

ESPACIO
PARA LA
ESCRITURA

MARZO 2026

E

P

E

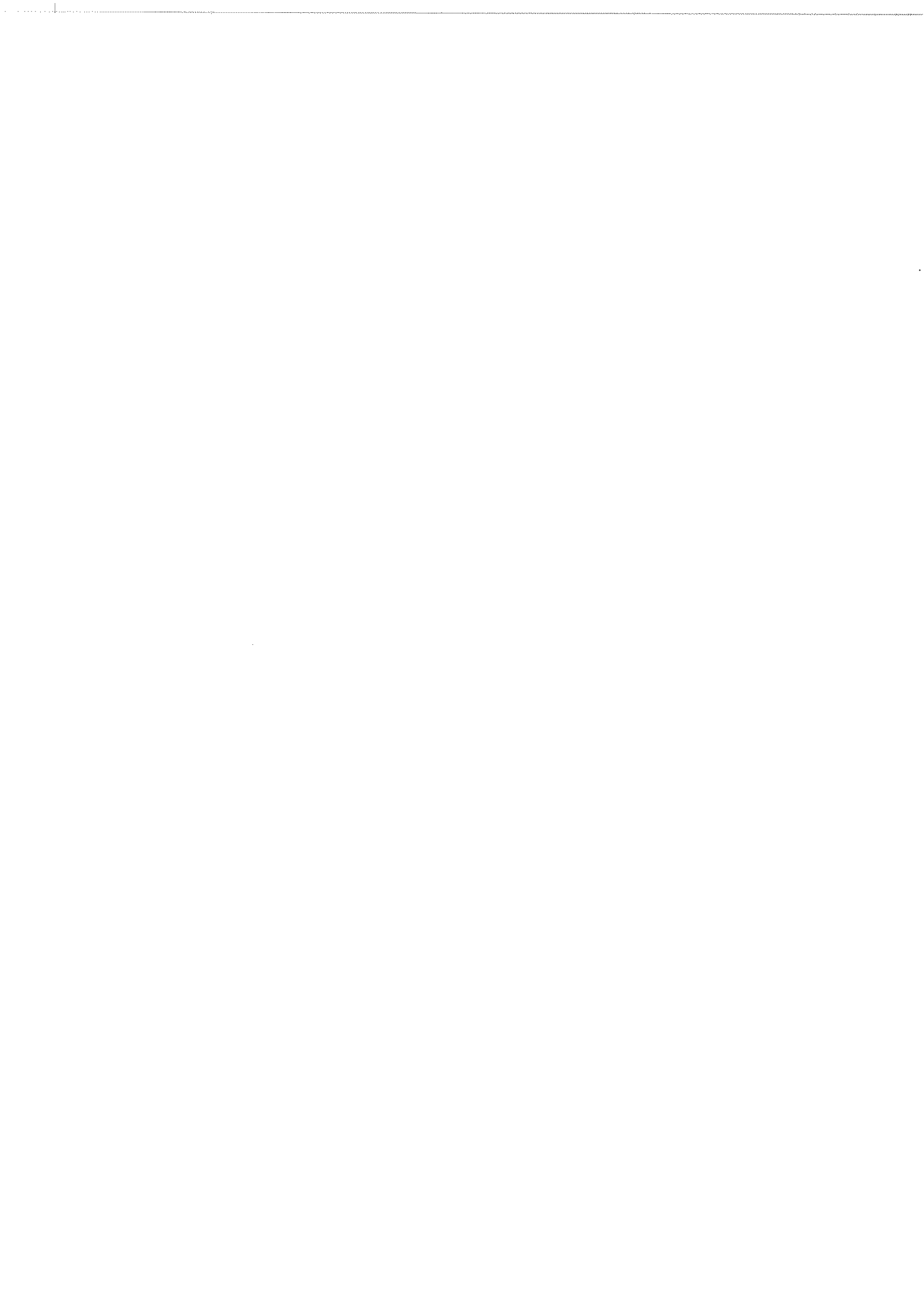


ESTHER



Asociación Bipolar
de Madrid







Índice



ESPACIO PARA LA ESCRITURA

Portada Esther

Separadores Esther

	Página
➤ <i>Actividades</i>	2.
➤ <i>Conferencia Doctor Diego Urgeles</i>	5.
➤ <i>Síntomas de la Mania – Javier Pereda</i>	8.
➤ <i>La Paz - Maricarmen</i>	10.
➤ <i>Pinturas – Carmen Compans</i>	12.
➤ <i>Como polvo de estrellas – Javier Eguilaz</i>	17.
➤ <i>Poemas recopilados por José Ramon Junyent</i>	19.
➤ <i>Abstractos – José Ramon Junyent</i>	21.
➤ <i>La ratonera y Aspavientos – Rita</i>	24.
➤ <i>En que libros te gustaría vivir – Carlos Rosique</i>	29.
➤ <i>Don Quijote de la Mancha – Aportado por C.A.</i>	30.
➤ <i>Soraya</i>	34.
➤ <i>Aportación Mariajo</i>	36.
➤ <i>Calendario - Mariajo</i>	44.



ACTIVIDADES PRESENCIALES MARZO 2026

TODAS LAS ACTIVIDADES REQUIEREN INSCRIPCIÓN PREVIA

TALLER DE SEXUALIDAD

AFFECTADOS

(EIDER, PSICÓLOGA)

LUNES

11:00 A 12:30



GRUPO DE APOYO JÓVENES

AFFECTADOS

(LAURA, PSICÓLOGA)

LUNES

18:00 A 19:30



DESDE OTRO ÁNGULO

AFFECTADOS

(MARTA, PSICÓLOGA)

MARTES

11:30 A 13:00



ESTIMULACIÓN COGNITIVA

AFFECTADOS

(JULIA, **PROVISIONAL**)

MARTES

17:00 A 18:00



GRUPO DE APOYO ADULTOS

AFFECTADOS

(JULIA, **PROVISIONAL**)

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



ACTIVIDADES VÍA ZOOM MARZO 2026

TODAS LAS ACTIVIDADES REQUIEREN INSCRIPCIÓN PREVIA

INTELIGENCIA EMOCIONAL

AFECTADOS
(CARLOTA, PSICÓLOGA)

LUNES
16:00 A 17:00



MINDFULNESS PARA LA VIDA

AFECTADOS / FAMILIARES
(NATALY, PSICÓLOGA)

MARTES
17:00 A 18:00



DESAHOGO FAMILIAR

FAMILIARES
(MARÍA, PSICÓLOGA)

MIÉRCOLES
10:30 A 11:30



GRUPO DE APOYO ADULTOS

AFECTADOS
(CARLOTA, PSICÓLOGA)

MIÉRCOLES
12:00 A 13:00



GRUPO AFECTADOS Y FAMILIARES

AFECTADOS/FAMILIARES
(USUE, PSICÓLOGA)

MIÉRCOLES
17:00 A 18:00



GRUPO FAMILIARES

FAMILIARES
(USUE, PSICÓLOGA)

MIÉRCOLES
18:00 A 19:00



REGULACIÓN EMOCIONAL

AFECTADOS/FAMILIARES
(VALERY, PSICÓLOGA)

JUEVES
11:00 A 12:00



GRUPO DE APOYO ADULTOS

AFECTADOS
(VALERY, PSICÓLOGA)

JUEVES
12:00 A 13:00



PSICOEDUCACIÓN

FAMILIARES
(MATEO, PSICÓLOGO)

JUEVES
17:00 A 18:00



4

ACTIVIDADES OCIO Y TIEMPO LIBRE MARZO 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




PINTURA

AFFECTADOS/FAMILIARES


APUNTATE ANTES DE VENIR

JOSÉ RAMÓN
JUEVES
18:00 A 19:00



BIBLIOTECA

RITA
AFFECTADOS/FAMILIARES
MARTES, MIÉRCOLES Y JUEVES



BUZÓN DE SUGERENCIAS

APUNTATE ANTES DE VENIR

AFFECTADOS/FAMILIARES

ROSA, PSICÓLOGA
MENSUAL



Conferencia del Dr. Diego Urgelés

Nutrición, metabolismo y obesidad en el trastorno bipolar.

¡Temas ligados:

Nutrición ¿grandes soluciones?

Metabolismo -gran problema.

- Los nutrientes- evidencia científica, mejoran la depresión
- ácidos grasos- omega 3
- colesterol- Con exceso, problema en las arterias, si tienes poco empeora el trastorno bipolar.
- ácido fólico
- B 12 exceso empeora
- glucosa -línea roja.

Metabolismo: Como el cuerpo consigue energía y decide como gastarla, hacer deporte algo que te llama en la mañana, pero hay quien esta sordo, ejemplo.

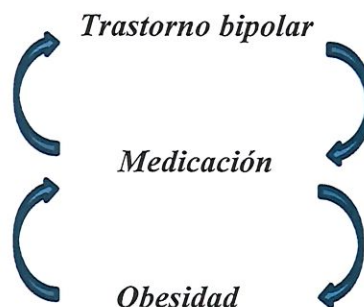
Para metabolizar:

- ❖ energía diaria
- ❖ estados de animo
- ❖ triste por hacer pocas cosas
- ❖ capacidad de pensar bien
- ❖ buen sueño
- ❖ stress, aguantar antes de desbordarse
- ❖ sistema inmune- gasto de energía- riesgo de infección
- ❖ más problemas hormonales- litio
- ❖ cortisol o otros, peligrosos
- ❖ apetito, debes regular

Peso, Puede Cambiar, PREDIABETIS.

Obesidad y peso en el trastorno bipolar

La Obesidad es una enfermedad



¿Por qué? ¿Casualidad? Para cambiar el metabolismo el trastorno bipolar empeora la enfermedad e influye en la diabetes y en otras dolencias más, enfrentarse a la glucosa te pone en resistencia a :

- ❖ Problemas con almacenar energía
- ❖ resistencia a la glucosa en sí
- ❖ problemas con transformar la grasa
- ❖ quemar la energía

Síndrome metabólico

Todo esto es muy general, el cuerpo esta asociado a él, aquí los fármacos son muy importantes:

- ❖ Estabilizadores
- ❖ Litio- neutro
- ❖ Carmacepínas -casi neutras
- ❖ Todos los antipsicóticos- engordan
- ❖ Oránzapina- más riesgo
- ❖ Antidepresivos: hay nuevos que engordan menos
- ❖ Outil o Propiel adelgazan y topiramato recomendado, si tu facultativo lo considera efectivo para tu caso o en tu fase de la enfermedad.

La farmacia que usamos tiene efecto en nuestro peso.

Dieta mediterránea es lo mejor al menos durante seis meses.

El ejercicio limitado a su debido tiempo.

Ten una dieta sana.

Trátate con dieta alimentaria.

Litio que te lo quitas en una manía, después necesitas más litio para volver a normalizar tu estado.

Rita.



ESTHER

SÍNTOMAS DE LA MANÍA

Los episodios de manía pueden ser muy dolorosos para el paciente bipolar y para su entorno si se muestra demasiado irritable, por ejemplo, y hay que ir pronto al médico para que tome medidas ante lo que está ocurriendo.

La irritabilidad maníaca o maniforme es muy desagradable y generalmente nos desahogamos con quien más queremos.

Pero hay otros pródromos o síntomas de la manía que no debemos nunca olvidar, como la disminución de la necesidad de dormir, la verborrea, la hiperactividad o el pensamiento acelerado.

También es normal en el paciente bipolar que durante el episodio maníaco aumente su interés por el sexo o gaste dinero de manera descontrolada.

Para finalizar, solo decir que durante el episodio de manía el enfermo percibe su vida de manera irreal y con verdadera megalomanía.

Del libro *Afrontando el trastorno bipolar. Guía para pacientes y familiares*, Enfoque Editorial, S. C., pág. 15. *año 2009*

Dr. José Manuel Montes

Javier Pereda



ESTHER

La paz.

Esta palabra la podemos definir como ausencia de conflictos. La mayoría de los gobiernos y de las personas la anhelan y sin embargo no ha sido posible en todos los años en que el hombre ha existido en la tierra. En todos los lugares del mundo existen conflictos, entre las parejas, con los hijos, con los jefes, con los amigos..., y así podríamos ir diciendo todas las relaciones que mantenemos. Tenemos conflictos con nosotros mismos constantemente y esto hace que entremos en conflicto con los demás.

Siéntese tranquilamente y reflexione un poco, ¿Está contento con lo que hace?, ¿Está contento en donde vive?, ¿se relaciona con alguien que le saca de quicio?, ¿se siente explotado?, y así podríamos seguir viendo que nuestra vida no es como deseamos, pero que tampoco hacemos nada por variarla, tenemos un conflicto continuo con nosotros mismos pero no hacemos nada para eliminarlo, tenemos miedo de hacer los cambios necesarios para que esa situación que mantenemos y que nos desagrada, sea eliminada. Nuestro ego teme los cambios, e intenta por todos los medios conservarla y aparte necesita que los demás le den la razón y así afianzarse aún más. Estos conflictos de las personas se reflejan en los gobiernos y sus partidos políticos y por último a los Estados, que en el intento de solucionar los problemas a la fuerza lleva a sus ciudadanos a la guerra.

Una cosa esta clara, la paz no es algo que se gana o se pierde, no es algo por lo que se lucha, pues lucha es contrario de paz, la paz es un estado del ser. ¡Hay que dejar de luchar por ella!, solo se puede estar en ella. Cuando las personas han llegado a un equilibrio, a una armonía no necesitan defender sus opiniones, sus acciones o su vida de las demás personas, no necesitan afianzar su ego, pues entienden perfectamente donde termina uno y empieza el otro y existe un respeto por las acciones de los demás tan grande como el que sienten por las suyas propias, por eso entienden que cada persona tiene su individualidad y por lo tanto no es necesario que viva, opine o haga lo mismo que él. Cada persona es libre y responsable de sus actos y nadie es quien para intentar modificarlos. Pero eso no es lo corriente y todo el mundo intenta cambiar al otro, la mujer al marido y viceversa, los padres a los hijos, los patronos a los obreros, etc., y el mundo se llena de personas en continuo conflicto con todo lo que le rodea.

Hay que ir poco a poco en este tema y tratar de solucionar individualmente los conflictos que cada uno tenga y para nada tratar de solucionar los problemas de los demás, como mucho algún consejo si te lo piden para dar otro punto de vista, un dialogo sincero puede ser de mucha utilidad, pero cuando se llega a los gritos, el asunto ha salido de contexto y los argumentos fallan no dejando más que malestar. Es el momento de retirarse y pensar sobre el asunto y ponerse en lugar del otro. Si el motivo del conflicto es tan grave que está sujeto a las leyes, deje que estas actúen. Si pelagra su integridad por supuesto que tiene razón al defenderse, pero lo que no tiene excusa es el ataque injustificado para defender nuestras opiniones a ultranza, aunque vea fácilmente la victoria, pues lo que está claro es que de nada sirve mostrar superioridad ante los que creemos más débiles y debemos de tratar a todo el mundo como igual aunque por circunstancias no se encuentren en la misma posición que nosotros.

No hay nada más pernicioso que creerse en posesión de la verdad y querer imponerla a toda costa al resto de las personas, ese ha sido el motivo de las mayores masacres acontecidas en nuestra historia y así se ha asesinado, esclavizado y torturado a millones de personas, solo porque su religión, su sociedad o sus

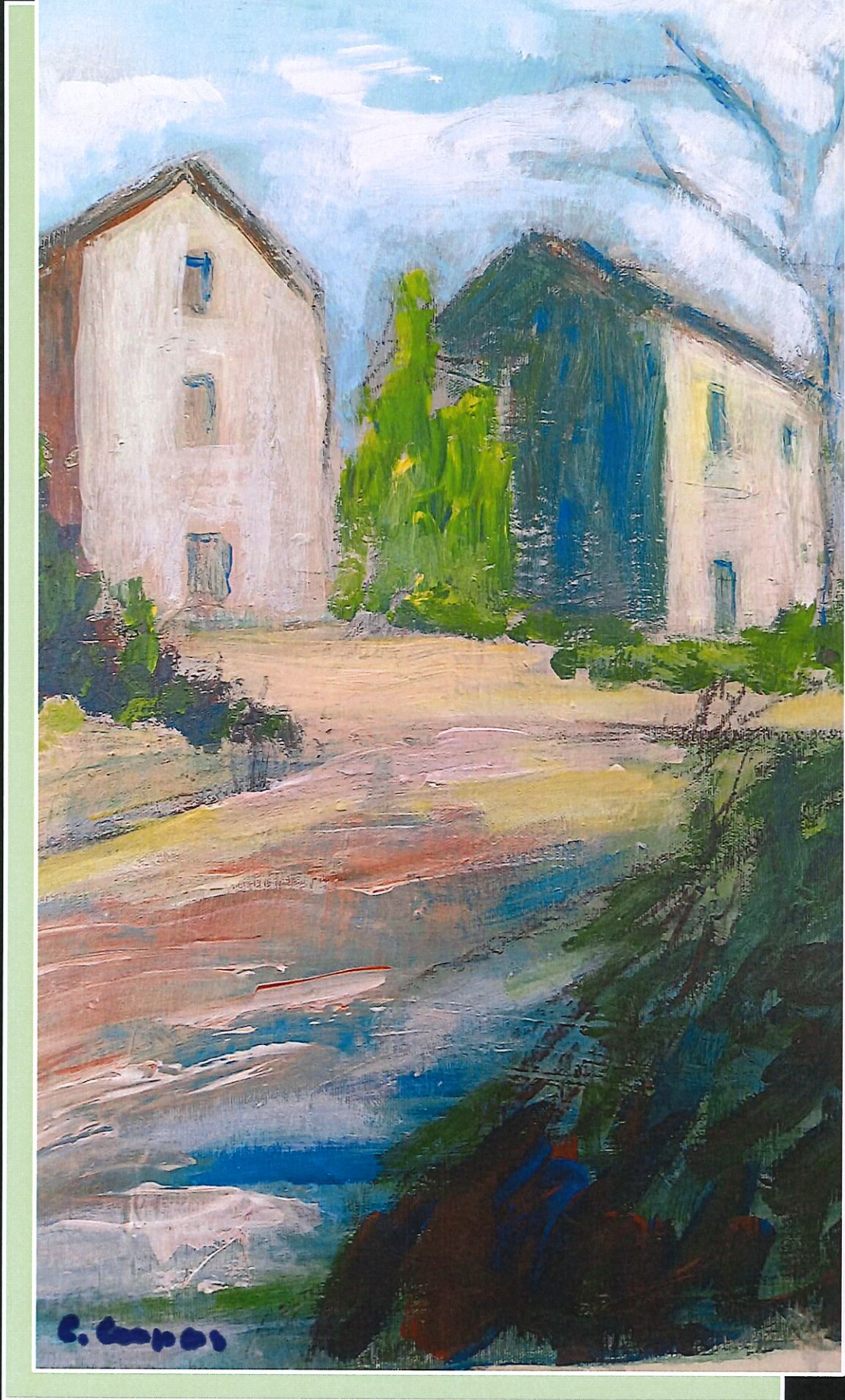
actuaciones eran distintas y había que obligarlos a que actuaran y pensaran a toda costa de la forma en que unos consideraban correcto, como si la diversidad de los pueblos atentara por sí misma la estabilidad entre ellos, en vez de contribuir a un enriquecimiento mutuo.

La paz solo se conseguirá cuando los individuos sean conscientes de la individualidad suya y del otro, del respeto por el mismo y por el otro y de la aceptación de uno mismo y del otro, ya sea como ciudadanos o como políticos y solamente interferir para ayudar y apoyar solo en el caso en que esto sea demandado.

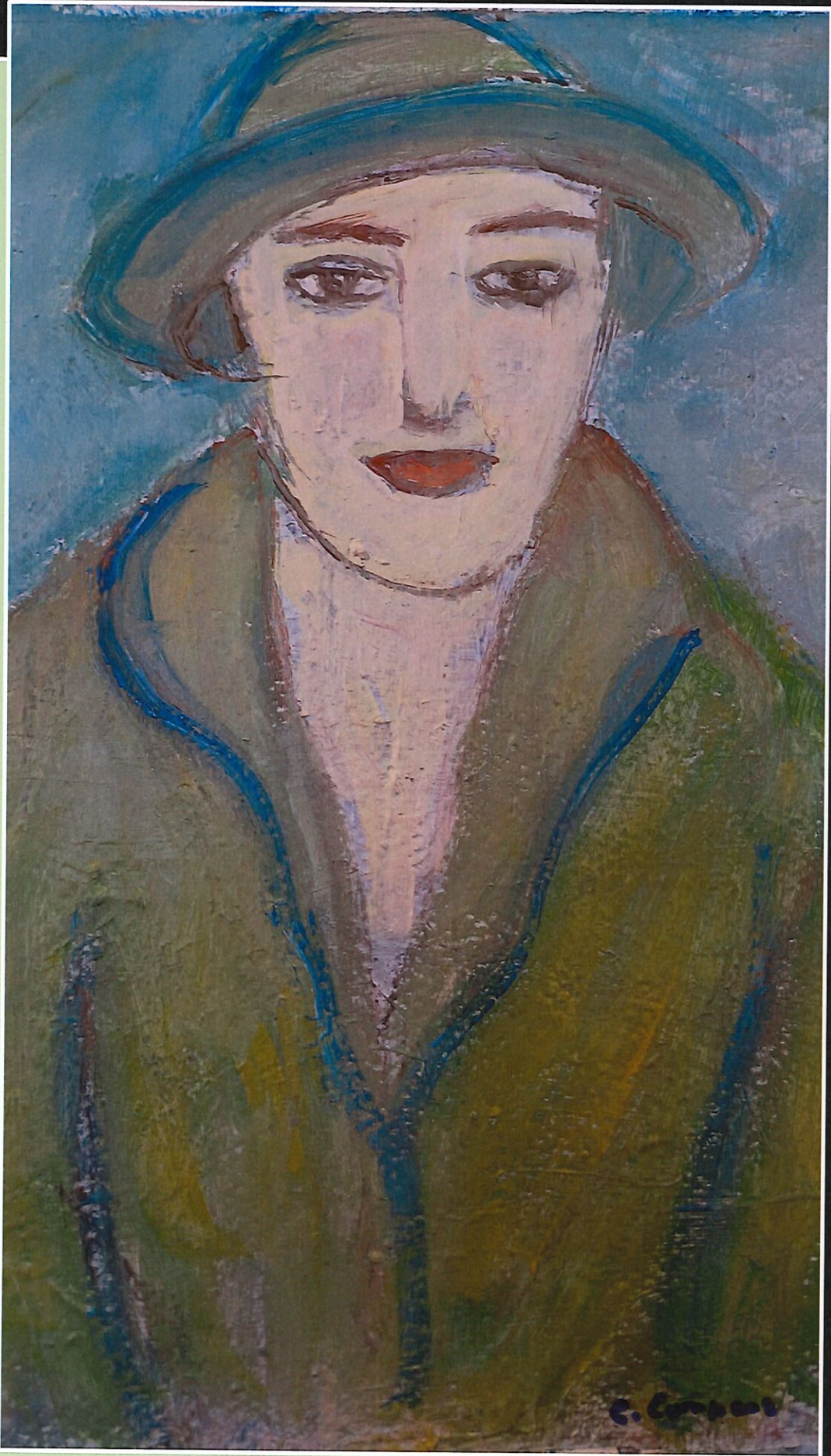
El sometimiento solo crea tensión y es el preludio del enfrentamiento. Tenemos que darnos cuenta de que la libertad es responsabilidad por lo elegido e indica que solo cada uno es responsable de sus actuaciones y no necesita del escudo de otra persona o una organización que dicte sus pensamientos y acciones y que éstas solo dependen de una reflexión personal, por lo que serían plenamente conscientes. Si fuéramos conscientes de lo que decimos y hacemos, mucho nos cuidaríamos de hacer daño a los demás y así estaríamos ayudando a construir la paz en el mundo, esa clase de paz que está unida al perdón, a través de éste, la podemos conquistar, perdonando a nuestros padres, hijos, jefes, pareja, etc., y así logramos la plena armonía, solo pensando que nuestros semejantes hacen lo que en ese momento creen que es lo mejor según sus ideas y mentalidad. Paz que solo conquistaremos cuando dejemos de comportarnos como niños y dejemos de echar la culpa de nuestras acciones a los demás o a los acontecimientos, pensando siempre que nuestra educación, nuestra religión, nuestros padres o mi nación está en posesión de la verdad y sin molestarnos en contrastar la información que recibimos y que hace que toda una serie de instituciones y personas sean las que decidan por nosotros, y así dejar de ser instrumentos en manos de perversos que quieren que los demás sean los que se arriesguen para lograr de sus fines como poder y dinero. Para conseguir la paz solo hace falta que demos el paso y nos convirtamos en adultos, mientras tanto nos seguiremos peleando como los niños, para ver quien tiene razón o quien puede más, ya sea a nivel personal o estatal. Hemos de darnos cuenta que el paternalismo no funciona a ningún nivel y que solo tendríamos que educar a las personas para la libertad y la responsabilidad de sus actos con lo que estaríamos dando el primer paso para encontrar nuestra paz y con ella la de todo el planeta.



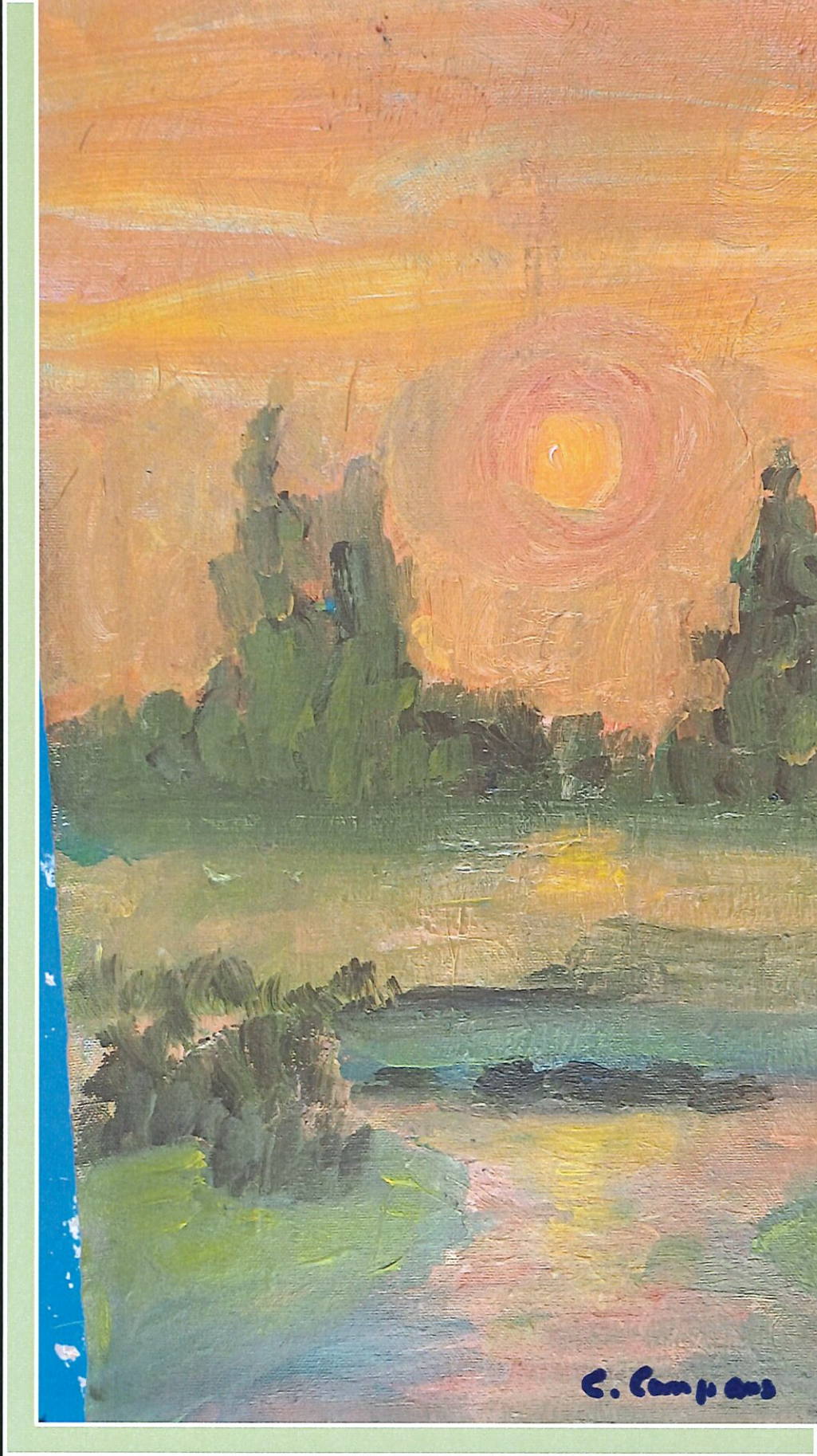
M. Carmen

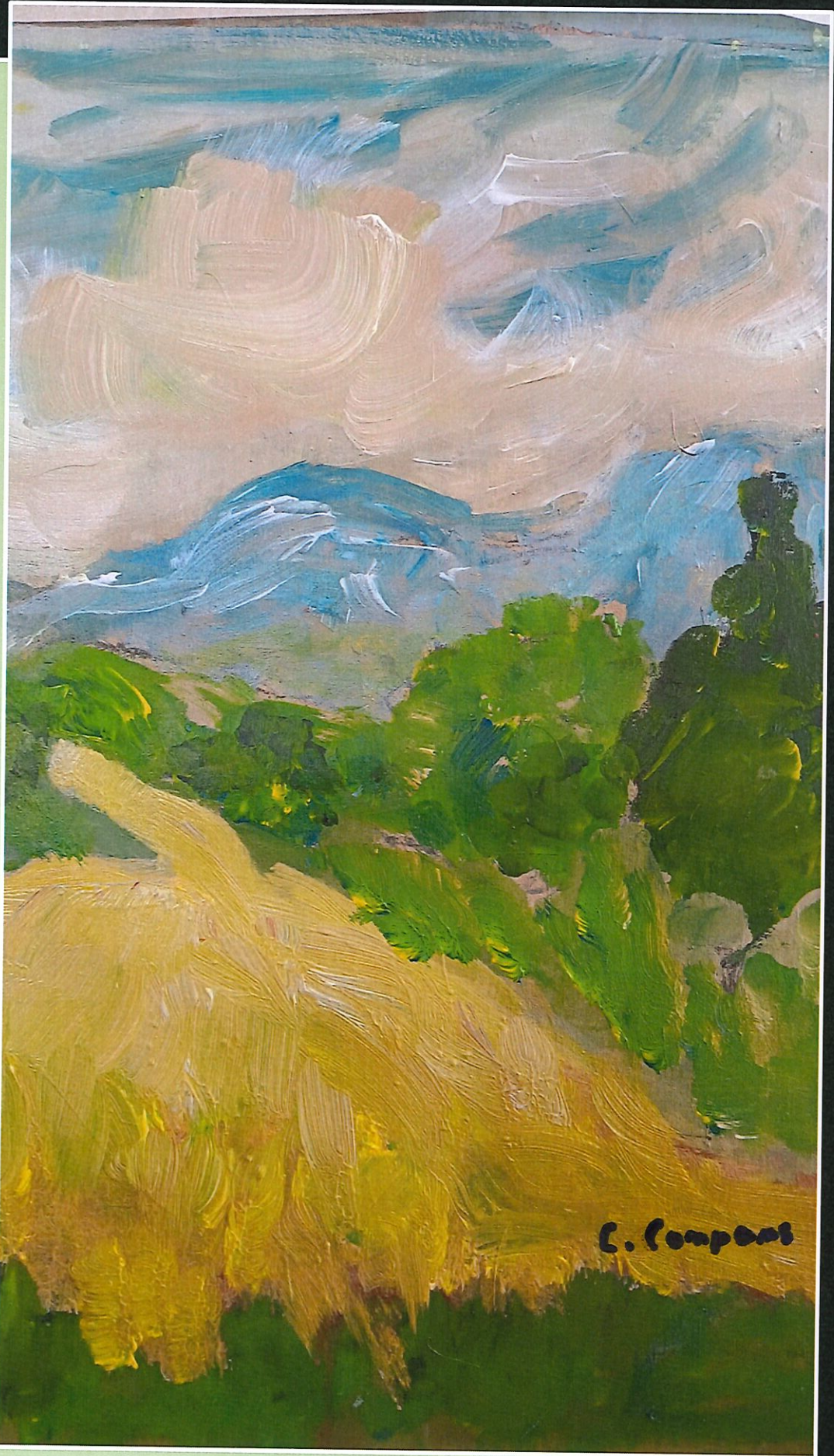


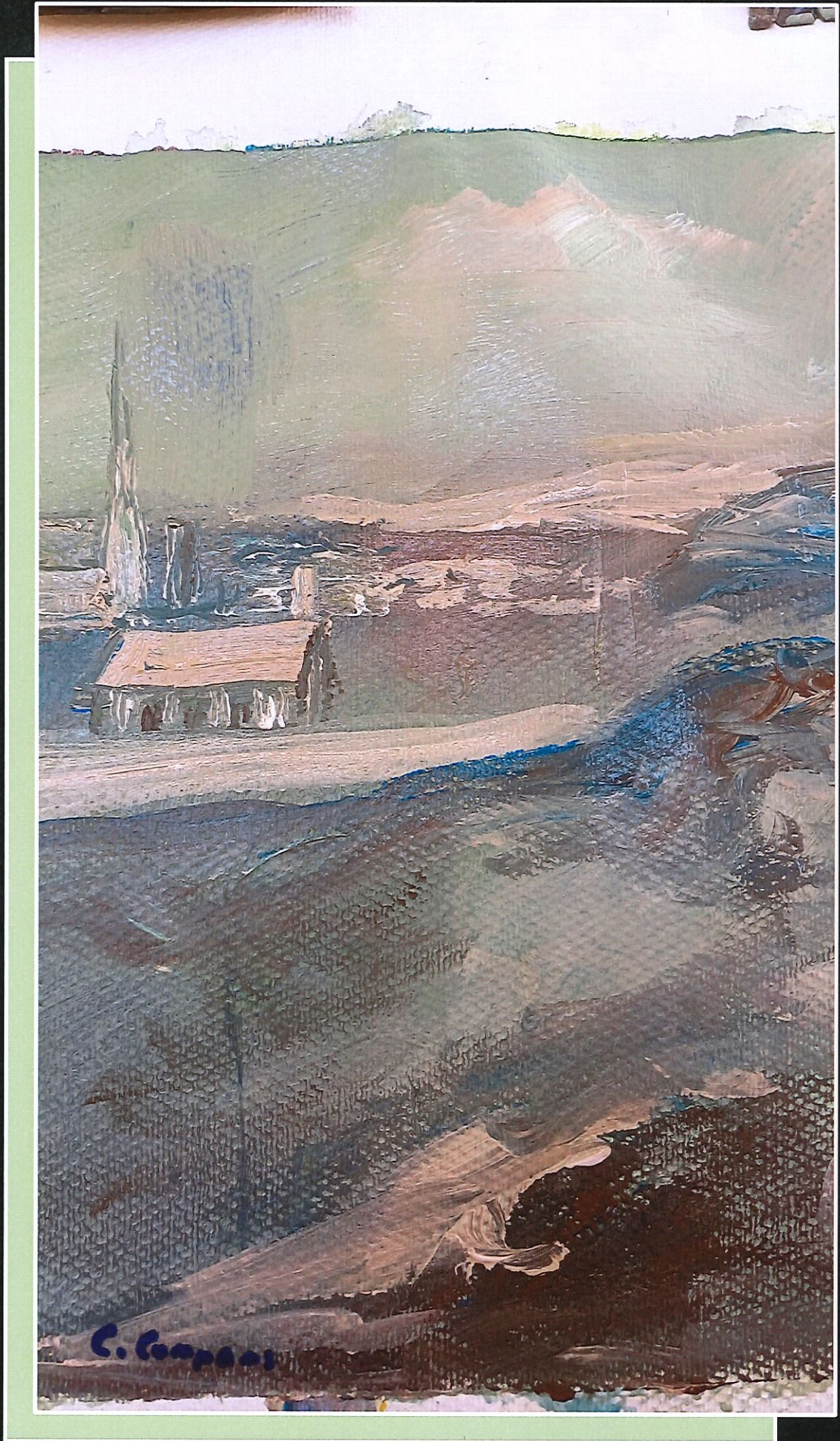
6:00 AM



Signature







١٠٠٠٠٠٠٠

COMO POLVO DE ESTRELLAS

Como polvo de estrellas...
La Imaginación abre puertas
a esos versos despistados
condenados a la sequía,
haciendo magias y maravillas.

...Mirando con ojos golosos
las caricias de la brisa,
en el aletear de una mariposa
cortejando a una flor hermosa.

...Y a ese riachuelo imberbe
escurriéndose bravío,
que sorteando a las piedras
va aprendiendo experiencia.

...Y a esos gorriones que piando
dan la bienvenida a la amanecida
desde las ramas en sus nidos,
esperando que levante el día
para ir a buscarse la vida.

Como polvo de estrellas...
con sus magias y maravillas,
La Imaginación se brinda a los poetas,
ilusionada... para hacer Poesía,
y pintar versos risueños y coloridos
como en un paisaje recién nacido.

JAVIER EGUÍLAZ



HASTA NOSOTROS SUBE DE LOS CONFINES

DEL MUNDO EL ANHELO FEBRIL DE LA VIDA:

CON EL LUJO DE LA MISERIA CONFUNDIRA,
VIA HO SAN GRIENTO DE MIL FUNEBRES FESTINES,
ESPASMOS DE DELEITE, AFANES, ESPANTOS,
MANDOS DE CRIMINALES, DE USUREROS, DE SANTOS;
LA HUMANIDAD CON SUS ANSIAS Y TEMORES,
A LA VEZ QUE SUS CALIDOS Y PUTRILOS DIORES,
TRANSPIRA SANTIDADES Y PASIONES GROSEAS,
SE DEVORA ELLA MISMA Y DEVUELVE DESPUES LO TRAGADO,
INCLUBA NOBLES ANTES Y BECILLAS QUIMENAS,
Y A DORNA DE ICUSION LA CASA EN LLAMAS DEL PECADO;
SE RETUERCE Y CONSUME Y DEGRADA
EN LOS GOSES DE FERIA DE SU MUNDO INFANTIL,
A TODOS LES RESURGE RADIANTE Y RENOVADA,
Y AL FINCL SE LES IRVECA EN POLVO VIL.

NUESTROS EN CAMBIO, VIVIMOS LAS FRIAS
MANSIONES DEL ETER ENVAJADO DE MIL CLARIDADES,
SIN HONDOS SIN DIAS,
SIN SEXOS NI EDADES.

Y VUESTROS PECADOS Y VUESTRAS PASIONES
Y HASTA VUESTROS CAMENES NOS SON DISTRACCIONES,
Y EDAL QUE EL DES FILE DE TANTAS ESTRELLAS POR EL FIRMAMENTO,
INFINITO Y UNICO ESPANA NUESTROS EL MENOR MOMENTO.
VRIENDO SILENCIOSOS VUESTROS POBRES VIDAS JUDUETAS,
MUNABDO EN SILENCIO BILAR LOS PLACERES,
AL DRABEN CELESTE NOS VNE UNA BUNISTAD PERDUNBLE
ES NUESTRA EXISTENCIA SERENA, INMUTABLE,
NUESTRA ETERNA RISA, SERENA Y ASTUCE

POEMAS DE ABRAY ELLORD ESTEPANO HERRMANN HESSE

RECOPIADOS POR J.R. JUNYENT

YO VOY, LOBO ESTEPARIO, TROTANDO
POR EL MUNDO DE NIEVE CUBIERTO,
DEL ABEDUC SALE UN CUERVO VOLANDO,
Y NO CRUZAN MI LIEBRES NI CORZAS EL CAMPO DESIERTO

ME ENAMORA UNA CORZA LIGERA,
EN EL MUNDO NO HAY NADA TAN LINDO Y HERMOSO;
CON MIS DIENTES Y ZARPAS DE FIENA
DESTROZA NA SU CUERPO SABROSO

Y VOLVIERA MI AFAN A MI AMADA
EN SUS MUSCLOS MORDIENDO LA CARNE DE AMOROSISIMA
Y SACIANDO MI SED EN SU SANGRE PERMI DE MI AMADA,
PARA NUNCA LUEGO SOLE EN LA NOCHE TRISTISIMA.

UNA LIEBRE BASTANA TAMBIEN A MI ANHELO,
DULCE SABE SU CARNE EN LA NOCHE OSCURA Y ESCURA,
¡Ay! ¿PORQUE ME ABANDONA EN LETAL DESCONFIENZO
DE LA VIDA LA PARTE MAS NOBLE Y MAS PURA?

¡VETAS GRISAS ADQUIERE MI TABO PERDIDO;
VOY PERDIENDO LA VISTA, ME ATACA LA FIEBRE;
HACE TIEMPO QUE ESTOY SIN SIN HOJAR Y VILUDO
Y QUE TODO Y QUE SUEÑO CON CORZAS Y LIEBRES
QUE MI TRISTE DESTINO ME AHUYEN POR MI PANTA,
DIEO AL AIRE SOPLAR EN LA NOCHE DE INVIERNO
HUMIDO EN NIEVE MI ARDIENTE CARCANTA,
Y ASI VOY LLEVANDO MI MISERA ALMA AL IMPERDIDO
POEMAS DE HARRY EL LOBO ESTEPANO DE
HERRMANN HESSE DEL PICADO POR JR JUNYUNT 2-3-26



JR. JUMENT 24

JR. JUMENT 24

21



22

J.R. JUNE 24



SPRING 19

JR JUNYER 24

23

La ratonera

En espino y dolor caes,
cada vez que quieres salir
y cualquier caricia te roza,
como el hielo al pulir,
en sentimiento resbalas,
pues no lo sabes, faltas.
Y fluyes sin dejar nada,
Ni tan siquiera el gozo
de esa caricia robada,
que vas intentando dar
y desprecia el alma, al
no poderse a ti acercar.

Cuando empieces a ver,
no importan tus ojos cerrados,
sí entiendes que debes
comunicar con los demás,
tus conocimientos fluirán,
solos, buscando conectar
con semejantes, sintiendo
sin juzgar, solo opinas
al juicio del valor dado,
con la rúbrica del pago
en termino de conciencia,
sea aplicar sensibilidad.

Si, ya vas con lo de siempre,
tantas florituras duermen

¿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



Espavientos

Necesitarás herida,
queriendo lamer en seco a ras
selecciona principios, deja
la validez, te das caduca,
a tu producto selecto,
mientras tu tacto lo sigue
¡dónde está! Interacción,
entonces sabrás enojado,
dando rabia a tu rival,
con argucia llevo cota,
justificada su pena
en la playa, moviéndose,
tu jamás, por gemir fallas
al alba, siempre esperas,
la nodriza fiel te lleva
a ti como emigrante,
que imaginas diferente,
idealiza en la huida,
miseras experiencias.

Añorando riberas y cuencas, cunetas, montañas, pueblos y ciudades, qué vida, nos es tan injusta, nadie, aun siendo capaz de adaptarse a todo lo que le ha tocado, es del todo feliz, con toda la belleza que ha deseado, y esto puede afectar a tu impasibilidad, para poder avanzar en esta vida y en contacto con los demás o con nuestro entorno, solo intentas pensar en la diferencia de poder, terminar en cada uno de estos terrenos diferentes y en adaptarse a ellos, comienza a imaginar la vereda que los comunica y que ya los estás transitando. Después, a lo largo de tu vida, en el recuerdo, ves que has recorrido retazos de trayectos que te levantaron el ánimo.

Valoras ¿valoras el café? Cuesta poco soñar con él, ser jóvenes, muy bien veinte años, cómo se miente para ligar, muestra pareja de siempre ¿desde cuándo? ¿hasta dónde? Sabías que existe, y la existencia es la que se acaba, ahora es cuando la posees, es el momento de ser consciente de ello, es lo mejor.

Aquí, recordé una anécdota del pueblo de donde el tiempo me quitó: jarabe de palo y mieditis, da pena no merecer los tirantes de seda para ahorcar sin huellas. Justo estos cortes hicieron buscar las huellas, quiero ver el camino que había seguido, no importaba que fuera en la oscuridad por si tenía la posibilidad de volver otra vez a la luz por mis pisadas.

Ahora estoy fuera, en libertad he salido de la carpa, la veleta incordia por alta, la campana te aturde con su sonido, las pisadas de herraduras son persistentes... te dejan respirar, en dar vueltas antes de aterrizar...con estilo sucede todo... con permiso, siempre.

Si creer en el campo con animales sueltos y en libertad es similar a una ciudad en plena ebullición, intentaremos comprenderlo juntos, a través de alguna similitud, si la queremos buscar, todos los animales estamos mezclados, aunque cada uno tiene su hábitat preferido, son forzados por las circunstancias, igual que los seres humanos, otros permanecen mezclados por la dependencia, aparecen los marcadores (cazador y presa) (ejecutivos y trabajadores a cualquier escala).

El espacio también es limitado, antes los espacios estaban menos marcados, en una aldea nos conocíamos todos y respetabas cada espacio privado, sabiendo a quien pertenecía, era un mundo limitado, una legua a la redonda, pero nos parecía un mundo encantado al que nada le faltaba, y también éramos muy felices en la carencia, paseabas a través de la ribera del río,

mordiéndote tu junco, para que tu saliva mojara la boca y te sintieras más fresco, te sentías el dueño del mundo y casi el dueño de ti mismo.

Tu tomate, tu pimiento, tu lechuga, tu hurón, tu sapo, tu gato, tu perro, tu vaca, tu burra, tu río, tu rana, tu morra, y esa sombra bajo la higuera, y ese cuarto, la lumbre y la lancha, dando cobijo y calor en las noches de invierno, mirando aquella bella hoguera, mi mundo... mi huerta.

En la ciudad es diferente, las líneas no se manifiestan, "todo está," más difuminado, la táctica del engaño está diseñada para hacer daño, y que no se note con su piel suave, no te enteras de cuando se acercan a ti y te dan el zarpazo, ni siquiera sabes el detonante que hace entrar en medio esa palabra de desentendimiento, que llega a tal objeción, que el punto no vuelve a la línea, convirtiéndose en tijera y cortando toda conexión, dando como resultado un porrón de gilipolladas supinas, que caracterizan las equivocaciones que cometemos con cierta soltura, por no estar adaptados al medio en el que vivimos.

Enseñas ¿y qué aprendes? Algo que practico y creo que va bien, pero lo estas tergiversando, solo es un deseo, tu deseo, vaya forma de agarrar la felicidad tan solo en tu mente, en tu imaginación tienes un secarral donde cualquier misto prende la desolación que tu ensayaste como protección resistente de plomos, por tanto, vaya forma de arrastrar la felicidad, te llevarás todas las almejas, incluidas las chinas, para ser más pesada todavía. Siempre tienes la razón, eres un desgraciado, nadie te quiere, tu terreno lo han desecado sembrándolo de "avenazas", ensartado en la cortina sin pesar, con aplomo, por donde atrocias con la paja, te pasaste en fragilidad, y el ensayo continuó por donde creías, en sus barbas de ídolo que explotará en añicos nada más tocarlo, él y sus fauces de fantasía construyendo ondas expansivas, intenciones de combatir con mundos nuevos, que existen al borde del precipicio, donde la cascada fluye hasta el infinito, entre pájaros decolorados que mueven sus alas en un eterno vaivén de frescura sin temporalidad.

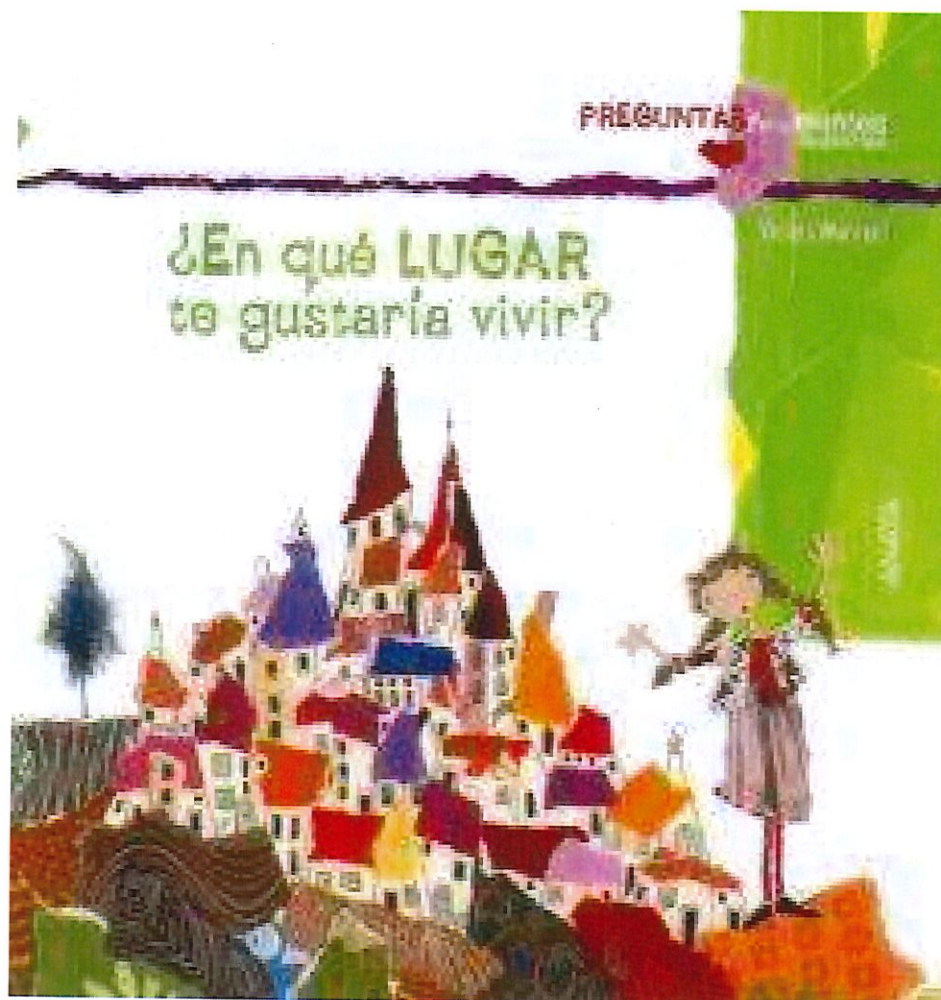
En aquel tiempo todo eran hipótesis y muchos los aprendizajes, según los escenificaban, si no era atractiva la materia para nosotros no nos atrapaba, por tanto, nos resbalaba, cuando el profesor era mejor comunicador lo grabábamos en nuestra atención, pudiendo incluso atenderle.

Rita Gutiérrez

¿EN QUE LIBROS TE GUSTARÍA VIVIR?

¿Quizás en aquellos con final feliz como la Cenicienta? ¿O acaso estos cuentos solo sirvan para volver a la infancia? ¿Por qué no en aquellos otros fruto de la locura del autor? Como el Caballero de la Triste Figura según narraba Cervantes? O en la obra maestra del realismo mágico como es Cien Años de Soledad, donde García Marquez fue alguna vez feliz. ¿Por qué acaso no leemos para buscar la felicidad que no encontramos en nuestras vidas? ¿O acaso solo leemos para olvidar?

Carlos Rosique





CAPÍTULO VIII

Que trata de la alta
aventura y rica ganancia
del yelmo de Mambrino.

Llegados a un bosquecillo, y ya de noche, dejaron pastar a sus cabalgaduras la verde y menuda hierba de un prado cercano.

—Le he estado mirando un rato, señor Don Quijote —dijo Sancho Panza—, a la luz de la luna y ya sea por el cansancio del combate, el hambre o la falta de muelas, verdaderamente tiene vuestra merced la más triste figura que jamás he visto.

—Pues sabes lo que te digo, Sancho —anuncio Don Quijote—, que así pienso llamarme desde hoy en adelante: el Caballero de la Triste Figura, y para que mejor me cuadre ese nombre, he decido hacer pintar en mi escudo de armas una muy triste figura.

—No hay porqué gastar tiempo y dineros en hacer esa pintura —dijo Sancho—; solo con mirar a vuestra merced el rostro en una noche como ésta, todos se darían cuenta de que sois el verdadero Caballero de la Triste Figura.

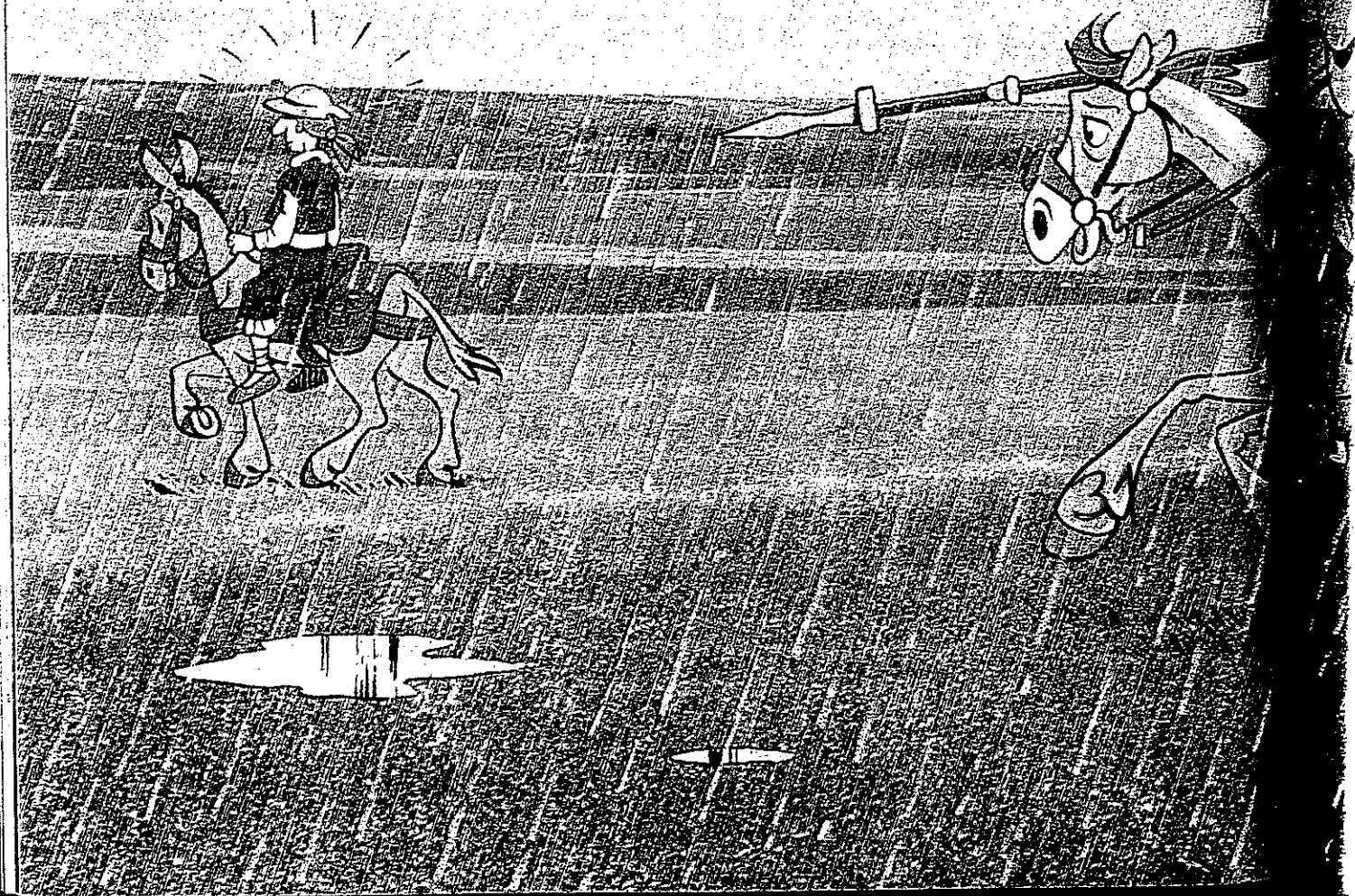
Se rió Don Quijote del donaire de Sancho; pero, con todo, siguió con la idea de pintar su escudo.

Ya amanecido, había comenzado a llover, y al poco rato descu-

brió Don Quijote, cabalgando sobre un pollino¹, a un hombre que llevaba en la cabeza una cosa que relumbraba como sí fuera de oro. Se volvió a Sancho y le dijo:

—Me parece, Sancho, que no hay refrán que no sea verdadero. “Donde una puerta se cierra, otra se abre”, dice el refrán; y si un fracaso ha sido nuestra última aventura, otra mejor se presenta. Porque si no me engaño, hacia nosotros viene uno que trae en su cabeza puesto el yelmo de Mambrino².

Lo cierto es que el yelmo que Don Quijote veía no era otra cosa que una bacía³ de barbero, cuyo dueño la había puesto sobre su cabeza para proteger de la lluvia su sombrero nuevo, y como esta-



ba limpia relumbraba desde muy lejos.

—Mire vuestra merced bien lo que dice y mejor lo que hace —dijo Sancho—, lo que yo veo es un hombre sobre un asno que trae sobre la cabeza una cosa que relumbra.

Pero sin oír las palabras de Sancho, Don Quijote, a todo correr de rocinante, se llegó hasta el barbero, lanza en ristre, gritando:

—¡Defiéndete, infeliz criatura, o entrégame por las buenas lo que se me debe!

El barbero, que vio venir aquel fantasma sobre sí, no tuvo otro remedio para protegerse del lanzazo que dejarse caer del asno, y no hubo tocado el suelo, cuando se levantó más ligero que un gamo y comenzó a correr por aquel llano más veloz que el viento.

En su huida, el barbero se había dejado la bacía en el suelo, la cual tomó Don Quijote muy contento y se la puso en la cabeza, convencido de que era el maravilloso yelmo de Mambrino.

—Sin duda —dijo Don Quijote, mientras le daba vueltas a la bacía para que le encajase—, que



el pagano a cuya medida se fundió este yelmo debía tener grandísima la cabeza.

—Por Dios, que la bacía es buena —habló Sancho—, y por lo menos vale un real de a ocho⁴.

Aprovechó Sancho la ocasión para tomar como botín de la batalla la albarda del asno del barbero, que estaba nueva, y la

puso sobre su jumento, dejándole así con mucho mejor aspecto.

Después subieron ambos a sus monturas y se pusieron a caminar por donde la voluntad de Rocinante quiso. Iba Don Quijote tan orgulloso, luciendo sobre su cabeza la reluciente bacía (que él imaginaba yelmo de oro); y muy contento Sancho, por haber sacado beneficio de aquella aventura.



¹ Pollino. Asno, borrico. —² Mambrino. Legendario rey moro, dueño de un yelmo encantado que hacía invulnerable a quien lo llevaba. —³ Bacía. Vasija que empleaban los barberos antiguos para remojar la barba. Se fabricaba en latón, aleación de cobre y cinc, de gran brillo. —⁴ Real de a ocho. Moneda de plata cuyo valor era de ocho reales.

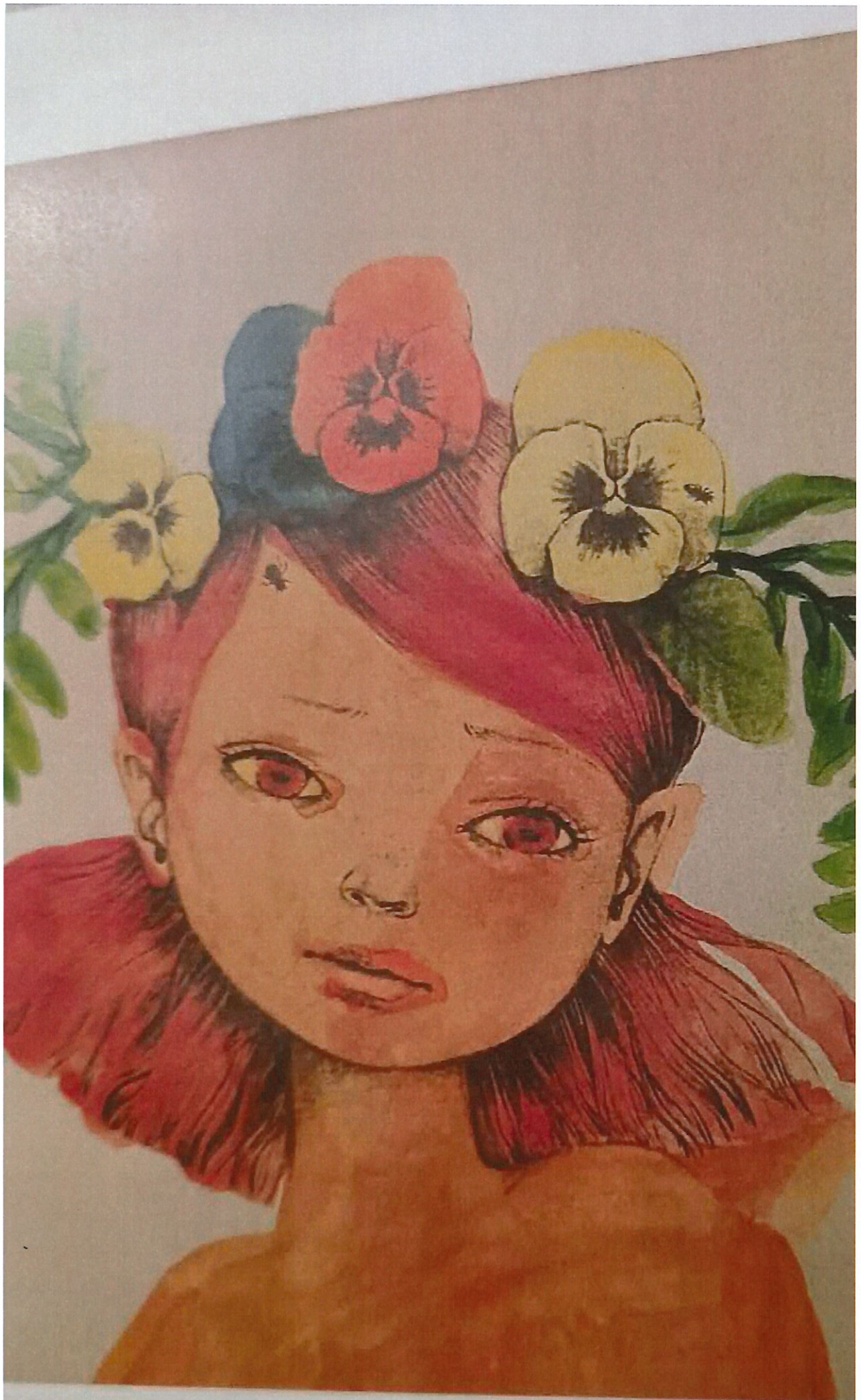


Soraya



Soraya

A handwritten signature in blue ink, appearing to be a stylized name or initials.



La amistad

Se valora,
se cuida,
pero
sobre todo



SE AGRADECE
Siempre.

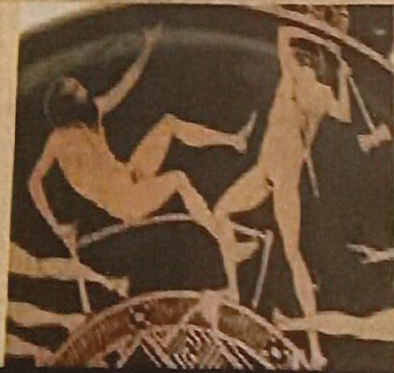
@nostalgiasdelalma

María Ajo

Algunos

Síndrome de Procusto

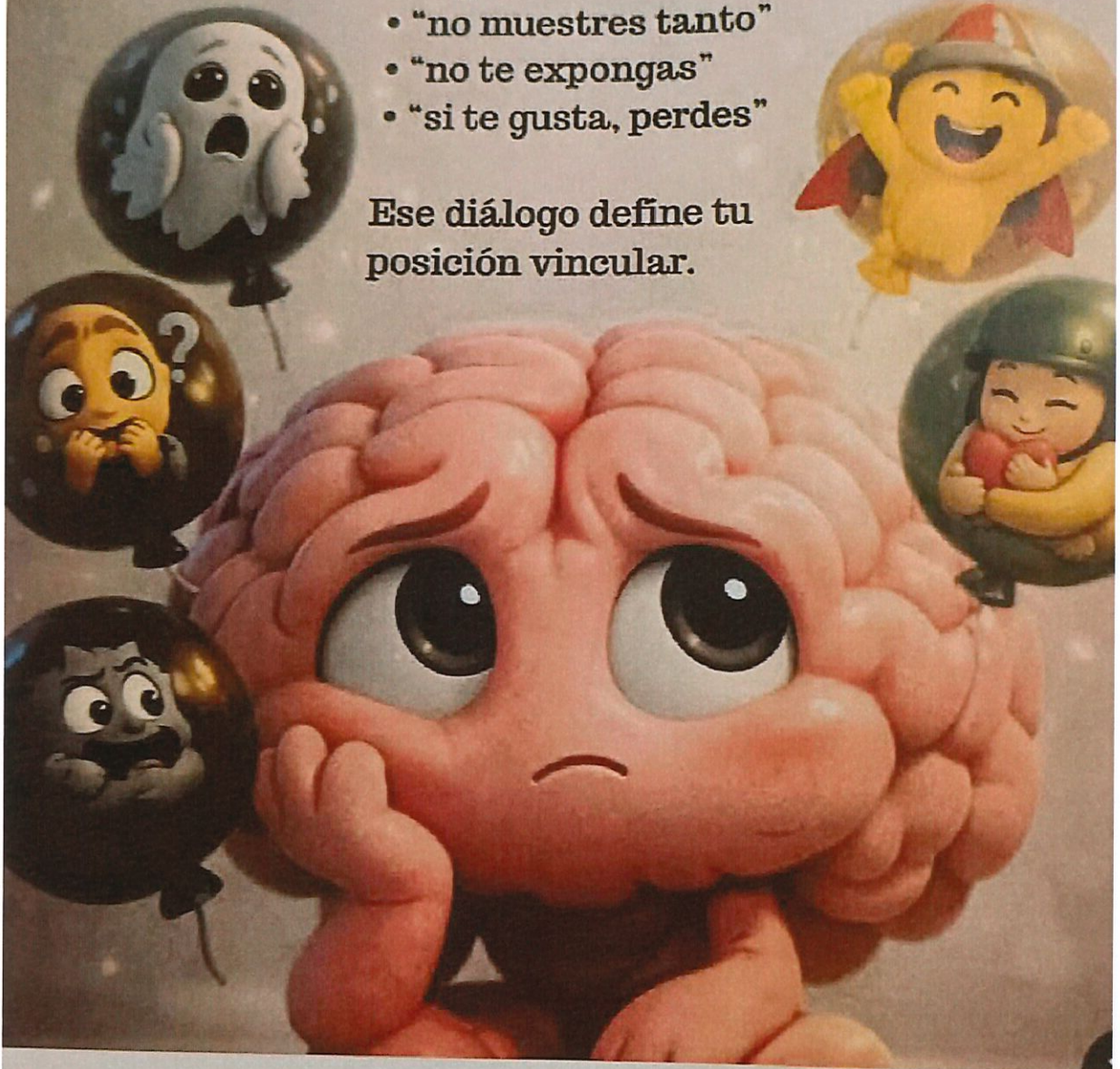
Este síndrome define a aquellos que, al verse superados por el talento de otros, deciden menospreciarlos. Incluso deshacerse de ellos. El miedo los lleva a vivir en una continua mediocridad, donde no avanzan ni dejan que otros lo hagan.



Mientras hablas... tu mente también habla.

- "seguro se va a aburrir"
- "no muestres tanto"
- "no te espongas"
- "si te gusta, perdes"

Ese diálogo define tu
posición vincular.



Maria Lo

Cúpula octogonal de la mezquita de Córdoba

Se ha dicho repetidas veces que la sabiduría no será completa si el aspirante no la practica consigo mismo y luego con los demás. La sabiduría es como el árbol cuyos frutos son prueba concluyente de su generosidad.

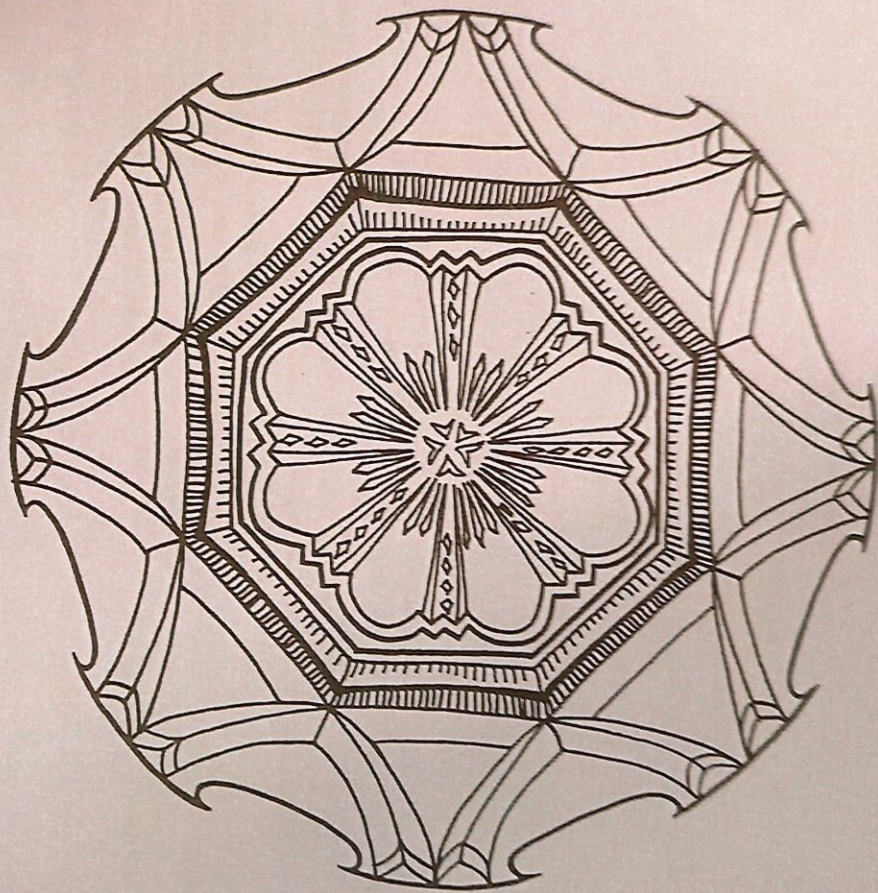
KALILA Y DIMNA

El ocho es el número que representa de manera universal el equilibrio cósmico. Cuatro son los puntos cardinales pero si se le añaden las direcciones intermedias suma ocho, tal como en la rosa de los vientos.

Los radios de la rueda suelen ser ocho tanto en la rodesuela céltica como en la de la Ley de Buda (Rueda del *Dhamma*); también el loto cuenta con ocho pétalos, así como ése es el número de brazos del dios hindú *Vishnú* que se corresponden con los siete planetas dispuestos alrededor del Sol.

Es el número del arcano de la Justicia de la baraja del Tarot, así como lo era en la octóada pitagórica y gnóstica, y por lo tanto, representa el equilibrio central; Japón tiene ocho islas y por lo tanto es un número apreciado también por esta cultura.

Es tan extenso el simbolismo del ocho que sería imposible de agotar, baste con decir que un ocho invertido es símbolo del infinito.



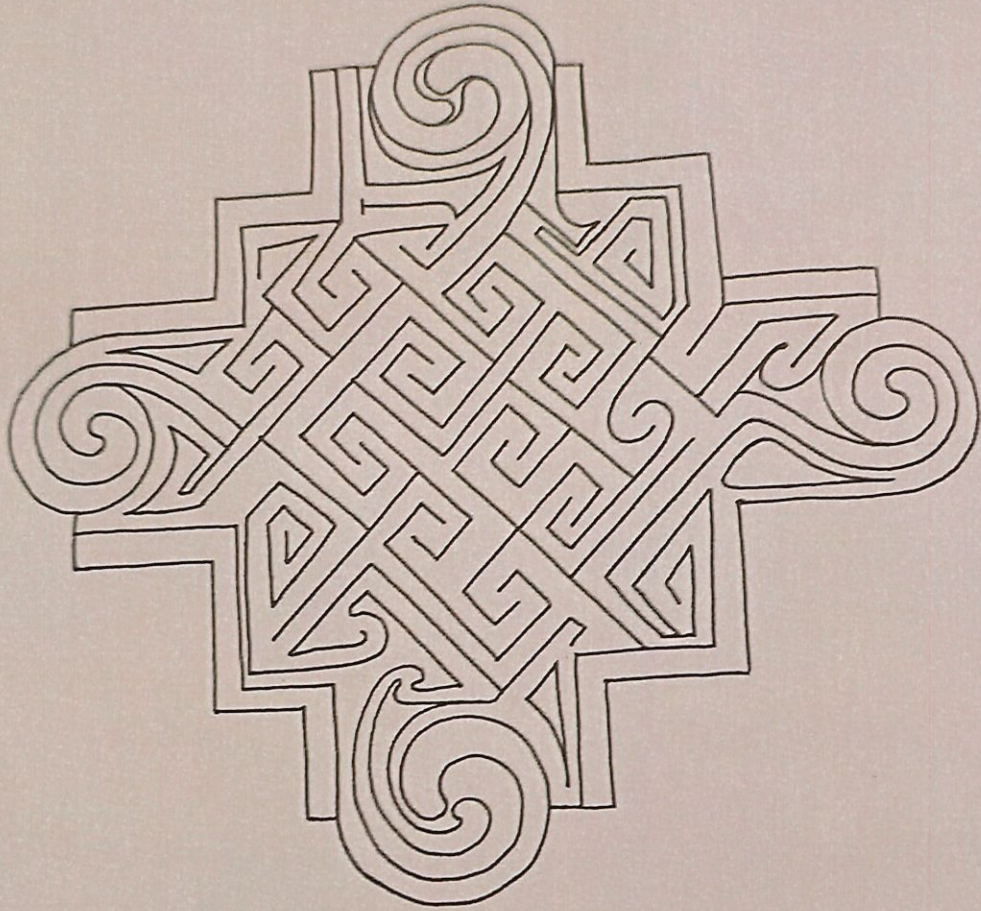
Manolo

Detalle central de una cruz de piedra celta

Aquí vence mi memoria al ingenio;
que en aquella cruz relampagueaba Cristo
tanto que no se encontrar ejemplo digno;
mas quien toma su cruz y sigue a Cristo,
aun me excusará de aquello que yo dejo
viendo en aquel albor centellear a Cristo.
De cuerno a cuerno y entre la cima y la base
se movían luces, centelleando fuerte
al juntarse unas con otras y al rebasarse:
así se ven aquí derechas y torcidas,
veloces y tardas, renovando la vista,
las minucias de los cuerpos, largas y cortas,
moverse por el rayo donde se lista
a veces la sombra que, para su defensa,
la gente con ingenio y arte adquiere.
Y así como el laúd y el arpa, templado y tensado
de muchas cuerdas, hace dulce tintineo
a aquel por quien la nota no es entendida,
así de las luces que allí me aparecieron
se acogía por la cruz una melodía
que me raptaba, sin entender el himno.
Bien me di cuenta yo de que él era de alta alabanza
pues a mí venía «Resurge» y «Vence»
como a aquel que no entiende y oye.
Y aquello me enamoraba tanto
que hasta entonces no hubo cosa alguna
que me ligara con tan dulces vínculos.

DANTE ALIGHIERI
Divina comedia. Paraíso XIV, 103-129

Siguiendo la tradición celta, el rombo solar es una representación de Jesucristo, ya que para los celtas la luz del Sol y la luminosa inspiración cristiana eran sinónimos. La aurora y el ocaso —vida y muerte del día— son alegóricas del destino de los seres humanos. La figura incluye varias formas geométricas sagradas tales como el cuadrado (rombo), triángulos y líneas organizadas en laberinto y espirales como evolución del círculo. De manera que en esta cruz se reúnen los múltiples caminos de la experiencia vital y al convertirlos en una unicidad simbólica, su visión permite adquirir un estado espiritual de sosiego que reconcilia con la realidad de esta vida y la futura.



Juanjo

2026

MARZO

SEM.	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
9	2 Llena 3 San Lucas	3 Menguante 11 S. Emeteno	4 Nueva 19 S. Casimiro	5 Creciente 25 S. Eusebio	6 S. Olegario	7 Sta. Perpetua	8 Día Islas Baleares
10	9 Sta. Francisca R	10 San Cayo	11 San Ramiro	12 S. Inocencio	13 S. Salomón	14 Sta. Matilde	15 Sta. Madrona
11	16 S. Heriberto	17 S. Patricio	18 San Cirilo	19 San José	20 Sta. Claudia	21 San Filemón	22 S. Bienvenido
12	23 Sta. Bebeca	24 S. Agapito	25 La Anunciación	26 San Braulio	27 San Ruperto	28 San Doroteo	29 Domingo Ramos
13		30 S. Juan C					



Notas:

Mariajo

BIPOLAR



EPPE

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



