

# PASABA POR AQUÍ

NOVIEMBRE  
2025



Ilustración R.P.A.

VOLUMEN 12

UNIDAD DE HOSPITALIZACIÓN BREVE  
SERVICIO PSIQUIATRÍA

## *Pasaba por Aquí*

*Nuestro agradecimiento a todo el Servicio de Psiquiatría del Hospital Ramón y Cajal, a la Dirección de Enfermería, a todos los compañeros y personas ingresadas que han participado desde su entusiasmo y apoyo, aportándonos ideas y ayuda para sacar el proyecto adelante.*

*Gracias a la secretaria del servicio y al servicio de Reprografía.*

*Hospital Ramón y Cajal.*

*Ctra. Colmenar Viejo Km. 9,100 (Madrid)*

*Tlf/ 91 336 88 49*

## ***EQUIPO DE DIRECCIÓN***

- ***Pilar G<sup>a</sup>-Margallo Ortíz de Zárate. Terapeuta Ocupacional***  
*Unidad Hospitalización Breve y Unidad Trastornos Conducta Alimentaria.*
- ***Jorge Serna Yepes. Terapeuta Ocupacional***  
*Hospital de Día de Psiquiatría.*

## ***EQUIPO DE REDACCIÓN***

- *Personas ingresadas en la Unidad de Hospitalización Breve y en la Unidad de Trastornos de la Conducta Alimentaria Servicio de Psiquiatría.*

## ***MAIL: BUZÓN DE SUGERENCIAS***

[\*mariapilar.garciamargallo@salud.madrid.org\*](mailto:mariapilar.garciamargallo@salud.madrid.org)

[\*jorge.serna@salud.madrid.org\*](mailto:jorge.serna@salud.madrid.org)

## ***INDICE***

- ***EDITORIAL.....5***
- ***SECCION RELATOS.....6-7***
- ***SECCIÓN TESTIMONIOS.....8-19***
- ***SECCIÓN RECETAS.....20***
- ***SECCIÓN VIAJES.....21-22***
- ***SECCIÓN PROSA.....23-25***
- ***SSECCIÓN OPINIONES y RECOMENDACIONES .....26-33***

## **EDITORIAL**

*Cada una de las páginas que componen este volumen es un testimonio vivo de la experiencia humana en su diversidad. Relatos, poemas, recetas, recuerdos de viajes, reflexiones y opiniones se entrelazan como piezas de un mosaico que nos habla de lo esencial: la búsqueda de sentido, la necesidad de ser escuchados y la fuerza de compartir lo vivido.*

*En estas líneas conviven el dolor y la esperanza, la enfermedad y la recuperación, la memoria de lo perdido y el deseo de lo que vendrá. Desde la intimidad de los testimonios hasta la creatividad de la prosa o la frescura de una receta, todas las voces reunidas aquí comparten un mismo gesto: el de tender un puente hacia el otro, hacia quienes leen y acompañan.*

*El hospital, con sus muros y rutinas, se transforma en este proyecto en un lugar abierto, donde la escritura se convierte en refugio, en herramienta de sanación y en acto de libertad. Porque al escribir, cada autor y autora se afirma en su identidad, recupera su historia y se reconoce parte de una comunidad.*

*Este volumen no es solo un conjunto de textos: es un espejo donde mirar la fragilidad y la fortaleza humana. Nos recuerda que nadie atraviesa solo sus sombras, que la palabra compartida ilumina caminos, y que siempre, aun en medio de la dificultad, existe la posibilidad de florecer.*

*Aquí, una vez más, pasamos por estas páginas, pero no de largo: nos detenemos, escuchamos y reconocemos. Porque cada voz importa, y cada historia, como la vida misma, merece ser contada.*

## SECCIÓN RELATOS

### **HISTORIA REAL EN UN MUNDO FANTÁSTICO, autor M.S.P.**



Chatgpt

*En un lugar de la península Ibérica nació una niña que no aprendió a hablar. Los aldeanos comentaban que podría haber sido embrujada en la noche de San Juan. Una noche mágica en todo el mundo.*

*Hoy, según fue creciendo, seguía sin hablar con las personas hasta que un buen día un Pastor de la comarca descubrió que la niña era capaz de comunicarse con los pajarillos y las flores.*

*El Pastor contó lo que vio, en la aldea. Todos los aldeanos opinaban que esta niña hacía cosas extrañas después de cocinar determinadas plantas: bailaba sin cesar, emitía voces inusuales y vestía según los propios aldeanos con trapos poco decentes. Así que poquito a poco la niña fue excluida de la aldea y la niña fue creciendo sola.*

*Pasaron años y del nuevo el Pastor descubrió que la niña hablaba y cantaba al son de los tambores que hacían sonar unos pequeños seres (invisibles para el resto). La adolescente está bailando alrededor de una hoguera.*

*Con los años esta niña se convirtió en una experta de vida y adoptó el nombre de qué KEKA.*

*KEKA la experta de vida.*

## ***Y PASABA POR AQUÍ POR ENÉSIMA VEZ, PERO ¡OH DIOS MÍO, EL GRAN MONSTRUO!, autora B.F.***

*Me mantuve lejos de él. Gris, oscuro y patético.*

*Pasaron los meses y mi esencia se transformaba, mi estado se combinaba entre la tristeza de mi corazón y el idilio de mi alma.*

*Pero al final, tuve que pasar por aquí.*

*En la calle conseguí una revista que se llamaba: “Pasaba por aquí”. Pero... ¿dónde es aquí?*

*Y vi al gran monstruo. Mis ojos miraron a aquel lugar triste y agonizante con otro prisma, el de la paz.*

*Mente y cuerpo en concordancia.*

*Todo parecía tonos pastel, como el último pastel en manos de mi creadora de esa gran historia.*

*Hubo muchos, muchos, muchísimos colores; seguí aquel prisma, pude ver la luz difuminada, azul como el cielo y la fuerza de bandera verde, apto para todo.*

*Esta vez sin bandera roja, el agua y la sal, y me refugié en aquel lugar, pero esta vez para triunfar y descansar.*



Chatgpt

## **SECCIÓN TESTIMONIOS**

***ESTAR AQUÍ, autora A.L.F***

*Me siento muy mal aquí dentro, encerrada sin ningún motivo.*

*Solo por decir la verdad... y eso es lo que pasa: que a las personas no les gusta que les digan la verdad.*

*¡Me han encerrado en este hospital sin razón alguna!!*

*Sin poder llamar a mi familia, sin ningún derecho, solo para hacerme parecer loca.*

*Yo solo quiero irme con mi futuro marido y que me dejen vivir. Por favor, dejen de intentar hacerme daño.*

**REFLEXION FINAL:**

*"Lo que no quieras para ti, no lo quieras para nadie."*



Chatgpt

## ***SER MADRE, autora A.P.***

*Soy madre, de esas mujeres que dan la vida por su familia.*

*La Familia, es parte de tu vida; cuando pierdes a uno de ellos es como pasar a otro mundo, le llamare el mundo de la tristeza.*

*Mi hija a la edad de 24 años se fue, solo tenía 24 años y empezaba a vivir la vida. Sí empezaba a vivir la vida, creo que le esperaba una vida feliz; pero el tiempo se lo robó. Me dejó un nieto hermoso llamado E. que ahora tiene 13 años, al cual adoro y amo.*

*Se parece tanto a ella, que cuando la miro, afloran sus recuerdos; me vienen a mi mente bellos recuerdos que revivo cuando estoy a su lado.*

*Ser madre es recuperar los momentos y no perderlos.*

*Que importante es dar valor a la existencia. Mi hija siempre vivirá a nuestro lado, en nuestro corazón y en nuestros recuerdos; estos darán sentido a su existencia y a mi existencia.*

*Ser madre, es vivir la existencia de tus seres queridos para siempre.*



Unplash

***LA AUSENCIA DEL SILENCIO, autora A.P.D.***

*Nunca imaginé que algo tan importante como el SILENCIO pudiera desaparecer.*

*Vivo cada día con la necesidad de que regrese.*

*Algo llamado audífonos llegó a mí,*

*y ahora vivo sin poder escuchar el silencio.*

*Cada actividad tiene que estar acompañada de algún sonido para calmar los ruidos constantes en mis oídos.*

*Silencio, mírame a los ojos,*

*vuelve de nuevo.*

*Silencio, regálame tu presencia,*

*quiero sentirte de nuevo.*

*Tan solo de ti necesito.*

*El silencio.*



Chatgpt

***¡PASABA POR AQUÍ!, autora A.P.***

*Nunca imaginé que estaría en una unidad como ésta.*

*El temor de los primeros días surgió por el desconocimiento, pero luego pasó a ser una sensación de estar protegida.*

*Hablamos de cómo o por qué llegamos aquí, y mi sensación cambió: comenzó a parecerse a Gran Hermano.*

*También observo que otras personas ya se conocen de ingresos anteriores.*

*Espero llevarme algunos conocidos o amigos...*

*¡Y si puedo evitar volver, por aquí no paso más!*



Chatgpt

***Y PASABA POR AQUÍ POR ENÉSIMA VEZ, ¿Y QUÉ OS PUEDO DECIR?, autora B.F.L.***



Chatgpt

*Aquí he aterrizado en un mundo sin sentido, donde todos tienen todo o nada que decir, pero...voy a contar un cuento:*

*Había una niña que por fin hablo.*

*Era pequeña, chiquitita pero muy muy muy gordita.*

*Era el "hazme reír" de todos los del lugar.*

*"Fuera, fuera. No quiero seguir".*

*Me quemó en el infierno de este lugar, que lucha menos mal que me siento acompañada por un gran grupo profesional vestido de blanco, llenos de luz y de color.*

*Luz, luz, luz... fuera, fuera.*

*Aquella niña hecha por jirones y roto el alma.*

*Creció y creció, pero ninguna vez olvidó.*

***MI VIDA, autor G.I.G.***

*Tengo poco más de cuarenta años y llevo conviviendo con el dolor de espalda desde los 17 años.*

*Durante los últimos 25 años, he pasado por muchas fases: inicialmente creía que me curaría; después, pensaba que tal vez yo mismo lo ocasionaba con mi forma de sentarme, dormir o conducir. Hoy, simplemente sé que es algo que me ha tocado vivir, al igual que me ha tocado tener una familia maravillosa: mis padres, mi mujer y mis hijas.*

*Desde hace diez años, tomo medicación muy fuerte para controlar este dolor. No sé si me mitigaba el dolor por completo, pero sí sé que me ayudaba a reducir el gran sufrimiento que sentía.*

*Hace pocos meses, esta medicación estuvo a punto de ocasionar mi muerte en varias ocasiones, delante de mis queridas hijas, en la cocina de mi casa...*

*Así que he tenido que poner fin al uso de esta medicación como herramienta primordial de mi vida. No me queda otra opción: tengo muchas personas que me quieren, y debo hacerlo por ellas.*

*Llevo toda una semana trabajando con la Dra. Ochoa y con Elsa, y la verdad es que veo el fin de esta pesadilla. Me veo preparado para retomar mi vida diaria sin necesitar mi habitual medicación.*



freepik

***LAS COSAS QUE ME ATAN A LA VIDA, autora R.M.V.***

Freepik

*Mi familia es la razón más grande que tengo por la que seguir existiendo hoy. Nos podríamos estar matando, pero son los que hacen que quieran que mi corazón siga latiendo.*

*Mi amor más grande, es mi perro cuando me encuentro mal física o mentalmente es el único que se da cuenta y se acerca a ver cómo estoy.*

*Mi profesión cuando estoy trabajando es el único momento del día en el que no pienso en quitarme la vida, cuando veo a un paciente mejorar es el único momento en mi día en el que siento alegría porque cuando ellos sanan una parte de mí también.*

***ABRIENDO CAMINOS, autora L.A.C.A.***

*Estando aquí me han pasado cosas buenas y malas. He conocido a personas maravillosas, pero como no todo es bueno, alguien en que confiaba y ahora se ha convertido en mi expareja me dejó. Me dejó porque se cansó de luchar junto a mí con mis ingresos, con mis momentos de ansiedad, con mis autolesiones y con tantas cosas que se ha cansado de mí y de mis problemas de salud mental.*

*Me ha dolido porque él era un pilar un para mí y me siento sola e indefensa. Ahora me toca empezar totalmente de cero junto a mis dos princesas que me necesitaban más que nunca, me necesitan bien, tanto física como mentalmente.*

*Aquí me dan mucho ánimo los compañeros; los psiquiatras, la psicóloga, las terapeutas ocupacionales y también las enfermeras. Son de gran ayuda, pero no se me olvida aún el dolor tan grande que siento por la ruptura con pareja.*

***VENCIENDO TEMORES, autora M.A.B.P.***

*Durante mi estancia en el Hospital Ramón y Cajal, he podido enfrentar y luchar contra muchos de mis miedos, y superarlos. Mi principal temor era estar internada en un hospital psiquiátrico; siempre vi la psiquiatría como algo "de locos", pero estando aquí me he dado cuenta de que la salud mental está igual de integrada en el bienestar general como los problemas en el corazón o en el riñón. He sentido todas las emociones: miedos, alegrías, tristezas... pero he tratado de superar las negativas sin depender únicamente de la medicación. ¡Eso me llena de entusiasmo! Sé que iré mejorando cada día y seré una mejor persona para la sociedad y para mí.*



Unplash.com



Freepik

***LOS SUEÑOS, autora M.V.F.***

*Muchas veces no quiero despertar, porque me gusta más lo que estoy soñando que la realidad. Otras veces, los sueños me sirven para darme información sobre lo que busco, anhelo o incluso lo que no quiero.*

*Lo malo son aquellos sueños que no me gustan: me hacen sentir mal, o se convierten en pesadillas que todos llevamos dentro.*

*Ayer por la noche, por ejemplo, tuve un precioso sueño que para mí era la felicidad: estaba con un grupo de amigos, bailando y sintiéndome muy feliz. Me dio pena despertar y descubrir que no era real.*

*Además, a través de los sueños puedes asomarte a lo que hay en el subconsciente; nos dan información valiosa sobre nosotros mismos.*

***MI EXPERIENCIA CON EL TCA, autora R.M.V.***

*Todo comenzó por comentarios e insultos hacia mi cuerpo y mi persona; por culpa de estos comentarios me empecé a maltratar a mí misma; con insultos con amenazas hacia mi persona. Fue el dolor más grande que he experimentado tanto es así, que sentía que me desgarraba el alma.*

*El día 4 del 11 del 2018 comenzó mi calvario, fue el día que me purgué por primera vez; la primera vez que tuve esos sentimientos encontrados. Por un lado, tenía miedo, culpa, pero al mismo tiempo sentía bienestar. Estas conductas fueron aumentando; dejaba el plato lleno hacia deporte hasta el punto de desmayarme. Perdí casi 40 kg, pero también perdí mi seguridad mi confianza con el resto y mis ganas de vivir.*

*El 26 del 1 del 2024, tuve voz por primera vez en tantos años. Pude pedir ayuda a mi médico del centro de salud.*

*El dos del cuatro del 2024 me atendieron por fin en psiquiatría, ese día sentí miedo, pero también vi un fondo de luz al final del túnel. Empezamos a utilizar fármacos, lo malo de esto es que genera una adicción a los benzodiazepinas, se hizo un círculo vicioso tanto es así que me llegaba a tomar 16 pastillas al día solo con el fin de evadirme.*

*El 27 del dos del 2025, fue mi primer ingreso tenía miedo e inseguridades.*

*Hoy en día vuelvo a ser un poquito cada día más yo, aunque muchas veces tengo ganas de irme de este mundo de, aun así, pero YO no pierdo la esperanza, porque yo quiero volver a ser yo.*

*Al lector le recomiendo un libro: "Comiendo con miedo". Este libro explica muy bien la situación mi situación.*



Google

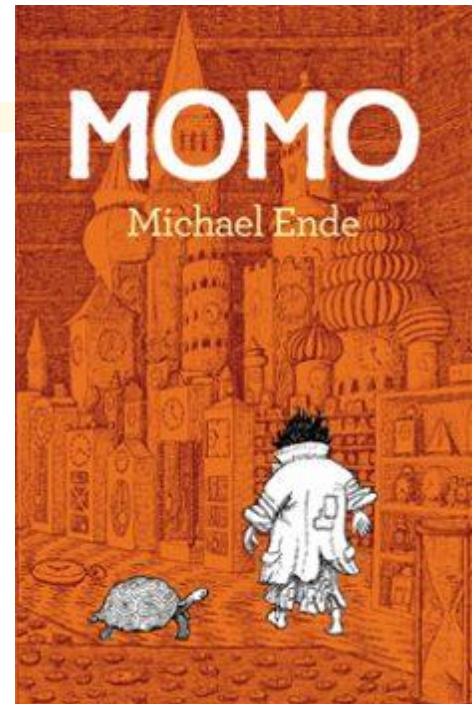
## ***IDA Y VUELTA, autor M.S.P.***

*¿Por qué empezaron estas pesadillas?, ¿Cuándo empezó...?*

*Ya lo sé.*

*Era tan solo un niño que era capaz de empatizar con mis seres queridos, hasta tal punto que, si alguien se enfadaba con otra persona importante para mí, lloraba y lloraba.*

*Como cuando empieza a llover y no para.*



Google

*Me paralizaron los truenos y los relámpagos y eso también me hacía sufrir. Acallaba, hasta que mis emociones se calmaban.*

*Siendo adolescente empezó de repente en mi a sentir un ruido, una especie de llamémosle de euforia que ahora también se llama manía.*

*Y si es así cómo empezó todo y vuelta a empezar hasta el día de hoy.*

*Mis idas y venidas por hospitales no han cesado.*

*¿Cuándo terminará esto?*

***EL COMPAÑERISMO, autora M.C.P.G.***

*El compañerismo que ha surgido entre mi compañera A. y yo me ha ayudado muchísimo: desde las tareas de la casa hasta ayudarla a vestirse por si se caía, etc.*

*Para mí, es fundamental en la vida ayudar a quienes lo necesitan, ser sociable y brindar apoyo. Todo esto, en general, es uno de mis valores esenciales, junto con la generosidad.*



Unplash

***UNOS DIAS AQUÍ DENTRO, autora N.F.D.***

*Estos días son raros la verdad; desde mi experiencia siento que para todos los que llegamos aquí el hecho de estar dentro se hace duro, pero paulatinamente se va haciendo más relajado.*

*Algo que ayuda es poder conocer a tus compañeros y hacer actividades terapéuticas. Los primeros días me asomaba a la ventana y veía a la gente de afuera. Creo que la gente de afuera no está familiarizada con nosotros; los que estamos aquí dentro somos personas con diferentes problemas y necesitamos ayudas distintas. Lo bueno que siento yo, es que por fin ya estoy ya en casa, ya que casi todos hemos pasado con casi las mismas experiencias.*

*Me gustaría que El Mundo no se tome los problemas de salud mental como una broma, o una mentira o una forma de llamar la atención; todas las personas pueden pasar por una experiencia parecida.*

*Me gustaría también señalar que en este hospital que algunos profesionales no se lo toman con toda la seriedad que debiesen y sinceramente no debería de ser así, las autolesiones y la ansiedad no son un chiste.*

*Gracias*

***LA ZONA OSCURA, autora M.V.F.***

*Estoy de vuelta a la zona oscura y sola.*

*Oscuro porque no veo la luz, no se veo la salida y sola porque no me entienden.*

*Mirando hacia atrás donde está la luz y la gente, siento una gran añoranza sobre todo del calor de mi familia.*

*Qué fácil es perder la salud y qué difícil muchas veces es recuperarla y para ello no me ha quedado más remedio que buscar ayuda en los profesionales que me ayudaron en otras ocasiones, aunque esta vez, es todo más difícil.*

***MACHACARSE, autora S.F.H. (D.E.P.)***

*Gris, dolor, sufrimiento y angustia,*

*Las cosas que nunca imaginarías ser capaz de hacer.*

*Un dolor y sufrimiento constante que desgraciadamente no desaparece; nada lo calma.*

*Intento seguir luchando cada día, no pensar ni que influya lo que piense otra gente.*

*Intento ser yo la de siempre, ser auténtica.*

*Y solo es eso un intento, lloro, me deprimó y nunca se calma este sufrimiento interno; la nada.*



R.T.

## **SECCIÓN RECETAS**

### ***PASTEL DE ESPINACAS, autor J.C.M.C.***

*Hola, yo quisiera compartir con vosotros una receta fácil y riquísima de mi creación; es un pastel de espinacas.*

#### ***Ingredientes:***

- *Ajos*
- *Espinacas congeladas*
- *Lata de bonito en aceite*
- *Pasas*
- *Puré de patata*
- *Queso rallado*
- *Leche y mantequilla*
- *Sal y orégano*



#### ***Elaboración.***

1. *Se sofríe en una cabeza de ajos en láminas en aceite de oliva y se le incorpora las espinacas escurridas y se saltea.*
2. *Se le añade bonito en aceite y se saltea.*
3. *Se le incorporan un puñadito de pasas y se reserva.*
4. *En una vasija de barro se pone de fondo las espinacas que hemos salteado con anterioridad se cubre con puré de patatas rápido y se le pone queso rallado para fundir.*
5. *Se gratina en el horno y se le añade orégano al gusto (bastante) y cuando esté gratinado se le deja enfriar.*
6. *Por cierto, a comer, buen provecho y espero que os guste.*

**SECCIÓN VIAJES****MI VIAJE A LA PATAGONIA ARGENTINA, autora A.B.P.**

Istock

*Cuando tenía veintiún años, mi madre me regaló un viaje de intercambio a Argentina. Durante ese tiempo, conocí personas maravillosas y visité lugares mágicos, como el Glaciar Perito Moreno. Allí descubrí una de mis grandes pasiones: viajar. También entendí que me gusta viajar solo, porque puedo ir a mi ritmo y quedarme en los lugares que más me gustan, como los hostales.*

*Recomiendo este viaje a todos, y ojalá puedan vivirlo algún día.*



Istock

**MOTRIL (GRANADA), autor L.A.M.M.C.**

*TODOS LOS VERANOS, cuando era niño, mis padres me llevaban a Motril con mis abuelos y allí pasábamos unas 6 u 8 semanas. Me entretenía jugando con mi hermano pequeño y con un grupo de amigos que teníamos en la urbanización.*

*Me encantaba ir al club náutico con mi madre y mi abuelo y bañarme en la piscina o comerme algún helado (AVIDESA).*

*Pero el mejor día era cuando mi padre llegaba y ya no volvía a Madrid, sino que se quedaba unas cuantas semanas en Motril con nosotros, acabadas las cuales volvíamos todos en Madrid para comenzar el nuevo curso.*

***MIS VIAJES A BENIDORM, autor D.C.B.G.***

*Recuerdo con mucha nostalgia mis viajes a Benidorm. Es de mis pocas memorias felices. Ojalá estuviera ahora en Benidorm.*

*Los recuerdos más bonitos de la infancia, son los que comparto con mi familia. Estos viajes me hacían muy feliz. Aquello era la felicidad completa... ojalá algún día vuelva a sentirla.*

*Los viajes se iniciaban en el coche de mi madre. La noche anterior era incapaz de dormir de la emoción. Madrugábamos para no pillar atasco. Una vez teníamos los coches preparados, mis primos se unían a mi padre, mi madre y yo. Una vez salíamos, nos dirigíamos a mis abuelos y de allí todos en marcha al maravilloso Benidorm.*



Unplash

*Salíamos al mismo hotel. Allí disfrutaba de ver a mis amigos que repetían todos los años. Disfrutábamos de la animación, representábamos obras como "Grease" y otras obras de Disney como "Mary Poppins" o "Alicia en el país de las maravillas". Allí nació mi vocación de ser actor, mi verdadera vocación.*

*Finalmente, y con mucho pesar, pasaban los quince días y teníamos que volver. Y cogíamos el coche pensando lo rápido que se había pasado el tiempo.*

*Aquellas experiencias eran felicidad completa, ojalá vuelva a sentir aquella felicidad. Por lo menos me queda la memoria, y con ella un leve asomo de lo que de verdad es felicidad.*

## ***SECCIÓN PROSA***

### ***NO TE RINDAS, autora D.M.R.***

*No te rindas, que a veces pensamos que ya ha llegado el final, nos bloqueamos sufrimos, pero encontramos Ángeles en nuestro camino que, con sus palabras, nos hacen recordar que la vida es bella.*

*No te rindas, que todo esto que está pasando, pasará y vuelves a ver la luz en el camino.*

*No te rindas, que empezarás de nuevo como si acabaras de nacer.*

*No te rindas, que **el que quiere, puede.***

*No te rindas.*



Unplash

***LA PERFECCIÓN DEL VERDE, autor N.M.R.***

*Me recuerdas al verde,  
 al color de la paz y la seguridad,  
 a ese cuidado que guía  
 y conviertes el esfuerzo en felicidad.*

*Me recuerdas al verde,  
 al árbol grande y colorido,  
 a los jardines de El Retiro,  
 a sus caminos llenos de hojas caídas  
 y a tu empeño porque todo vuelva a florecer.*

*Me recuerdas al río que fluye constante,  
 como vuestra fuerza que nunca se detiene;  
 al trébol de cuatro hojas,  
 amuleto divino y pequeño milagro.*

*Me recuerdas los alrededores de Madrid,  
 donde por donde pasas,  
 haces revivir cada planta  
 y la haces florecer.*

*Me recuerdas al verde,  
 a todos y cada uno de ellos,  
 porque lo conviertes en un verde perfecto.*



Unplash



***CAÍ, autora B.F.L.***

*¿Y por dónde andas? No lo sé*

*¿No sientes? NO*

*¿No padeces? NO*

*¿Te mueres? NO*

*¿Vives? NO*

*¿Y por qué me haces esto? No sé.*

*¿Me quieres? NO*

*¿Te odio? Sí*

*¡Muérete! no. No, quiero vivir sin ti*

*¿Y por dónde andas? Por el mundo*

*¿Qué mundo? El mío*

*¿Y el tuyo? No sé*

*¿Y por dónde andas? Por el mundo*

*Ye quiero vivir sin ti*

*Vete de aquí.*

*Aléjate de mí, fuera de aquí*



Unplash

## ***SECCIÓN OPINIONES***

*"El destino suele estar a la vuelta de la esquina, lo que no hace es visitas a domicilio. Hay que ir a por él."  
A.C.*

*Escribir puede ayudarte a recuperarte, especialmente cuando te encuentras bajo de ánimo y no te apetece hablar.  
De esta manera, comienzas a romper una barrera que, de alguna forma, te impone la enfermedad o el proceso depresivo en el que estés. Además, puede ser una forma de aclarar tus ideas, estructurarlas y darles forma a eso que estás pensando, para así poder desarrollarlo. Merece la pena hacer un esfuerzo, aunque no te apetezca demasiado. ¡Cualquier pequeño paso cuenta!. A.G.*

*Cuando ha pasado un tiempo, por mucho que queramos, no se puede volver atrás. No cabe pensar en lo que pudo o no pudo haber sido; solo cabe aceptar lo que fue. Se puede recordar con cariño y nostalgia, incluso reconocer lo erróneo o fatídico de situaciones pasadas, pero eso es todo. Si deseamos cambios, hemos de proyectarlos sobre el presente y el futuro, día a día, sin miedo y con confianza en el mañana.  
Anónimo.*

***EL MIEDO, autora B.R-A.T.***

- *El miedo para el paciente mental acababa cuando precisamente el MIEDO se rompe y uno se puede sentir libre.*
- *El dolor no es AMOR.*
- *Odio la palabra "pecado", "peccatus" aquello que a nuestros padres les tenía presos y les hacía sentir el miedo. Y que nos han trasmitido.*
- *El erotismo es unir SIEMPRE y no la MUERTE, el dolor, el miedo y el sufrimiento.*
- *La vida comienza donde termina el miedo. por eso me tengo que enfrentara a él y luchar por la vida.*
- *Todo puede ser, incluso la planta de psiquiatría puede tener su utilidad eso si hasta que entra la "PUTA MEDICACION" y ya no eres persona.*

***MIS DESEOS, autora B.R-A.T.***

*Me gustaría que las niñas y niños jóvenes que ingresan en plantas psiquiátricas, tuvieran un lugar con espacio para disfrutar de terapias ocupacionales y que lo lleven a estar entretenidos y estimulados cognitivamente. Y no medicarse tanto, ayudaría el hacer para no estar pensando todo el rato en comida y pasear tipo "walking dead" por pasillos cortos y angostos.*

*Y no es lo mejor, la supresión del tabaco en pacientes, que sufren de patología dual, no es precisamente el momento y el mejor momento de equilibrio para prohibir.*

***El FUTURO, autora M.V.***

*Me pregunto cómo será todo dentro de unos años. Todo va cambiando muy deprisa, y la tecnología se está implementando cada vez más, creando un mundo virtual. Esto me parece preocupante, ya que los seres humanos necesitamos mucho el contacto físico. Para quienes hemos vivido gran parte de nuestra vida en un mundo menos tecnológico, vernos enfrentados a este crecimiento acelerado de la tecnología y la inteligencia artificial genera cierta inquietud. Pronto todo será diferente: habrá un mundo con mucho menos contacto físico e incluso menos trabajo manual.*

***NO SEAN ESCLAVOS DEL DINERO, autor I.***

*Yo con 20 años fui millonario a causa de un negocio ilícito en el que me surgió mi padrastro. Todo aquello lo único que me genero fue una traición hacia mí mismo y del otro, una locura para mi cabeza y unas falsas amistades.*

*Soy adicto a la cocaína y de alguna manera el karma me lo está devolviendo.*

*Le diría a los jóvenes que no se dejen influir, que ganen el dinero honradamente; con el tiempo se lo agradecerán a ustedes mismos. Para mí ya no existen mujeres bonitas a mi alrededor ni caballos blancos en mi parcela ....me siento como el último día de verano y me he quedado fuera en el frío, sin una puerta para volver a entrar.*

## ***LA IMPORTANCIA DE LA FAMILIA, autora E.M.R.***

*La familia representa un factor muy importante en la sociedad, ya que en ella se forman los valores de las personas en corresponsabilidad con la escuela.*

*La familia nos inculca valores tales como el amor, el respeto, la solidaridad y el apoyo, entre otros, que nos acompañan durante toda nuestra vida.*

*En los momentos más difíciles, la familia puede apoyarnos de diferentes maneras y hacer que cada prueba de la vida sea más llevadera.*

*La familia está integrada por personas que llevan nuestra misma sangre, aunque en muchas ocasiones hay personas que llegan a nuestras vidas —como amigos— y se integran de tal forma que pasan a formar parte de nuestra familia.*

*Es muy importante agradecer a Dios por esas personas que forman parte de nuestro entorno, y aún más por aquellos que nos hacen bien y nos hacen sentir mejor cada día.*



Freepik

### ***CONSEJO:***

*No hay mal que por bien no venga*

*En los duros momentos la familia está dando apoyo incondicional.*

*Sólo a ti sea la gloria señor la alabanza y la adoración toda rodilla se doble ante el único rey mi Dios.*

*C.*



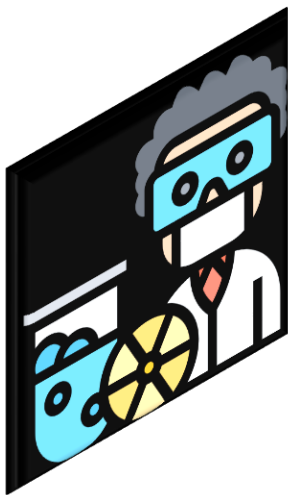
## **MI PERSMISO PARA SER AYUDADO, autor F.G.B.**

*Os voy a contar cómo dejé las drogas.*

*Yo me levantaba por la mañana y en frente del espejo yo me decía a mí mismo “hoy no me drogo”. Así todos los días y cuando te das cuenta ya no dependía de las drogas. De repente te olvidas de consumir, al principio fue difícil pero ahora durante el día a día no siento la necesidad de consumir. Eso sí, hay que mirarse en ese espejo y decirse la palabra ideal “hoy no me drogo”. A mis 57 años estoy súper orgulloso de mi logro o sea que quien os diga a vosotros que no podéis dejar las drogas os miente o se miente a sí mismo.*

*Me gustaría que todo el mundo que lea esto, pueda servirle mi experiencia para abandonar las drogas, ojalá mi experiencia pudiera ayudar a los jóvenes.*

## **LA LIMITACIÓN POR LA ENFERMEDAD, autora M.V.F.**



Freepik

*Imaginando que estuviéramos en el futuro y pudiera cambiar cosas, sería genial. Me gustaría poder vivir sin esta enfermedad que tanto me limita, poder ir a todos los sitios que quiero e incluso volver a viajar. Así me sentiría libre y sin tantos límites y sufrimiento.*

*Lo que me limita es mi enfermedad de sensibilidad química, la gran desconocida y que también hace que me sienta incomprendida. Ni siquiera en mi familia lo entienden. Sólo los afectados como yo sienten lo mismo.*

*Curiosamente, años antes de que empezara yo con esta enfermedad vi a alguna mujer afectada y me parecía algo muy raro y que la persona exageraba. ¡Qué curioso!, ahora eso me pasa a mí.*



**CONSEJOS, autor F.R.B.**

*Si intentas hacer las cosas bien te pasarán cosas buenas.*

*Si hace las cosas mal te pasarán cosas malas*

*Es muy sencillo tú eliges...*

*Es vital la actitud positiva en la vida. Da igual es sufrimiento, dificultades u obstáculos que nos encontramos en el camino de la vida. Tú eliges: negatividad o positividad.*



***La educación es esencial, vital y muy importante en toda relación humana. Parece que cada día escasea más en el planeta Tierra.***

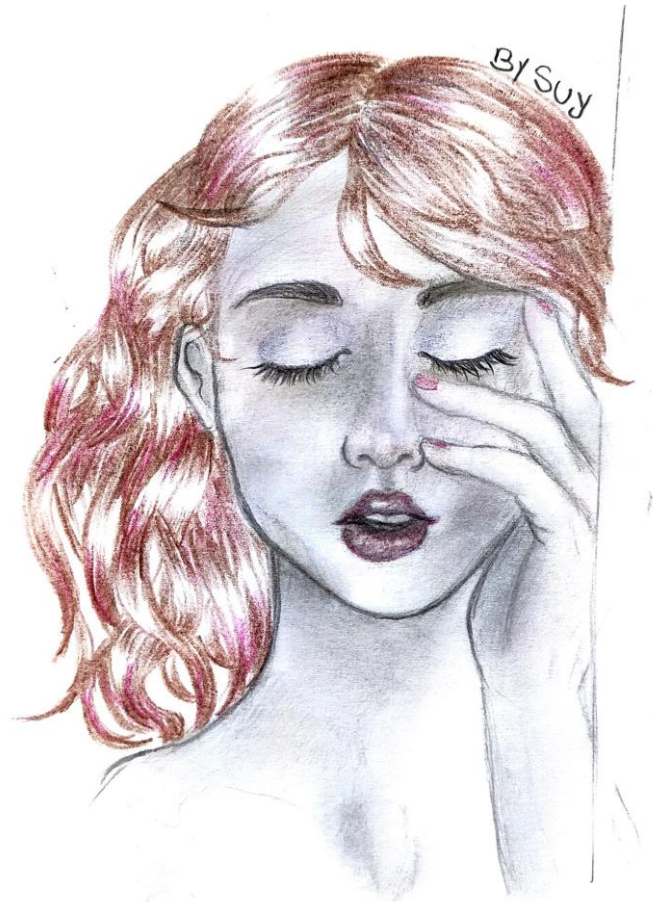
***ASÍ NOS VA....***

## **RECUERDOS, autora I.D.O.**

*¿Renuncia o entrega? Si lo que sueño culmina en algo - Spinetta-*

*Adoro el jazz latinoamericano. Tiene un enfoque social muy profundo y brilla como una moneda en el fondo de un pozo y es tan inspirador oír al "pecador rabioso", "prisioneros".*

*"Soda estéreo y mucho más" - incluso "los Jaivos" y Victor Jana.*



*Extraño mi continente, pero me adolece que dicha identidad artística se está desvaneciendo - la poesía y protesta mezclada con el enigma es algo que me colma de dicha... pero ¿Yo podré ser partícipe de la cultura y dejar huella? - quiero poder sublimar mi alma en la creación para no ser olvidada.*

*Quizás termine como los poetas malditos, pero no sé, me agito al ver la inercia del mundo mundano. Quiero nutrirme intelectualmente, pero de forma interseccional no solo eurocentrismo, muchos saberes diversos sin discriminación - pero sabes, hay mucha arrogancia y demasiada pretensión, al exigir nunca ser olvidada*

*¿Cuál es el combustible de tu Espíritu? el mío es este - pero cada vez que quiero renunciar me desahucio ~ quiero perecer.*

*¿Qué hacer?*

## TIPS PARA UNA VIDA TRANQUILA, autora M.A.B.

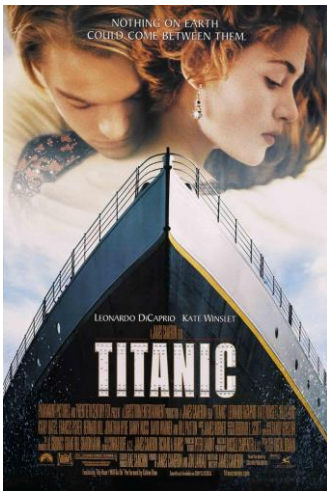
✓ *LEER la Biblia, SONREIR, ir al GIMNASIO, AYUDAR a las demás personas y escuchar MÚSICA.*



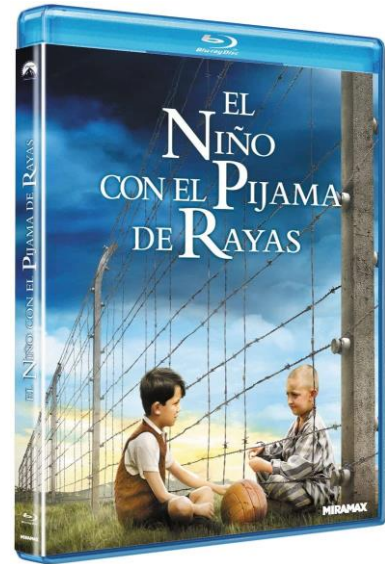
Unplash



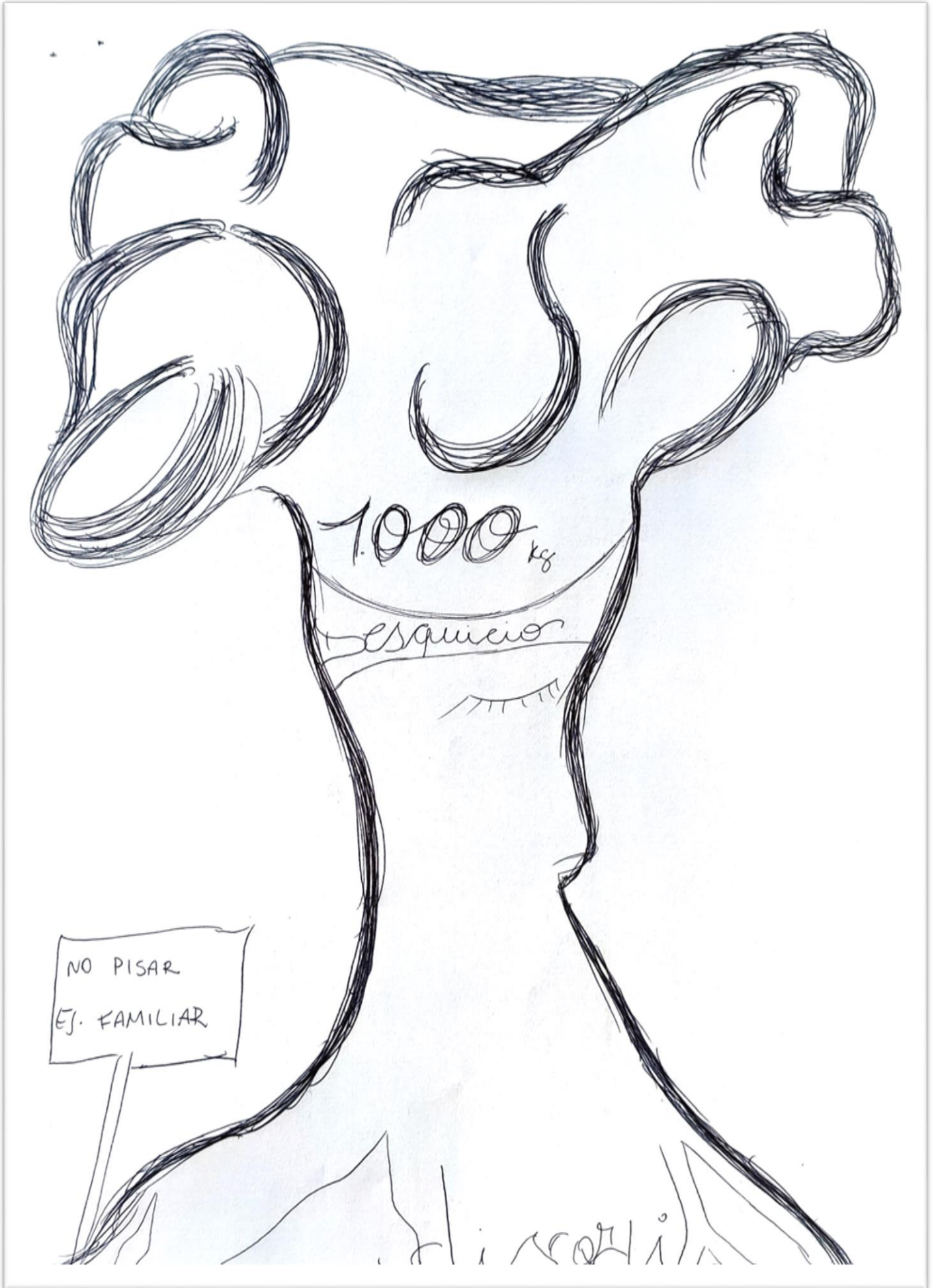
✓ *Películas recomendadas: El náufrago, El niño de las camisas a rayas, Titanic..*



Google



✓ *Libros que recomiendo: La Biblia, “Quién se comió mi queso”; “El viaje a la luna” y “100 años de soledad”. La Biblia es un libro que nos da pautas necesarias a las personas para saber sobrellevar el día a día. A mí personalmente me ayudó a salir de mi ansiedad y de la depresión que viví durante muchos años.*



**LINKS INTRANET** (*profesionales del Hospital Ramón y Cajal.*)

[https://nueva.intranet.ryc/NewIntranet/servicios\\_médicos/psiquiatría/psiquiatría.aspx](https://nueva.intranet.ryc/NewIntranet/servicios_médicos/psiquiatría/psiquiatría.aspx)

[https://nueva.intranet.ryc/NewIntranet/general/publicaciones\\_digitales/publicaciones\\_digitales.aspx](https://nueva.intranet.ryc/NewIntranet/general/publicaciones_digitales/publicaciones_digitales.aspx)

**LINK VERSION ONLINE** (*público*)

<https://www.comunidad.madrid/hospital/ramonycajal/prensa/publicaciones-externas>



**Hospital Universitario  
Ramón y Cajal**