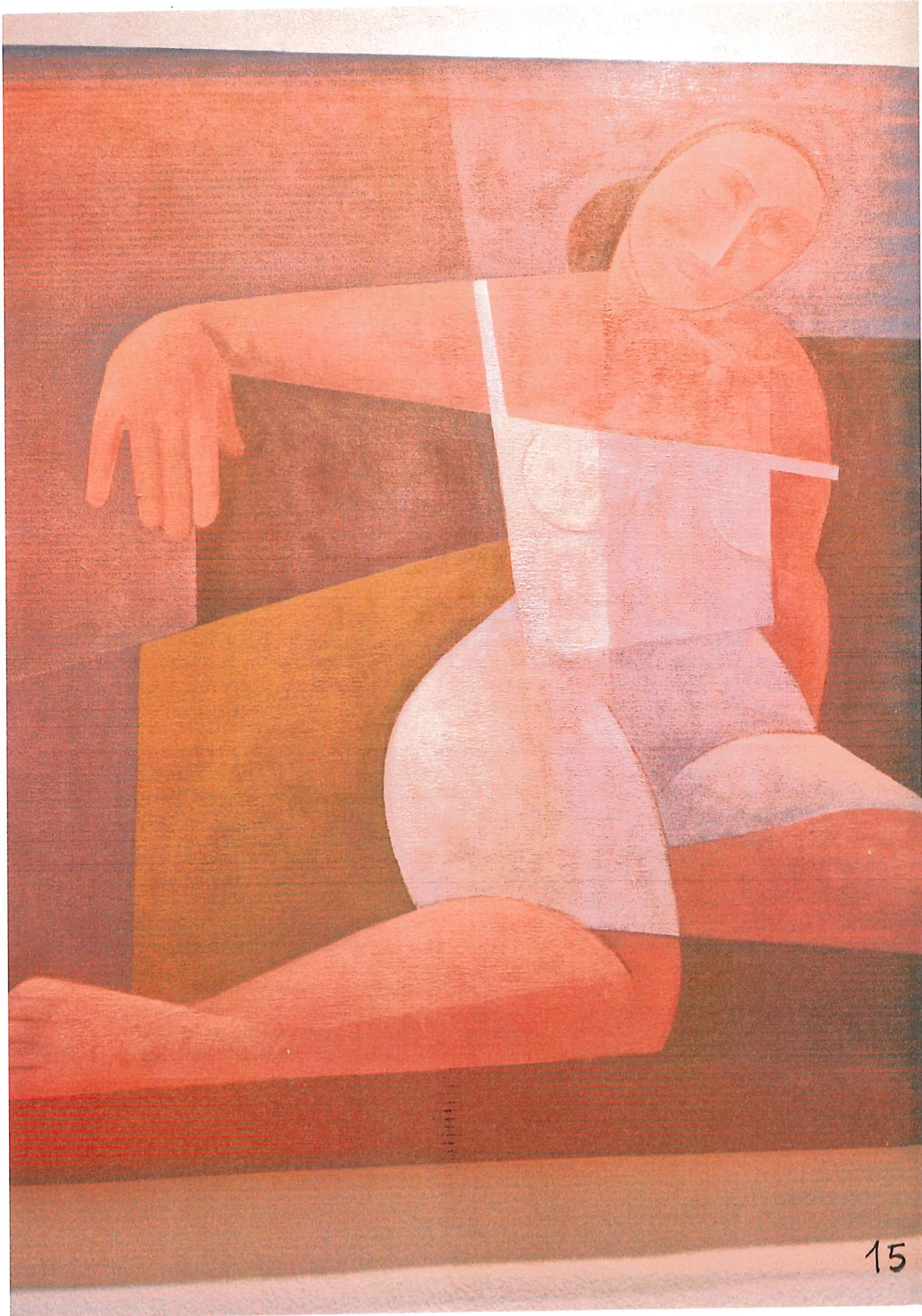
Y llega la noche
esparciendo tranquilidad
que es cuando el poeta se siente capaz
acompañado de musiquita suave
de recibir a la inspiración
y poemizar en esos sus mundos
lo que sabe crear de la nada
en la paz de los silencios
sin nada más
que altere su bienestar.
Porque los ruidos duermen.

Javier Eguílaz

La Navidad de los niños

Suenan a lo lejos las campanillas
acompañadas de destellos de colores,
vienen despacio sin prisa
están llegando con “la navidad de los niños”
perplejos con sus ojos inquietos
esperando que les deslumbre con sus maravillas
guardadas en el baúl del tiempo
hasta llegar su adecuado momento,
y sus chiribitas parecen luceros
acunadas por las estrellas del firmamento
en su mundo de ilusiones
que hacen brotar a flor de piel las emociones
y todo como por arte de magia:
las sorpresas y los paquetes en el árbol
tocando el cielo con las manos
y los nervios bailando
mientras se desenvuelven los regalos.
Haciendo que todo sea posible, y bonito
olvidados del pasado y viviendo ahora
para guardarlos en la memoria
y después poder vivir de los recuerdos
en esa felicidad para poder reinventar los días
recordando las maravillas.
Y volverán a marchar las campanillas
un año más, con la misión cumplida

Javier Eguílez



Cómo efímero

Lloro cual Magdalena, ofuscada, con ojos hinchados y sorbiendo, velos morados que no arden ni con fuego intenso, maldita sea mi sombra que ahora es de mocos asquerosos que te unfan a la desgracia.

Quien me ayuda en estos estúpidos trances, tan solo desearía que el causante los sufriera con la misma medida, pero la imagen de mi cabeza nunca podrá pasar a la suya, claro, en otros momentos me tocará ser feliz con mucha intensidad.

Ser aprensiva abarca hasta todos los recodos, desfalleces cuando crees que algo no está bien y dudas de porque está así, lo tenías, ahora te guardas, solo aparece el recuerdo de lo bueno, lo malo, y el mal más desarrollado, así difícil es avanzar.

Cuando algo se tuerce todo empieza a ir mal, todo te parece extraño, has recordado que el perchero de al lado de San Antonio estaba descolgado como si alguien hubiera levantado la cortina intentando abrir el trastero, no me ha parecido nada extraño hasta que he tratado de buscar un taquito de tarjetas y cartoncillos importantes, notas que me ha sido imposible dar con ellas, estaban cogidos con una goma, por más que los he buscado no los encuentro y eso que mi casa no es un palacio, se queda tan solo en un simple y enano trastero.

Gracias, mis ojos se van secando, ahora los parpados rozan estos iris sobresalientes que han buscado con tanta insistencia hace tan solo unos momentos dentro de esa sequedad, lubricación para la normalización y la serenidad, volverán a mí persona, estoy en el trayecto elegido para salir de una experiencia frustrante que no creía posible y sobre todo que no la esperaba; lo primero es siempre dudar de los demás, también puedo haber sido yo misma la que haya perdido las anotaciones, hay muchas posibilidades y lo puedo comprobar con más tranquilidad.

El entorno ahoga, es mucho el fracaso, mis pupilas comienzan a dilatarse, y mis pulmones reciben un montón de aire inflándose como globos inmensos que no fueran a explotar, menuda panza de boche, meneando y moviendo su rabito como culebrín hasta que empiece a saltar, como si tuviera hipo rodeando a su madre con alegría.

Creo que estoy saliendo de este gran disgusto que me ha llevado a una prevención exagerada en contra de las personas en general, por solo una, que he considerado que no merecía los esfuerzos que le dedicaba.

Realmente, algunas cosas, no me salen bien, pero tengo confianza en el porvenir, eso sí, a cada minuto que me es posible continuo en el alambre, con tensión o sin ella, esto es la vida y su riesgo continuo en la brecha con mis ciringoncias de siempre, ya sé que soy inestable y otros dicen que este payaso no pulula, pero la brecha es la brecha, el calambre es continuo, causa también y va en ello, subirse en el cable de alta tensión sabiendo que no tiene toma de tierra, perdonadme me gusta volar y había pensado que desde allá con un empujoncito sería fácil, pero ni por esas, el calambrazo me ha pegado a la alta y ahora tengo vértigo hasta en la cama.

Cuando yo digo que hasta para ser tonto hay que tener suerte, oh, la lotería, yo a una isla solitaria con cuatro o seis nativos que te hicieran todo. Aunque jusaa... jusaa... pues no hay bolígrafos, lápices ni tan siquiera pizarrines y si lo haces con un palito en la arena te lo borra una ola y para remate viene detrás el huracán que se lleva la aren y a ti te queda de menhir en la costa, hasta que venga la nueva expedición.

Apareces creyendo que has vuelto ¿este ya no es tu momento? Solo justificado con hacer, ahora lo haces con dedicación plena... es una broma, cada cual es cada cual.

Ahora te vuelves translúcido por ese cristal por el que entra la luz brillante que anula el paisaje que podría insinuar que existía otra parte inalcanzable que me está prohibida.

Y con huracanes de mareas que emborronan todos los escritos antes que las nubes hubieran descampado por tanto no lo habían guarnecido ¿Dónde iban a enchufar el ordenador? A la palmara cuarta de la fila derecha con las hojas rotas, era la única línea con conexión ¿había posibilidad de fotocopiar el trozo de playa? Sin intervención de ningún dron en esta noche.

Nube blanca e intensa. Abrir y cerrar los ojos, grandes columnas de humo blanco y atrás rosáceo parecido a una película de fantasía. Abres y cierras y no desaparece, sino que lo repiten mas veces y se vuelve a un rosa-lila intensísimo, casi... bomba segura... claro.

- ✓ Somos tantos los borregos----que necesitamos comer.
- ✓ Que con solo forzarnos al consumismo.
- ✓ Después los alimentos se escasearán.
- ✓ Y seremos esclavos por un mendrugo de pan.

Por lo mío peleo en una salida comprometida que jamás pensé en el fallo como único pago y jamás hacerlo por termino de final obligado, dando igual lo fiero del pacto ¡oh tenía tantas dudas al principio! Ahora mi problema ha desaparecido, tengo algo residual, mi boli, mi amor por él, dependo de su compañía.

Es tarde, Morfeo no vendrá y mañana no tendrá material mi chiquitín, Feliz Año Nuevo.

Rita Gutiérrez Galán



Cadena forzada

Por lo mío, en pelea
de una salida campal,
metida, que jamás vi
ni pensé, en su fallo,
como única pega.

Fue dada, por término,
pacto igual de fiero
que, recto, lo ha escrito
la luna en penumbra,
con viaje de despedida.

Si, aún hoy, puedo sentir,
es por un recuerdo tardío
que fue y no es olvido,
gracias a tu permanencia,
que no cae por estilo.

En añoranza, conservas
tantos de tus procesos,
que los agujeros dejan
volar el aire, por ellos
de aquí para allá.

Un camino con tránsito
a diario, la vida te da,
tú puedes modificarlo,
si no está a tu alcance
algún motivo habrá.

Besar tu inspiración
en su estructura real,
fijada desde el pasado
podrá, algunas veces,
tener efectividad.

Quizá fue un anclaje,
que no desarrollaste

con suficiente tesón,
y está en ti, ocupado,
espacio incompleto.

Caray, cada vez peor
el reto, está en el paso
con el que nos las pisamos,
algodones los justos,
ahuecas con el tiempo.

Rita Gutiérrez Galán



CAPÍTULO VI

Que trata de la aventura que Don Quijote tuvo con los molinos de viento

Así pues, sin despedirse Sancho Panza de sus hijos y su mujer, ni Don Quijote de su ama y su sobrina, una noche salieron del pueblo sin que nadie los viese, y caminaron tanto, que al

amanecer estaban seguros de que no los encontrarían aunque los buscasen.

Iba Sancho Panza sobre su jumento¹ como un príncipe, con sus alforjas y su bota², y con

grandes deseos de verse ya gobernador de la ínsula que su amo le había prometido.

—Mire vuestra merced, señor caballero andante —decía Sancho—, que no se le olvide lo de la ínsula, que yo la sabré gobernar por grande que sea.

—Has de saber, amigo Sancho Panza —contestó el caballero—, que si tú vives y yo vivo, bien podría ser que antes de seis días ganase yo un reino del que te coronaré rey.

En esto descubrieron unos molinos de viento que había en aquel campo.

—La suerte nos favorece, amigo Sancho —dijo Don Quijote—. Ahí veo un buen puñado de malvados gigantes con quienes pienso entrar en batalla y quitarles a todos la vida.

—¿Gigantes? ¿Qué gigantes? —preguntó Sacho Panza.

—Aquellos que allí ves —respondió su amo—, los de los brazos largos, que los suelen tener algunos de casi dos leguas.

—Mire vuestra merced —respondió Sacho—, que aquellos no son gigantes sino molinos de viento; y lo que en ellos parecen brazos son las aspas, que se mueven por el viento.

Pero a pesar de las advertencias de Sancho, Don Quijote seguía imaginando gigantes.

—Ya se ve que no estás enterado de los asuntos de aventuras. Éstos son gigantes. Y si tienes miedo, quítate de ahí y ponte a

rezar, que yo voy a entrar con ellos en fiera y desigual batalla.

Y diciendo esto, picó de espuelas a Rocinante, sin atender a las voces que su escudero le daba.

—No huyáis, cobardes, y viles criaturas —gritaba el hidalgo—, que un solo caballero es el que os ataca.

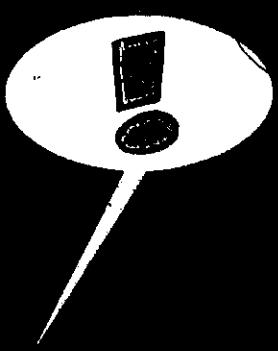
Se levantó de pronto un poco de viento, y las grandes aspas comenzaron a moverse. El jinete arremetió a todo galope de Rocinante y embistió al primer molino que estaba delante, dándole una lanzada en el aspa. En ese momento arreció el viento con tanta furia que el aspa hizo la lanza pedazos y se llevó tras de sí al caballo y al caballero, que acabaron rodando por el campo.

Acudió Sancho Panza a socorrerle, a todo correr de su asno, y cuando llegó encontró que su amo no se podía mover: tal fue el tremendo golpe que recibió.

—¡Válgame Dios! —exclamó Sancho—. ¿No le dije que mirase bien lo que hacía, que no eran gigantes sino molinos de viento?

—Calla, amigo Sancho —respondió Don Quijote—. ¿No sabes





que las guerras de caballerías siempre están sufriendo cambios? El mismo sabio Frestón que me robó el aposento y los libros ha transformado estos gigantes en molinos para así quitarme la gloria de vencerlos.

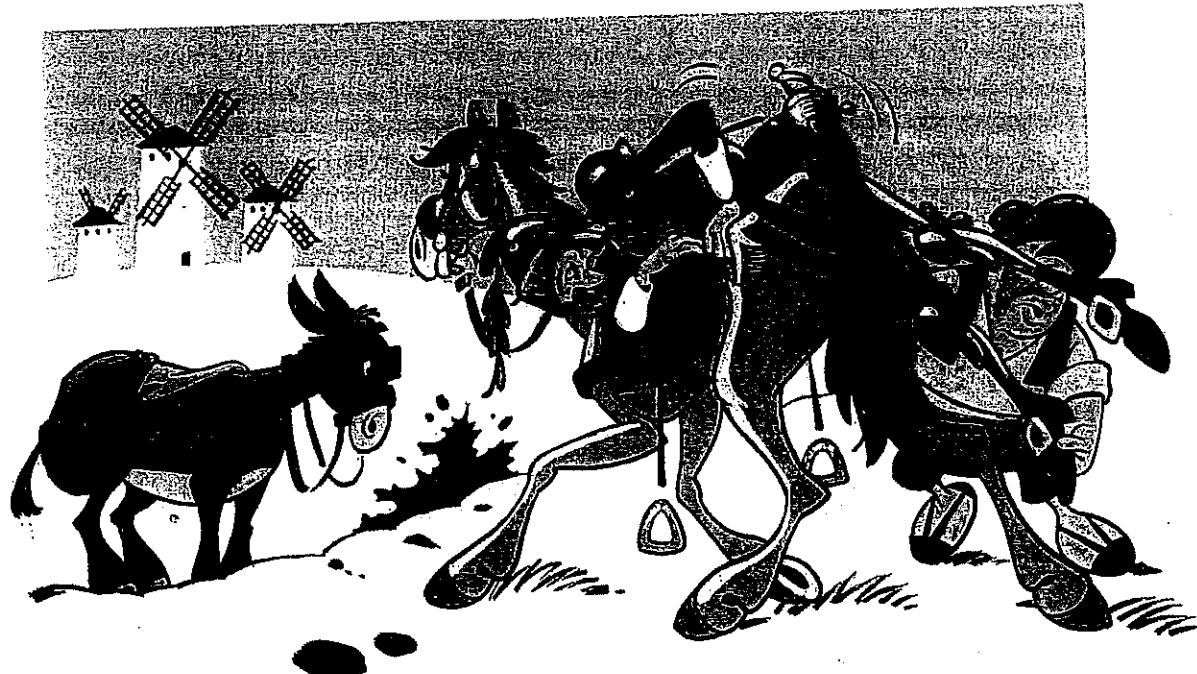
Ayudó como pudo Sancho Panza a levantar a su señor y le subió sobre Rocinante, que también estaba el pobre medio molido del golpe. Y hablando de la pasada aventura siguieron el camino de Puerto Lápice³.

—Póngase derecho vuestra merced —dijo Sancho—, que parece que va de medio lado, y debe ser del golpe de la caída.

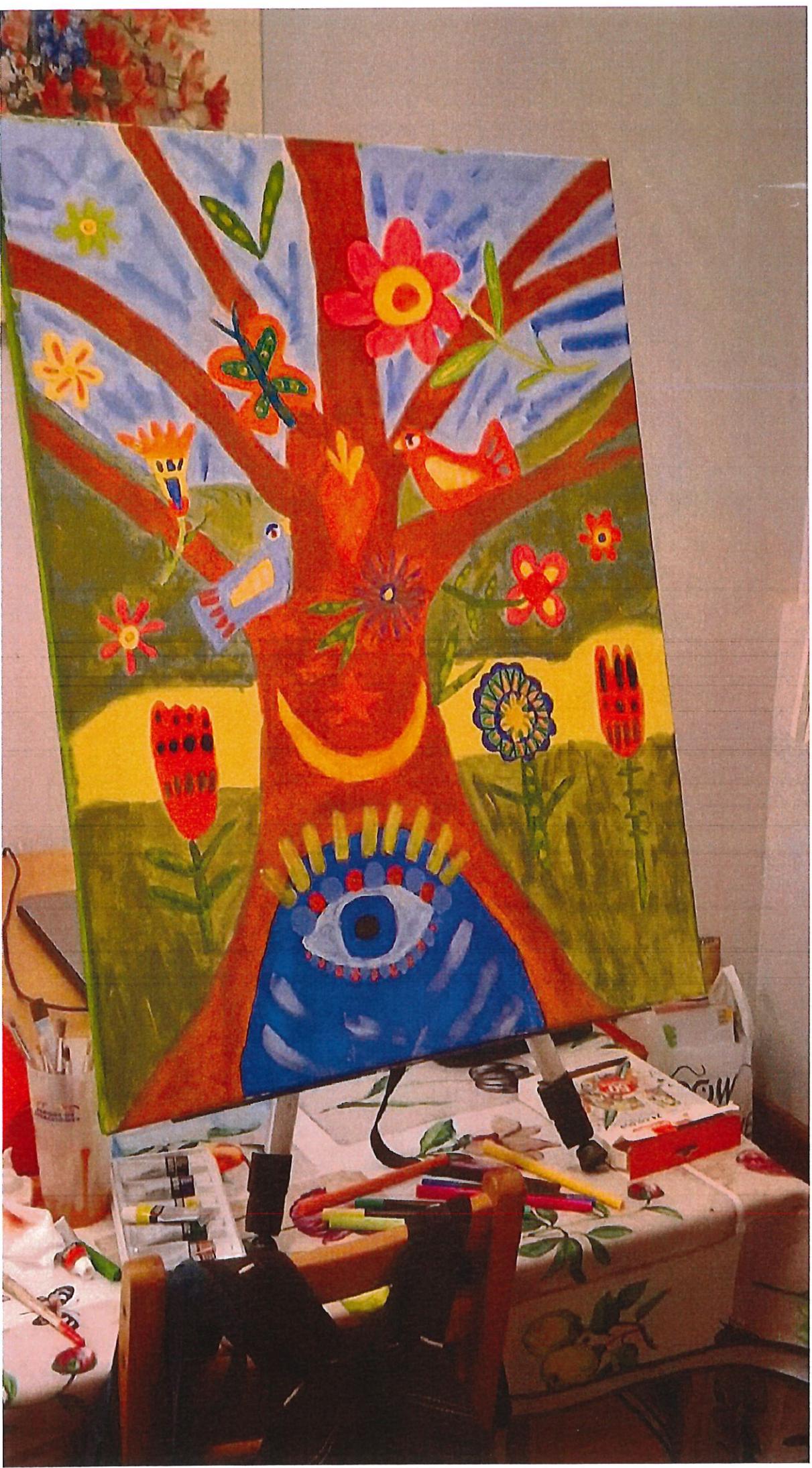
—Ésa es la verdad —respondió

Don Quijote—, y si no me quejo del dolor es porque los caballeros andantes nunca se quejan de sus heridas, aunque se les salgan las tripas por ellas.

Aquella noche la pasaron entre unos árboles, y de uno de ellos cortó Don Quijote una rama seca que casi le podía servir de lanza; y de esa manera reparó su arma. En toda la noche no durmió el hidalgo pensando en su señora Dulcinea. En cambio Sancho Panza, que tenía el estómago lleno después de haber comido de lo que llevaba en sus alforjas y empinado la bota de vino se la pasó durmiendo de un tirón.



¹ Jumento. Asno. ² Bota. Bolsa de cuero donde se lleva el vino. ³ Puerto Lápice. Pueblo de La Mancha, cercano a Alcázar de San Juan.



EL OTOÑO DE MI EXISTENCIA

BELLAS CANAS ADORAN MI ROSTRO Y SUAVES ARRUGAS SE DIBUJAN EN MI CARA.

ES EL OTOÑO DE MI EXISTENCIA, HE VIVIDO CON INTENSIDAD CADA MINUTO DE MI VIDA.

ATRÁS QUEDÓ EL DOLOR DE UNA INFANCIA MALTRECHA, QUE HA MOLDEADO CADA INSTANTE DE MI VIDA.

HE AMADO APASIONADAMENTE, HE SENTIDO DENTRO DE MÍ CRECER UNA VIDA, HE REÍDO Y LLORADO INTENSAMENTE,

HE DISFRUTADO DE LA BELLEZA DE LA NATURALEZA EN ESTRECHA CONEXIÓN CON DIOS. LLEVO CON ORGULLO LAS CICATRICES DE CADA DOLOR, CADA PRUEBA QUE ME TRAÍDO EL DESTINO.

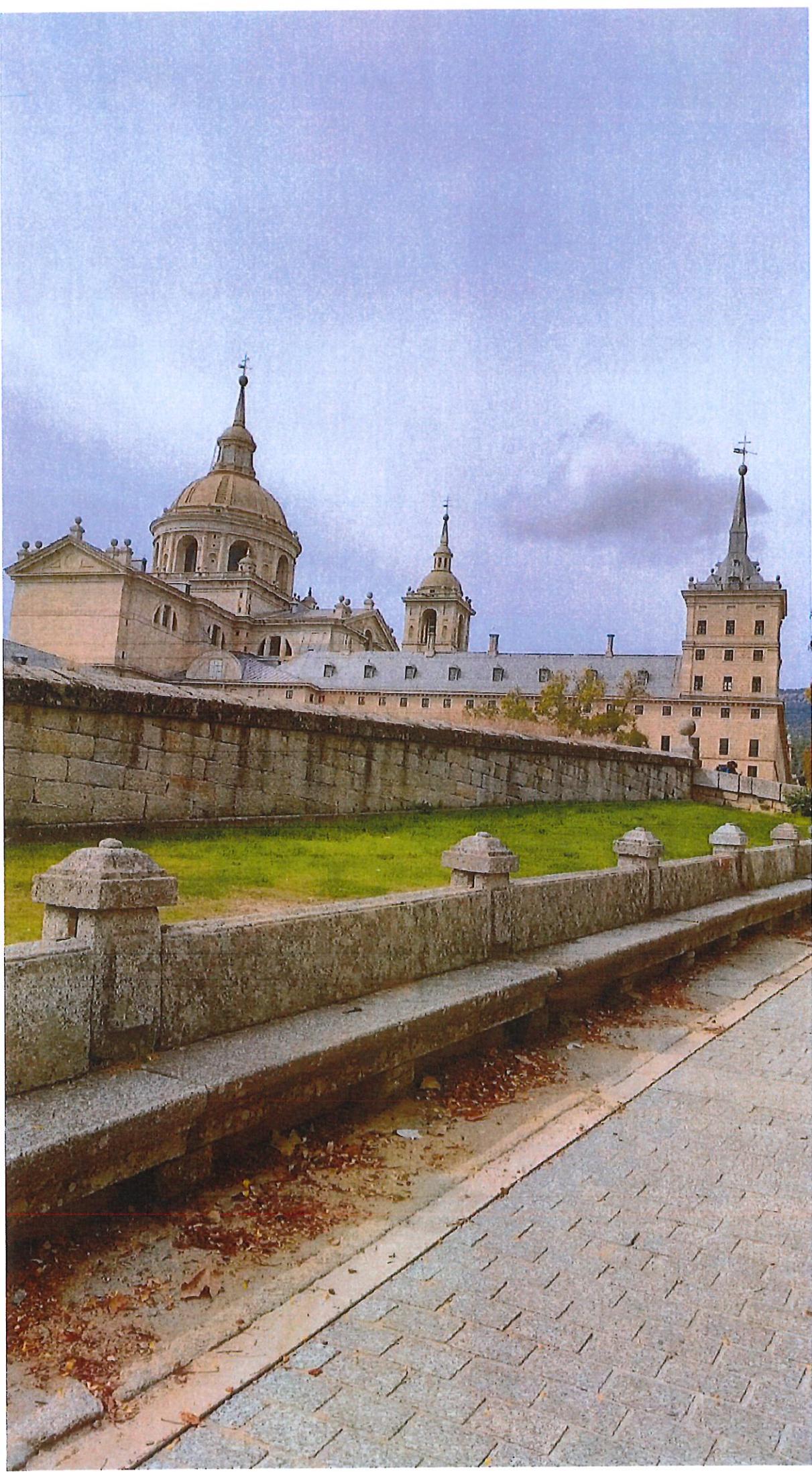
HE TOCADO FONDO Y HE RESURGIDO DE MIS CENIZAS COMO EL AVE FÉNIX PUES CADA CICATRIZ HA SIDO UNA LECCIÓN QUE ME HA SERVIDO PARA CRECER COMO PERSONA.

MIRO HACIA ATRÁS EL CAMINO RECORRIDO Y NO SÉ CÓMO HE CONSEGUIDO LLEGAR A ESTE MOMENTO DE MI VIDA.

AHORA EL PROYECTO SOY YO, ME REINVENTARE A MI MISMA SOBRE UNOS CIMENTOS SÓLIDOS PARA DAR A LUZ A LA MUJER QUE AMO CON TODAS MIS FUERZAS.

ESTOY EN MEDIO DE UN BOSQUE CON MÚLTIPLES COLORES: AMARILLOS, MARRONES, DORADOS, BAJO MIS PIÉS SE EXTIENDE UNA ALFOMBRA CON MÚLTIPLES HOJAS QUE CAEN DE CADA ÁRBOL QUE ME RODEA, LA BELLEZA INUNDA MI CORAZÓN, ME SIENTO LIBRE Y APRENDERÉ A VIVIR CADA INSTANTE COMO SI FUERA EL ÚLTIMO.

TODO MI SER ANSIA LA PAZ, ES UNA CONQUISTA MÁS QUE DIOS ME PONE EN EL CAMINO. Y CUANDO LLEGUE EL INVIERNO DE MI EXISTENCIA PREPARAR EL CAMINO PARA MORIR CON DIGNIDAD.



El árbol cansado

Había una vez un árbol que se sentía inútil. Sus ramas ya no daban tantos frutos como antes, y el viento le susurraba que su tiempo había pasado. Un día, un viajero cansado se detuvo bajo su sombra. No buscaba frutos... solo descanso. Y allí, entre el silencio y las hojas, encontró paz.

El árbol comprendió que su valor no dependía de lo que producía, sino de lo que ofrecía sin darse cuenta: refugio, calma, vida.



Los Mejores Doctores



NATURALEZA



DESCANSO



EJERCICIOS



COMIDA SANA



LUZ DEL SOL



AUTOESTIMA



AGUA

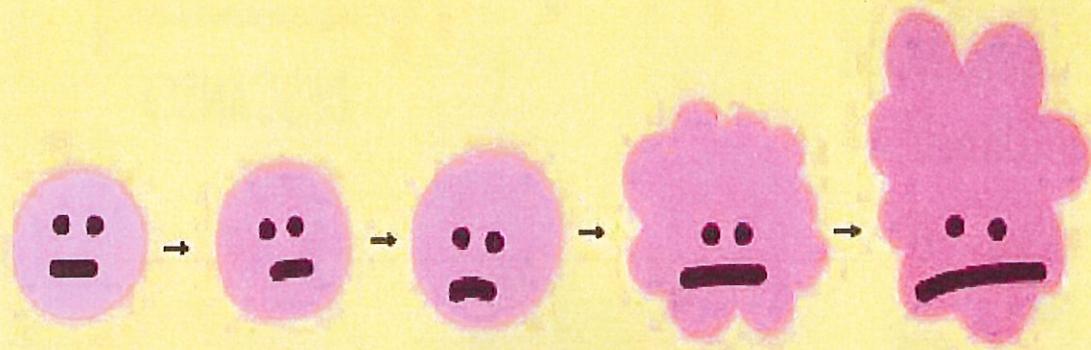


AMIGOS

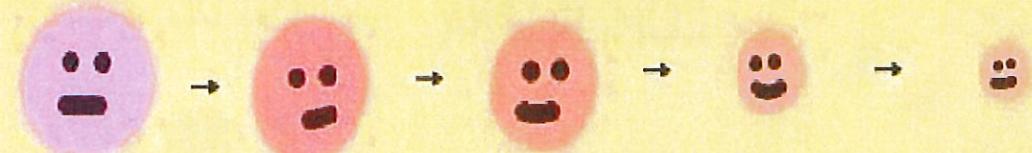
↑ funcional y
↓ disfuncional

2 maneras de afrontar

LA CULPA



Me equivoco Me obsesiona y sobrepienso Me castigo y critico Evito reparar, me dislo Cargo con remordimiento



Me equivoco Reconozco el error Reparo, si es posible Aprendo y me perdonó Sigo adelante

LA FIESTA

Los invitados llegaron tarde,
la música sonaba fuerte,
la cerveza estaba fría,
las paredes estaban adornadas de guirnaldas,
la coca-cola también estaba fría,
las chicas vestían con minifalda,
el aire acondicionado soltaba bocanadas de aire frío,
las miradas eran de piedra
y yo estaba solo entre tanta gente desconocida,
en esa larga noche de frío y piedra.

Carlos Rosique





ENERO 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
			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	27	28	29	30	31	

BIPOLAR



EPE

COLABORA CON NUESTRA REVISTA INTERNA
EQUIPO REDACTOR:

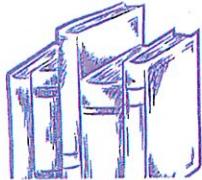
José Ramón Junyent

Rita Gutiérrez Galán

Mariajo Mamajón

Mari Carmen Leal

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



ABM NO SE HACE RESPONSABLE DEL CONTENIDO DE LA REVISTA EPE