

PASABA POR AQUÍ

MARZO
2026

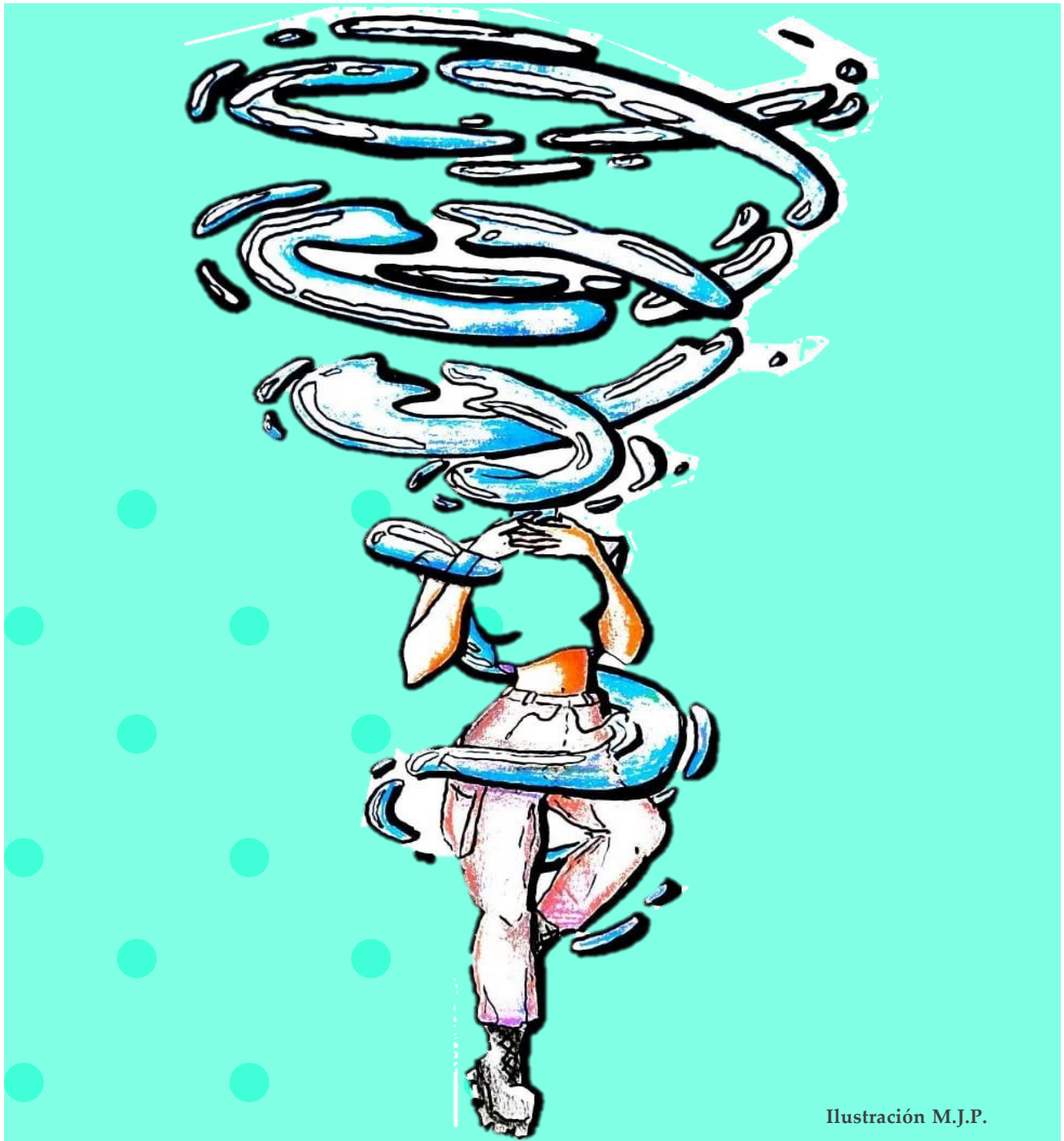


Ilustración M.J.P.

VOLUMEN 13

UNIDAD DE HOSPITALIZACIÓN BREVE
SERVICIO PSIQUIATRÍA

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^a-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.....3***
- ***SECCION RELATOS.....4-7***
- ***SECCIÓN PROSA.....8-15***
- ***SECCIÓN OPINIONES y AGRADECIMIENTOS16-22***
- ***SECCIÓN TESTIMONIOS.....23-32***
- ***SECCIÓN RECOMENDACIONES.....33***
- ***SECCIÓN RECETAS.....34-37***
- ***SECCION PROYECTOS38***

EDITORIAL

Hay lugares a los que no se llega por elección, sino por necesidad, lugares que aparecen cuando el cuerpo avanza más rápido que el alma, o cuando la mente pide auxilio de formas que aún no sabemos traducir.

***Pasaba por aquí** nace precisamente de ese cruce inesperado: el del dolor con la palabra, el del silencio con la voz, el de la herida con la posibilidad de ser mirada sin juicio.*

*Esta revista no pretende explicar la locura, ni romantizarla, ni esconderla. Tampoco busca dar lecciones. Lo que sí hace, y lo hace con valentía, es **dar espacio**. Espacio a quienes muchas veces no lo han tenido. Espacio a lo que duele, a lo que confunde, a lo que asusta, pero también a lo que crea, a lo que ama y a lo que sigue latiendo incluso en los momentos más oscuros.*

Cada texto de estas páginas es un acto de resistencia. Escribir desde dentro no es fácil, es exponerse, es poner nombre a emociones que a veces ni siquiera saben pronunciarse en voz alta. Aquí hay relatos que son despedidas, otros que son gritos, algunos que son caricias y muchos que son simplemente verdad, verdad sin adornos, verdad sin filtros.

*Este número vuelve a recordarnos que **no somos solo diagnósticos, ingresos o etiquetas**, somos historias en proceso. Personas que sienten, que recuerdan, que se equivocan, que se reconstruyen. Personas que, aun en la fragilidad, crean belleza. Porque sí: también hay belleza aquí. En la poesía, en el humor negro, en la memoria, en la esperanza tímida que aparece cuando menos se espera.*

*Esta revista no sería posible sin la confianza de quienes escriben, sin el acompañamiento de quienes sostienen, ni sin la certeza de que compartir sana. Leer estas páginas es asomarse a un lugar íntimo, pero también profundamente colectivo. Porque, aunque a veces lo olvidemos, **nadie atraviesa esto completamente solo**. Si estás leyendo estas líneas desde dentro, desde fuera, desde el pasado o desde un futuro aún incierto, que este editorial sirva como recordatorio: estar aquí no te define, pero puede transformarte. Y pasar por aquí, a veces, es exactamente lo que necesitamos para seguir adelante.*

Gracias por leer. Gracias por escribir.

Seguimos pasando. Seguimos viviendo.

SECCIÓN RELATOS

CUENTO PARA UNA MADRE, autor L.M.S.

Hola madre.

Tú hiciste mucho por mí, más bien todo por mí y espero estar correspondiendo. Cuando tuve uso de razón recuerdo que me decías: “Luisito, tengo muchos problemas sobre todo derivados del hecho de tener que llevar una familia de 5 personas: tu padre, tus dos hermanos tú y yo. Yo lo que quiero es que estudies y lo hagáis hasta el final. ¿Y cuándo es ese final mamá? Pues hasta el final de nuestras vidas, porque aprender y conocimiento, fuerza, valor, honestidad, amor y sobretodo honradez. Si sois honrados nunca robaréis, nunca mentiréis y nunca os dejarán matar.”

En 2º de E.G. B. estudiaba en un colegio religioso y lo hacía con beca que exigía mínima renta y máximos resultados académicos (sobresaliente de media) a final de curso. Y lo logré en los 7 cursos. Incluso había mucha competencia, pero lo logré.

El primero de la clase durante esos cursos. Luego el instituto y la Universidad. Nunca le falté a mi madre (y obviamente a mi madre ni mis hermanos tampoco) y eso después de que falleció en el año 2020, el de la pandemia, a los 85 años.

Madre, lo conseguiste: el sueño o el proyecto de tu vida. ¿Quién puede en el mundo terminar un proyecto con éxito, con tesón, con firmeza, con liderazgo y con mucho amor...? Nadie porque para sacar un proyecto hay que primero idear el proyecto, organizar el mismo, hacer un análisis orgánico y luego funcionarlo, desarrollarlo, entregarlo y verificarlo. Y eso sin tu destreza de genio, es imposible.

Adiós mamá, no me pude despedir de ti porque te fuiste muy deprisa, como era menester, ya que tu principal virtud fue la rapidez mental y física.

Deseamos en paz, que te lo mereces.

Con cariño.



Unplash

DE DÓNDE VINO ESTE CACTUS QUE SOBREVIVIÓ A FILOMENA!!??, autora M.C.

Te compré en un bazar chino chiquitito y puntiagudo por un euro canino... Te trasplanto cada año después de la floración blanca cómo la nieve que mató a tus primos... con guantes de mecánico porque mis manos delicadas son Aquella borrasca, que atravesó Madrid como si fuera Nebraska. Hizo que trineos de husquis se pasearan(...)



Unplash

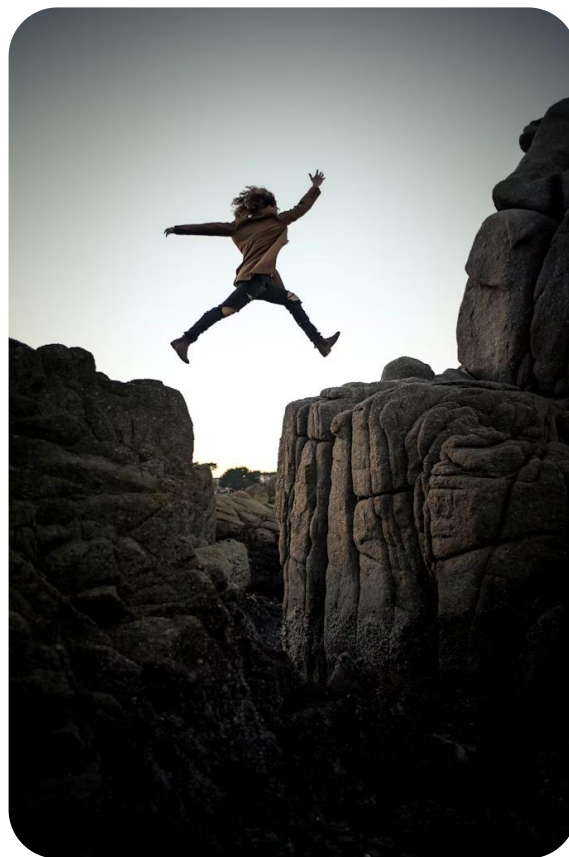
ELINIKITA: autora: E.

¡Dos personas fueron!

Dos personas me dieron el regalo más grande que se puede hacer, me regalaron un traje nuevo que me duraría tantos años como pueda cuidarlo, tantos años como pueda llevarlo. Tan solo, no me dijeron que ese traje en ocasiones me vendría grande, que tendría que intentar adecuármelo. Llevo días con estas palabras en mi mente reteniendo mis pensamientos hoy los plasmo sin afán de hacer daño, creo que mi cuerpo tiene 40 años, pero mi mente los supera varias veces.

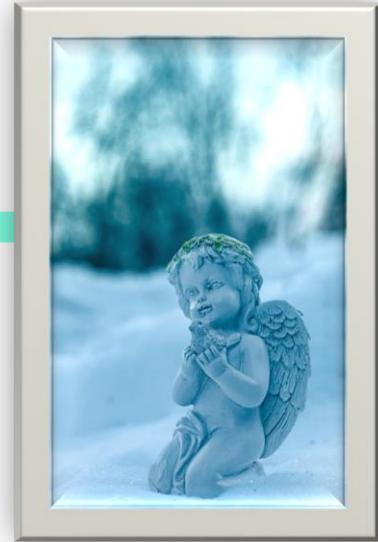
La vida es una carrera de obstáculos que en ocasiones cuesta saltar.

*Hoy con el paso de los años, a mis 52 puedo decir que aún con obstáculos sigo **saltando.***



Unplash

UN ANGEL QUE VÍ, autor J.O.R.



Unplash

Parece mentira lo que me pasó y difícil lo que ví. Iba muy contento por la calle, porque, aunque sean niños se le ven los valores que tienen. Entonces al ver sus valores, les dí unos valores a ellos y me dijeron: “¡Gracias señor!”. Era muy simple lo que le dije y entonces me pasé contentísimo al decírselo y que ellos me dieran las gracias. Iba tan contento que me gustaba decirles cosas a las chicas, pero sin ofenderlas. Me encontré con una “mona” y tengo 70 años y se quedó pensando al preguntarle si prefería una poesía o un piropo. Se quedó mirándome un rato y se inclinó por la poesía. Se la recité y contestó: “ven conmigo”, contesté: “adiós ángel”. Tenía unos ojos muy bonitos, preciosos y la chica quedó sorprendida y feliz por mi poema. Al otro día en el portal de mi casa, me encontré con un amigo y quería matarme. Solo pensaba: “se me mata, que se pensando en el ángel”.

Y efectivamente me envenené con pastillas y esa noche, soñé con el ángel y con mi amigo. En el sueño el ángel me decía que mi amigo necesitaba algo de mí, él y su prima. Pero desaparecía del sueño. Después vi otra chica estropeada... y desperté, espabilado, sin dolor de cabeza, ya recuperado. El exceso de medicación no pudo conmigo. Tuve la oportunidad de revivir, tuve la suerte de tener otra oportunidad. Le conté a mi amigo sobre el ángel y el sueño y la chica estropeada. Recordando aún esa mirada, ese brillo en los ojos, unos ojos que no he visto en mis 70 años y una mirada penetrante que nunca seré capaz de olvidar.

SECCIÓN PROSA

AL CAFÉ, autora M.C.

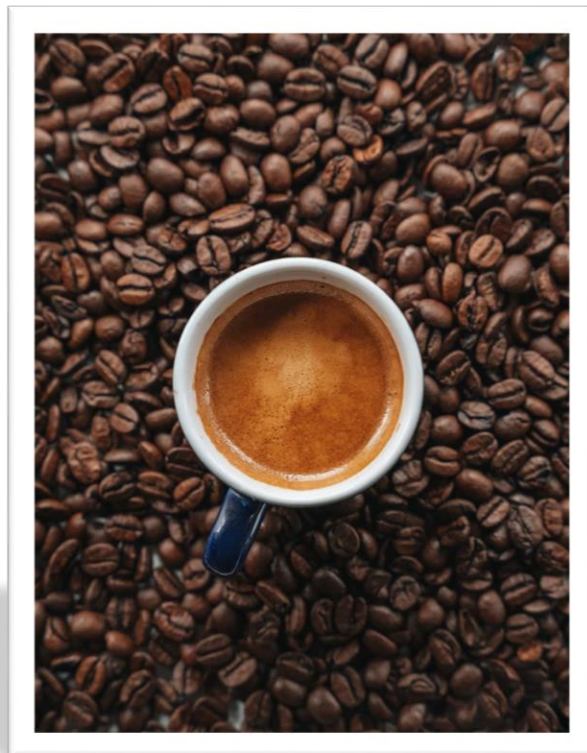
Cuando el etíope vio a las cabras saltando como motos, pensó...

Será posible que sea porque comen este fruto rojiji?? Lo llevó a su aldea, lo peló e hicieron una infusión... carajo, se pusieron a saltar como batusis, ellos que son chiquitos, y a partir de entonces, cuando iban de excursión, se tomaban el brebaje y no les asustaba ni el león.

De ahí al subcontinente americano por la esclavitud, algo bueno tuvo aquella aberración. Brasil, Ecuador, México, Colombia... a cuál más aromático y poderoso, como todo aquello que surge de tan hermosa región.

Estimulante, fascinante, amargo o dulce, frío o caliente, con lecho o solo, natural o tostadito, mira que está rico... persona no soy cuando desayuno hasta que no doy el primer sorbito.

Caféina, bendita benzodiacepina par la espina, sin ti no me espabilo, y tu sabor es tan bueno, que me pido un rio sagrado de café cortado en yenneh, si es que el buen Dios tiene a bien conceder mi petición.



Unplash

AMOR QUE CURA, autor V.A.M.A.



Unplash

*El Amor es una locura
pero aquello que todo lo cura.
Crece en las flores, crece a oscuras
y para mí siempre es muda.
Murmura y murmura tras el balcón
en la llanura, pidiendo ayuda,
para que al fin pueda crecer
segura esta planta insegura*

ELIJO QUEDARME: autora M.M.M.

Elijo Quedarme

Durante años quise huir,
borrar mi cuerpo, no sentir.
Callé lo que dolía por dentro,
creí que el control era mi centro.

Pero algo cambió sin aviso,
una grieta, un pequeño atisbo.
No fue fácil, ni fue ligero,
pero empecé a mirarme con cariño, a mirarme sincero.

Ahora camino, aunque a veces me caiga,
aunque el miedo vuelva y me distraiga.
Mi propósito ya no es encajar,
es quedarme, aprender a confiar.

Con motivación, pues no quiero desaparecer.
Quiero quedarme y aprender.

Con gratitud, porque mucho perdí, sí.
Pero por lo que sé que está por venir.

Ya no me salvo dejando de ser,
ahora me salvo volviendo a creer.

Avanzar, aunque duela, pues no pienso rendirme,
mi propósito es claro, y voy a vivirle.

Con fortaleza, aunque a veces me desarme.
El miedo, el dolor... puedo vencerlos.
Cada día que pase, puedo hacerlos.

Aunque tiemble, aunque tarde.
Elijo quedarme, elijo encontrarme.



CANCIÓN MADRE (Pastora Soler), recomendada por R.M.G.

Dedicada con todo el amor de mi alma.



Google

*“Madre, cinco letras y una flor
Tú, mi madre
Compartimos el dolor
Y la sangre
Madre, paso a paso con tu amor
Me arropaste
Siempre cerca en el timón
Sin cansarte
Sabes que te quiero
Y que este amor es tan grande
Y es que no hay comparación
A una madre
Madre
Porque has luchado
Y me has sentido como nadie
Porque ha seguido aquí a mi lado
Sin cansarte
Y es que contigo nunca es tarde
Ni hace frío
Ni hay maldades
Madre, como tú ninguna
Madre solamente una
No hay palabra más hermosa
Y eso no hay quien lo discuta
Madre fuerte
Madre pura
Madre mía
Tú, mi madre*

*Madre, nunca existirá una flor
Que te iguale
Ni se gestará una la luz

Más brillante
Sabes que te quiero y que este amor
Es tan grande
Y es que no hay comparación
A una madre
Madre
Porque has luchado
Y me has sentido como nadie
Porque ha seguido aquí a mi lado
Sin cansarte
Y es que contigo nunca es tarde
Ni hace frío
Ni hay maldades
Madre, como tú ninguna
Madre solamente una
No hay palabra más hermosa
Y eso no hay quien lo discuta
Madre fuerte
Madre pura
Madre mía
Tú, mi madre
Tú, mi madre.”*

ENRAIZADOS EN LA LUZ: poema colectivo
autores C.R., N.T., V.A.M



N.T.

*Floreando ando
por los laureles flotando,
no se lo que estoy buscando,
tampoco lo que voy encontrando.*

*Por este camino me entretengo,
al escuchar psico-dramas me detengo.
En la octava dicen muy adentro
afloran talentos que yo siembro.*

*Pétalos de cura,
tallos de locura,
raíces de censura,
brotes de amargura
le dan a estos mártires, su mejor figura
planta de fisuras que ilumina en la bruma oscura.*

*Espadas como dalias
que acarician mis entrañas,
pastillas de flor de caña.
¿Quién deshace mi maraña?*

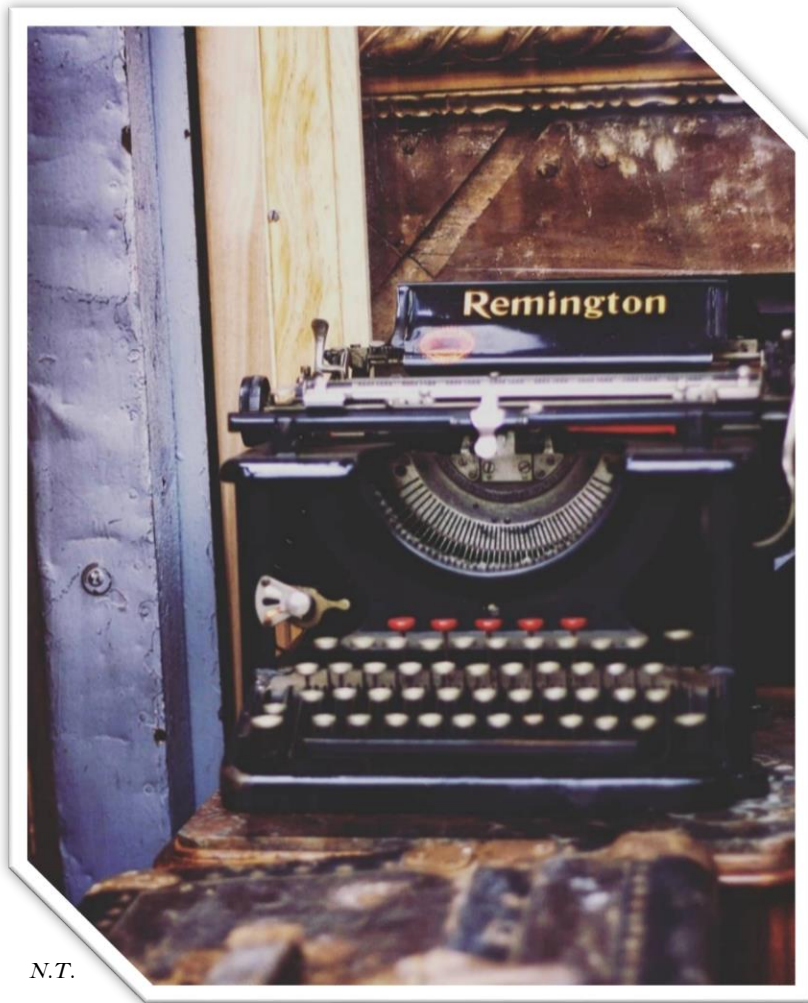
*La luna a veces miente
aunque nunca se me engaña,
el sol naciente de oriente, me acompaña.
Brillan flores, raíces y montañas
y las semillas aún latentes ocultan sus hazañas.*

FIERAS NOCTURNAS, autor A.L.A.

*Bestias que rugen
en la oscuridad de la noche salvaje,
alaridos alados de una fiera,
flotando en el éter de su amargo penar.
Hoy, atravieso el túnel del tiempo
para adentrarme en un inhóspito lugar,
donde surco el horizonte de mi mente,
Maltrecha por la desesperanza y
la inquietud de este incierto momento,
que se disipará en breves pliegos
de chispas de furia para luego
ahogarse en la quietud del mar de mi serenidad.*



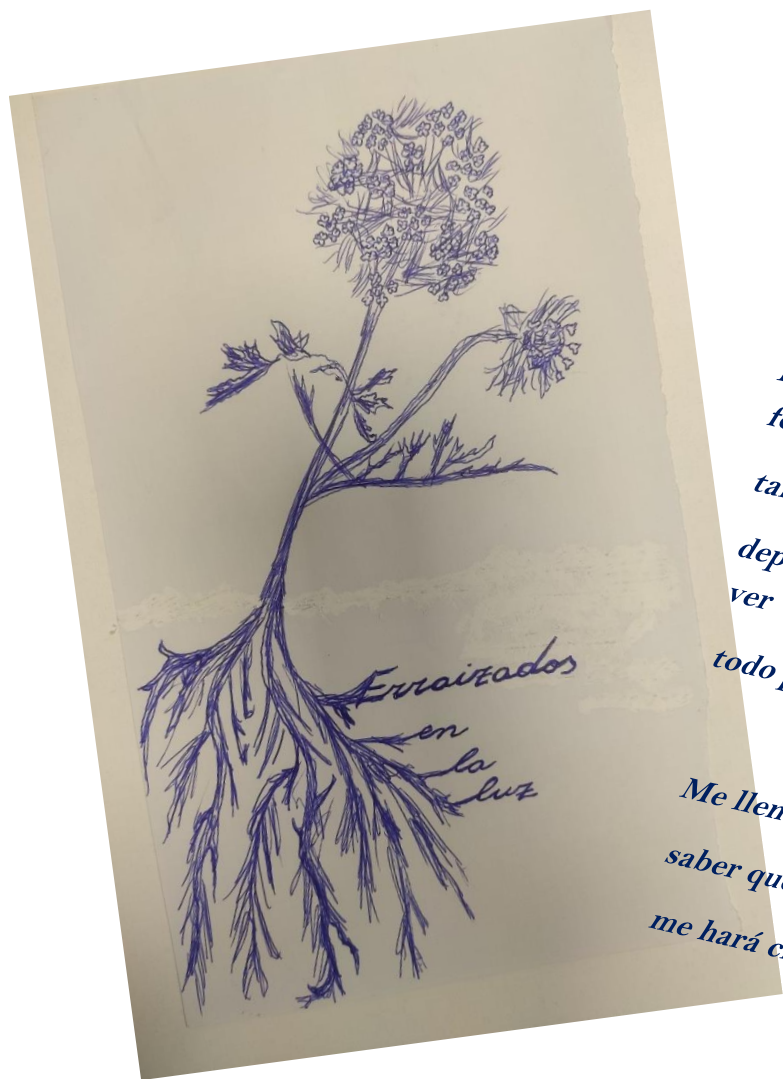
Chatgpt

POEMA SIN NOMBRE, autora M.C.

N.T.

*Cómo el cristal cuando quiebra,
 y se rompe en mil pedazos,
 que llevan cada uno la esencia de lo que fueron.
 Como el viento cuando vuela,
 por algún rincón, por algún lugar,
 ora aquí, mañana.... tal vez allá ,
 solo rodeado por el viento nada más.
 Como una ola perdida en el océano
 que recorre un mundo sin fronteras,
 se escapa, y parece que se va
 y sin embargo siempre vuelve,
 a su mundo, a su lugar,
 a alguna playa perdida,
 donde muere para no volver jamás...
 Ser gota de agua,
 partícula de polvo,
 posarme sobre todo
 como una huella sin camino,
 como un sendero definitivo,
 sin final y sin principio.*

MOTIVACIÓN EN FORMACIÓN, autora J.G.P.



*La motivación es algo
que me hace avanzar,
es algo singular.*

*Es un propósito, una
fortaleza
también una grandeza
depende de cómo lo quieras
ver
todo puede ser.*

*Me llena de gratitud
saber que esta faceta
me hará crecer.*

SECCIÓN OPINIONES Y REFLEXIONES

MIS TEMORES, autor S.G.Q.

Hola Amj: quiero saludarte antes que todo. Te amo con todo mi ser, te doy las gracias, por llegar a mi vida y darle color.

S.P.G., perdón por las veces que te herí. No lo hice a posta. Trataba de dar lo mejor de mí. Me arrepiento de todo corazón.

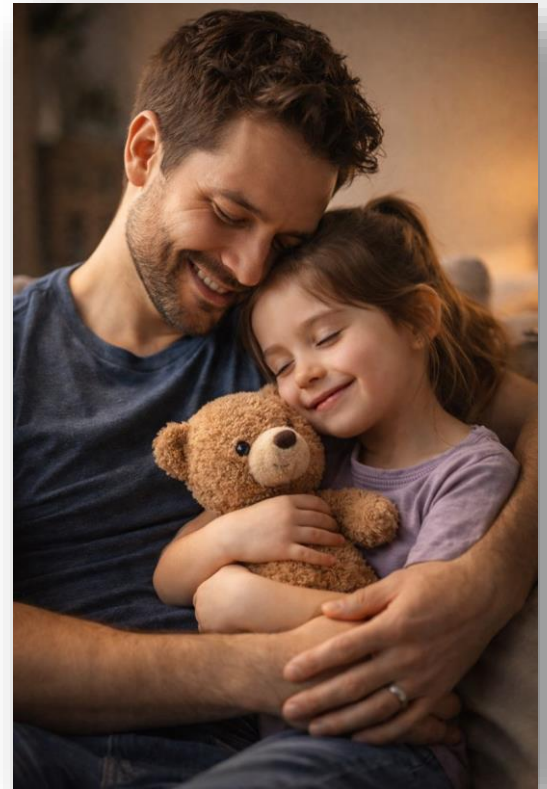
A mi madre: te amo con todo mi corazón. No tengo palabras para expresar todo lo que siento en este hermoso país. Anhele tenerte aquí conmigo. Toda la vida te la pasaste trabajando, ya es hora de que seas muy muy feliz, más de lo que me siento yo. Te anhele porque eres mi amuleto.

Padre R.G.: gracias, gracias y mucho demasiado amor para ti. Por ti, es quien soy. Te amo y deseo que seas el ser humano más feliz y orgulloso de toda tu ciudad. Tu a tumbarme y yo a pararme.

Fuerte para vencer.

Y a mi familia G.Q, gracias por hacerme el niño de oro.

Y a mi primer amor, anhele volverte a ver cuando cumpla mis sueños, siendo un profesional.



Chatgpt

(Dedicado a A.S.G.P.)

LA DOBLE VARA DE MEDIR. YO Y MI OTRO YO. Autor C.H.E.

Hablamos sobre Rusia y Ucrania y la diferencia de trato con Israel y Palestina. A Rusia también se le ha tirado de las orejas, pero parece que no existe ese ensañamiento público que sí hay contra Israel.

Ese es el mismo cinismo del mundo que vivimos. Cuando claramente no son las mismas situaciones, Rusia quiere invadir, recuperar terreno y se se la deja, puede ser la nueva “Alemania del siglo XXI”. Israel se defiende de todos los vecinos enemigos. ¿Qué ocurre entonces? Sobre todo, con la hipocresía de los medios y algunos países que en teoría deberían ser una sola voz, como España.



Freepik

CENTROS DE MUJERES

Para qué sirven, que finalidades tienen. Empecemos diciendo que son regentados por lo menos en Madrid, por el Ayuntamiento. Y aunque puede parecer que son todos iguales, no lo son. Hay centros que son exclusivos para mujeres víctimas de maltrato y otros que son tipo albergues mixtos, creados en principio para personas sin hogar. Tanto unos centros como otros de todas formas dejan mucho que desear a muchos niveles. Y lo digo a propósito sin acabar porque sería bueno que se investigase más profundamente bajo mi subjetividad.

REFLEXIÓN autora **G.Y.S.**

Hoy es el día de lucha contra el cáncer de mama, esta enfermedad llegó a mi sorprendiéndome y la suerte y el destino hizo que mi padre pudiera estar junto a mí en Barcelona. El tenía 46 años de edad, los mismos que tengo yo ahora. En aquel entonces estaba orgulloso de mi, de cómo me independicé y sola llegué a Europa cumpliendo mi sueño con 18 años.

Pasamos 6 meses entre idas y venidas al Hospital Clínico y paseos por esa ciudad, la brisa del Mediterráneo que para los dos era un sueño... Por suerte pudimos perdonarnos, abrazarnos, reír, llorar y repetir la frase de una película argentina: “Joder, vale la pena estar vivo”.

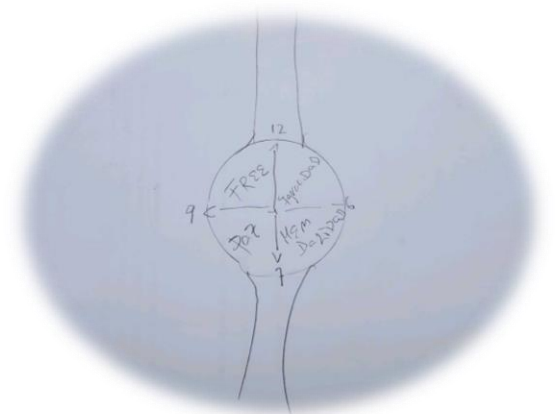


Unplash

ZOMBIS ANDANTES, autor **D.V.D.**

*Querida tierra, pasaba por aquí a vivir.
Quise ser un zombi andante, un triunfo de la vida, un campeón o un cantante, como un león con sus trastornos mentales.*

Algo por favor de igualdad perdida. Free mentalidad.



UTOPIA, CENSURA, EUTANASIA. Autor C.H.E.

Mi nombre es C.H.G. y hay algo que si me gustaría decir. Es sobre la utopía. Me encantaría creer en la humanidad como especie. Que no existiese la maldad, ni las guerras, ni la envidia y por el contrario, que todo fuese bondad, paz, amor desinteresado. En fin, lo dicho, una utopía. ¿O no? Mi cabeza no hace otra cosa más que pensar y creo que el mejor invento u arte es la música, que siempre han dicho que amansa a las fieras.

Como país de la U.E. dejamos mucho que desear porque se hacen leyes por y para os que mandan (a su favor) y cada vez peores leyes, menos derechos y más “ordena y mando”.

La prueba la tenemos con los incendios de este año. Son directrices europeas que el campo, el sector agrario español hay que eliminarlo y, ¿cómo se hace eso? Arrasando el monte, el campo.

No hay una ayuda real a los más desfavorecidos. Y tengo una amiga que está en ese sector poblacional y ayuda nula, claro que tampoco es que ellos la soliciten.

También habría que decir bastante sobre la eutanasia en España. Supuestamente legal, pero luego llena de trabas.



Freepik

REFLEXIÓN CON EL AMOR, autor A.L.A.

A caballo entre dos mundos, uno real y el otro fictício, decidí dejar de lado el ego y comencé a a caminar por la senda del amor, cuya amalgama de colores me transportó al mundo celestial de la felicidad de mi ser y al de mis semejantes, pues cuando soy feliz, los demás también lo son, sin desearlo.



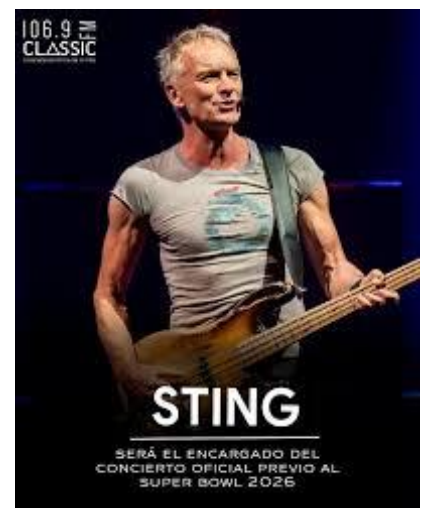
Chatgpt

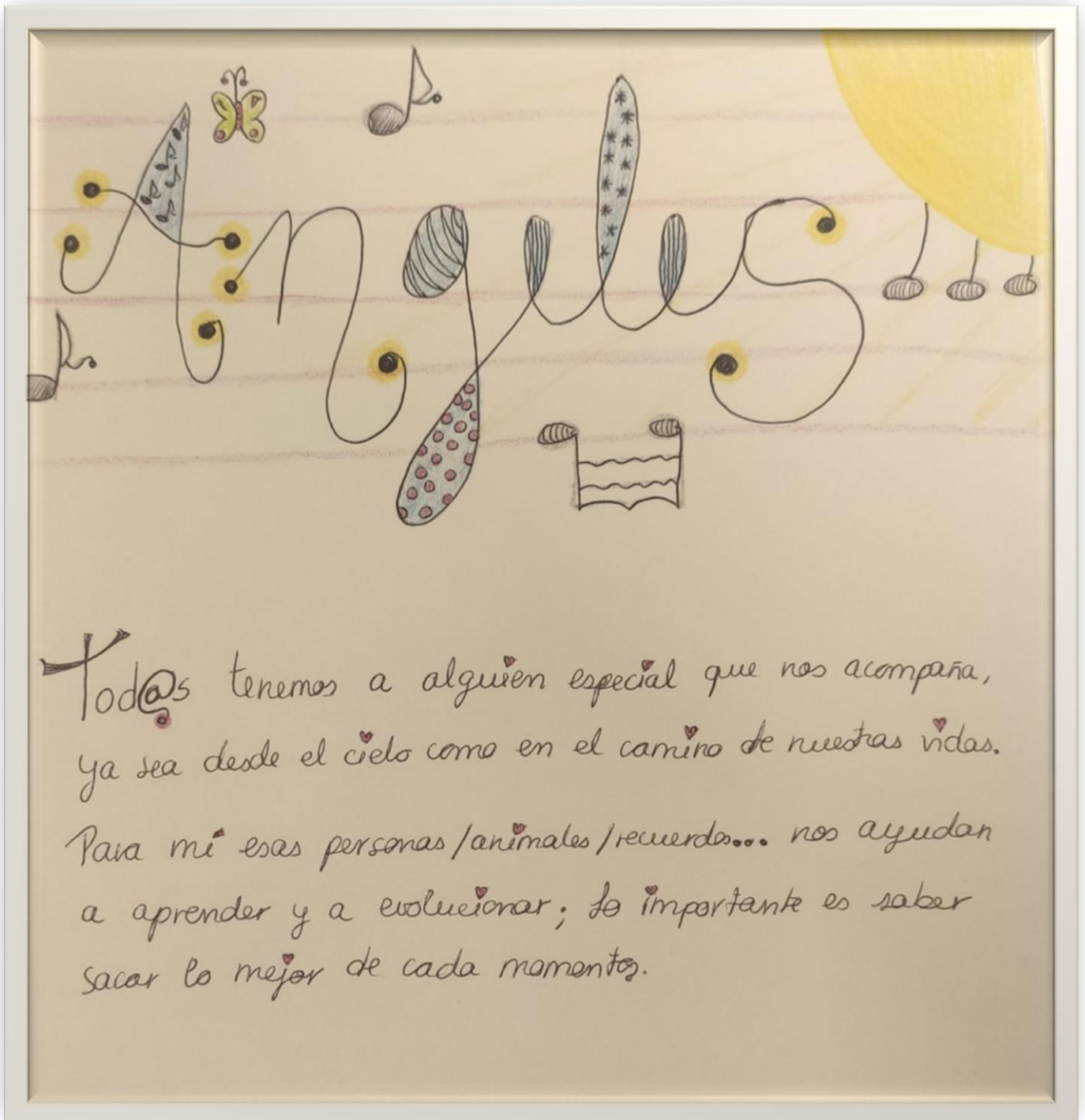
THE LAZARUS HEARTH... STINGjjj , autora M.C.

¿Por qué razón la emotividad se coloca en una víscera como el corazón?

STING piensa que es un misterio oculto en algún punto del cerebro.

El prólogo a la canción sirve también para: “Be still my beating hearth” y “Straight to me”.



ANGELES, autora P.G.M.

Tod@s tenemos a alguien especial que nos acompaña,
ya sea desde el cielo como en el camino de nuestras vidas.
Para mí esas personas/animales/recuerdos... nos ayudan
a aprender y a evolucionar; lo importante es saber
sacar lo mejor de cada momento.

LA NATURALEZA EN TODO SU EXPLENDOR, autora J.B.

Me fascina el lenguaje secreto de cómo influye el crecimiento de los árboles y toda planta, sentir su aroma, su textura, mediante su olor sobre todo las flores en general. Su aroma, la forma en que crecen y hacen su conexión con la naturaleza me asombra la atracción que siento cuando estoy cerca de ella, me da una sensación de paz y bienestar... es una maravilla. Hace poco recorrí con mi hija unos de los parques más grandes en Madrid, (bueno, parte de él porque es demasiado grande para disfrutarlo y sentirlo en sólo un día) pero fue una experiencia increíble tanta conexión con la naturaleza sobre todo con los árboles y qué belleza tan bella cuando estuve en conexión con la laguna y sentir el agua en su estado natural fue ¡bellísimo impresionante!

La vida secreta en la conexión de los árboles y los animales es como una magia la forma que se comunican con el ser humano, porque son seres vivos que nacen, se reproducen y mueren al igual que los seres humanos. Por eso debemos preservar la naturaleza, los minerales de las rocas, identificar que tienen el poder de sanación y de curar a las personas que se encuentran aturdidas.



unplash

SECCIÓN TESTIMONIOS

EL DESPERTAR DE LA GRAN CONCIENCIA, autora C.B. D.

Testimonio real.

Mis ojos se cierran y la luz se desvanece. Puedo sentir cómo el ápice de luz que se queda en mi sistema visual se transforma en pequeñas motas que corretean en un túnel infinito. MI cuerpo se apaga, pero la conciencia sigue activa y me recorren miles de pensamientos.

Lo que considero parte de mi ser, se queda inmóvil, se funde en la superficie sobre la que yace en ese instante y, entonces, ocurre lo que determino como “VER”. Un lugar, un objeto, una persona, un ser, vida que observo desde una super conciencia poderosa, que despierta y guía mi mente hacia el camino del conocimiento y el despertar espiritual. Y en ese proceso, aparecen ligeras visiones que reconozco como mías, aunque no sabría decir con exactitud si son de esta vida presente, de una vida pasada, o quizá futura. Aun así, sé que pertenecen a mi alma porque permanecen ancladas a mí. Hay algo que tienen en común, y ese algo, es el dolor. En cambio, existe un componente en la ecuación que noto como salvador. Premoniciones, sueños en los que mis guías, o quizás mis ángeles, me muestran lo que va a ocurrir. Y si, la mayoría de las veces ocurre. ¿Será que mi alma me protege? ¿Será que mi alma me transmite que todavía tengo salvación?



FreePik

INTROEXPLOSIONES PIROPLÁSTICAS, autora N.T.F.

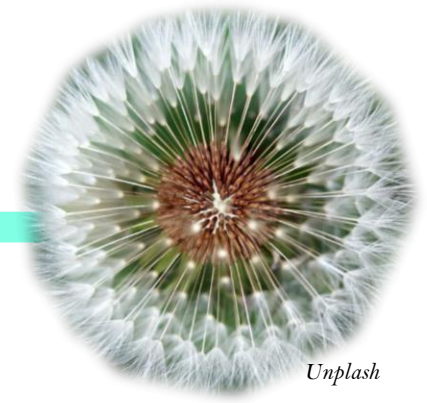


N.T.

Hasta que amanece, un panteísmo extremo me invade, roza la megalomanía, se instaura en mí el poder divino. Delirios de grandeza, sentimientos de rabia, agitación, náuseas y ganas de arrojarme a la lava, de todos los volcanes incandescentes, hirvientes y discriminatorios que nos rodean. Nada quema lo suficiente, pero mi corazón arden en llamas.

Hasta que anochece, mi rabia se deshace en cenizas, lloro lagrimas saladas que ... y manchan las raíces de mi conciencia social. Condenada a perpetuar los pensamientos invalidantes, intrusivos, encerrados en jaulas ficticias aquellos sentimientos fríos, congelados que me arrojan a un pasado que nunca pasará desapercibido y cuyos folios de culpa o desesperanza, se amontonan en mis cuadernos de la locura, dónde escribo mis memorias más oscuras, para enterrarlas debajo de la cama, dónde se almacenan los recuerdos importantes, una vez desterrados del presente.

LA SEÑAL-EDITORIAL, autora N.T.F.



Unplash

Cuando mi psiquiatra de confianza me sugirió el ingreso en la octava, no pude evitar arrepentirme de haber rechazado el curso online sobre salud mental, el taller de telepatía y los entrenamientos de alineación de chakras. A pesar de todos estos factores me sentí aliviada y satisfecha con mis clases de canto, e incluso me alegré enormemente de volver a ingresar, esta vez con un repertorio más amplio de canciones para cantar en la ducha.

Hace 7 años por estas fechas, juré cuidarme el doble para no tener que ingresar nunca más. Sin embargo, la solución a mi episodio fue también avalada por mi enfermera de confianza y comprendí que era una brillante idea “irme de vacaciones unos días” y de-construirme para volver a construirme en más grande.

Tenía falta de sueño acumulada, y ojeras, taquialia y pupilas no-normoreactivas. Pero mucha curiosidad e impaciencia por subir y conocer el espacio, tras las reformas.

Mi madre y yo, pasamos varias horas en urgencias, esperando la señal para ingresar en la planta de psiquiatría. Entre broma y broma, la locura asoma... Debíamos de parecer ahí juntas, dos taradas mentales. Planeábamos con mucha guasa, nos acogimos al humor negro familiar, para organizar con más cordura los hechos que se desarrollarían los siguientes días. Una vez me acompañó mi madre a la planta y nos despedimos, me llamó la atención la sensación de pulcritud... allí seguía el abrupto e imponente pasillo, en cuyos lados se situaban las habitaciones.

A partir de ahí, todo sucedió de forma acelerada: pijama-pastilla-cama. Mi primera decepción fue descubrir que habían quitado los zumos para tragar las pastillas de la medicación. Mi segunda decepción fue el levantarme temprano y comprobar que no había luz allí fuera en los espacios comunes, el pasillo tenía una sospechosa similitud con el “final del túnel”.



Unplash

LA SEÑAL-EDITORIAL (continuación)

A pesar de todo, había una esperanza escondida en mi hipotálamo y otros pensamientos o jerarquías conceptuales que albergaba mi nivel de autoconocimiento. Me sentí empoderada, veterana ya en ingresos, fui a la sala común y estuve contemplando las vistas de la ventana, plenitud de una ciudad viva, que nos atrapa y tiene fuerzas para dañarnos. Ciudad de la que huimos buscando la calma en la planta, dónde la ciudad está hecha a escala y carece a veces de ley.

Mis compañeros entre legañas y resacas medicamentosas se van sumando al maratón de marcha libre matutina. No sé si el pasillo me parece cada vez más grande o más pequeño. La sala de terapia está al fondo del pasillo.

Emociones a flor de piel y un instinto de supervivencia al psico-drama, muy acusado, pero... aunque sean nuestros síntomas generalizados y espolvoreados de ansiedad, después del desayuno, las terapias nos llevan al cielo, nos transportan fuera, nos permiten hurgar en nuestro YO para convencernos de seguir el camino recto de la recuperación, cargar nuestras energías y combatir la triada oscura. Ser capaces de comunicarnos con más calma, más armonía, más empatía, sin hacer daño al prójimo.

A mi parecer del otro lado del pasillo también buscan a su vez entender mejor nuestras necesidades como colectivo vulnerable y para poder homogenizar criterios y decisiones que transmitan confianza y serenidad; van poco a poco entendiendo un protocolo. Ojalá muchos de ellos supieran lo muy importante que es su trabajo en el centro del control. Yo prefiero llamarlo “la Torre de Babel”, donde se esconden “seres de luz”, donde acceder a un rescate a nuestras señales de humo, facilitando nuestra conciliación entre lo que piden nuestros cuerpos y lo que quita el alma. Ellos lo disuelven/ diluyen con ansiolíticos e infusiones. Pero pobreza sigue siendo que “nos callen”.

Esta vez, después del ingreso cuando con el tiempo el alba me gustaría jurar que ya no voy a tener que jurar más veces, voy a sentir: “que yo solo pasaba por aquí” en caso de brote. He conseguido controlar mis síntomas, recuperar mi voz propia, y como muchos del equipo de pacientes, hemos conseguido explorar y llegar a otros estados de conciencia... y el nivel... sigue subiendo.

Os dejo que lo comprobéis vosotros mismos, lectores, en este número 13 de marzo del 2026, en el que han quedado recogidos nuestros talentos artísticos, tan necesarios para crear, desahogarnos o simplemente representando esa luz, que debe entrar en la oscuridad de las heridas, para permitirles sanar.

MI DESTINO Y MI FUTURO, autor S.G.Q.

Hola mamá. Primero antes que nada quiero pedirte perdón por los errores cometidos. Te amo demasiado no te imaginas cuánto. Ahora estoy en una burbuja de seguridad, un poco confuso por aplicarme una inyección, pero todo lo dejo en las manos de los médicos.

Hoy seré vencedor. Gracias Virgen de la Rosa.

Hoy seguiré siendo un luchador.

Hoy no temeré más.

Ya quiero salir de esta bulla. Mañana será bonito y muyyyy positivo.

Papá un día me dijo: "sea serio y derecho miijo que por esto lograrás lo que deseas y por una risa hay miles más".



Freepik

MI VIDA CON 28 AÑOS, autora N.H.A.

Tengo 28 años, soy española, me gusta mucho viajar y estar con mi familia.

Ahora estoy en Madrid. ¡De Madrid al cielo! Como dicen. Pero, ¿qué es el cielo? Qué es lo malo, ¿qué es lo bueno y quién lo define?

Me encuentro en un sitio sola perdida y sin ganas de vivir porque no tengo por lo que luchar, solo soy yo, mi pareja y mi gato.

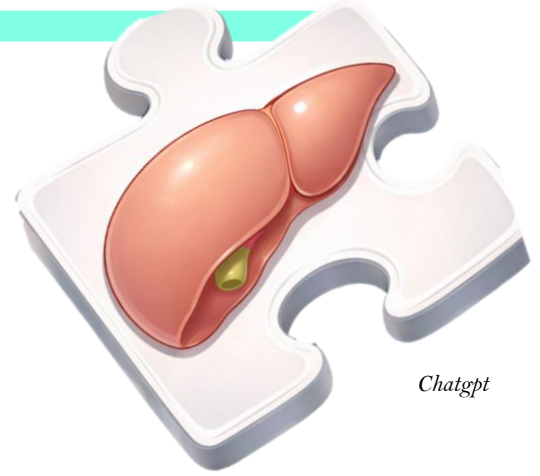
Me gusta mucho bailar, reír.

El otro día perdí un avión. Me bajaron sola dentro del avión.

4 ingresos, 2 en Ibiza y otros 2 en Madrid y la verdad que no estás tan mal. Mi compañera es muy buena.

Pero necesito sonreír, hacer mi vida. Me ha pasado miles de cosas, pero aquí sigue la guerrera.

¿POR QUÉ PEDÍ “PASAR POR AQUÍ”?, autor A.J.D.F.



Chatgpt

Hace unos días, mi cuerpo, que siempre tiene sorpresas para mí, necesitó una nueva pieza, un hígado. Tras perder unos días a causa del trasplante, me desperté y no sabía que había pasado ni cómo.

En esta confusión me sentía como si un tren me hubiese pasado por encima. Y mi mente me jugó la peor de las pasadas. Pensé que mis familiares no me querían y que no les importaba a los médicos. Pero, tras advertirme, vi las señales de alerta y quise que me ayudaran. No es una decisión fácil, pero hay veces que no tienes más remedio. Al estar aquí, he encontrado la serenidad y mucho apoyo. De mis compañeros actuales, del staff (desde cocina hasta los médicos pasando por enfermeros y enfermeras y la terapeuta ocupacional Pilar) y, como no, de mis compañeros pasados a través de sus escritos en la revista.

Gracias a todos por la ayuda y lo aprendido. Si tú, compañero del futuro, me lees y te sientes identificado, te digo: no estás solo. Si no, te animo a probar algunas cosas de las que yo he probado (hablar con los compañeros pacientes, confiar y hablar con sinceridad con los médicos, ir a Terapia Ocupacional, buscar un hobby dentro, leer más de la revista, etc...). Quizá te ayuden, dales una oportunidad.

VERANOS DEL 2025. ¿POR QUÉ YO? ¿POR QUÉ A MI?

Siempre he intentado comportarme como un ciudadano ejemplar: conducir a máximo de 120 km/h, no beber más que de forma testimonial, no fumar nada ni tampoco resto de drogas, etc.

Y lo he conseguido.

Pero se ha cruzado en mi camino él. Su marido. Y me odia. Me odia a muerte.

Pero a en mí no consigue lo que quiere, que es matarme a golpes en la calle y acuchillarme hasta morir.

Y todo ello porque durante 3 años y medio su esposa, M.T., me eligió a mí para pasar juntos la vida. Pero al final la obligó el 19/10/21 a volver con ellos, ya que sus hijos no la hablaban ni respondían a sus mensajes durante 3 meses y la situación se le hizo insoportable a T.

Vaya mierda de fiesta de la boda de nuestros amigos roqueros del 1/10/21. Allí te pilló a solas y te participó su plan. O con él o sin él. Es muy fácil. Te mata si no estás a su lado. A ti como a tus hijos y también a tus padres.

Ya le he denunciado dos veces y no le tengo ningún miedo, no le temo naíta. Es un bocazas, un acosador y maltratador.

Le denuncié en 2023 por primera vez porque quería que nos diésemos de hostias en la calle a plena luz del día en el centro de Aranjuez, delante de D. 16 años y mi padre 89 sordo y en su silla de ruedas. Le denuncié por segunda vez en 2024, hace 12 meses. Me quiere por esas fechas acuchillar con su navaja que siempre lleva hasta matarme, que le da igual si estoy grabando sus amenazas. No me acerqué a Aranjuez ni esté en Madrid en el Metro donde él trabaja.

El 10/7/25 me denunció en Policía Nacional de Aranjuez T, creemos que animada por su esposo. Dos delitos: maltrato sexual y acoso psicológico. Tras tres calabozos 23 horas en Guardia Civil de Daimiel, juzgado Manzanares con huellas, fotos y Policía Local de Daimiel, los dos jueces de guardia me ponen una orden de alejamiento de 500m y prohibición de comunicarme con ella.

El 4/8/25 mi familia y el psiquiatra de Hortaleza me encuentran desde hace meses muy acelerado. Voy con J. al Ramón y Cajal voluntariamente a las 19h y me dejan ingresado en Urgencias por brote maniaco (muy acelerado). Les indico a los doctores y a mi familia que es mi actitud normal y habitual al menos en los últimos cinco meses sin medicación y mi padre con mi hermano. Me va muy bien, de ahí mi felicidad. Argumento a mi familia y amigos que la denuncia es falsa y que denuncié a T. y al marido que es quién la obliga a mentir.

El 4/8/23 me dejan ingresado en el Ramón y Cajal previsión de varios días. Quieren que vuelva a tomarme mis medicinas para que se me baje el ánimo. Me niego rotundamente.

5/8/23 Sigo tan tranquilo como el 4.

Quiero salir de aquí, no soy útil y estoy perdiendo mucho tiempo sin trabajar.

6/8/23 Alta del Ramón y Cajal. Pongo tres denuncias en Aranjuez ante el juez de guardia contra T.(1) y él (2). A la cárcel va directo a las 23 h cuando vuelve a su piso de trabajar, le ponen las esposas la policía y ya toda la vida entre rejas. Final feliz.

TESTIMONIO DEL GUERRERO, autor M.S.R.

El verdadero guerrero no huye, no retrocede, protege, cuida, y es leal. No daña, se cría en auténtica soledad, sin nadie. El utiliza la soledad a su favor. Por eso, Dios da sus peores batallas a sus mejores guerreros. Es una preparación si lo utilizas a tu favor. El león protege, su rugido impone cuando lo hace, es para proteger a su manada. El no hace caso a las hienas porque sabe que ellas crean “chismes”. Pero a él no le afecta. El león no retrocede ante nada. El lobo cuida cuando elige pareja, es fiel, no la abandona en su vida la cuida y no tiene relaciones ni con sus parientes ni hijos. No abandona como el león. El lobo es protección “lealtad inquebrantable”.



TESTIMONIO, autora F.A.G.

Pasaba por aquí, el Hospital Ramón y Cajal. Tengo una depresión y también me están tratando por un trastorno bipolar. Creo que estoy bien pero el doctor dice que no me da el alta. Yo estoy deseando ir a mi casa y estar con mi familia. Me comentó que pronto me iría a casa con mi hijo. Ojalá sea pronto para estar los dos siendo nuestra familia de siempre. Espero pronto la “libertad”.

TESTIMONIO, autora M.V.P.A.

Buenas tardes, días o noches... qué más da... un día cualquiera y no sabes qué hora es (como decía una famosa canción).

Después de estos días entre el UHB de Zamora y la UHB de Madrid (Ramón y Cajal), me he dado cuenta de quienes son mis amigos de verdad, a quién tengo verdaderamente en este mundo y con quién cuento y quiero tener a mi lado el resto de mis días.

Esta revista surgió en pandemia y me alegro que siga adelante y que la gente siga escribiendo y hablando de forma anónima y lo más curioso y significativo, para mí el título "Pasaba por Aquí". Estos días he tenido muchas horas para pensar y para comprender lo duro que es estar aquí dentro para las personas que están o que, como yo, hemos estado. Las horas no pasan, se hacen eternas, los minutos se hacen horas y las horas días. Miras el reloj y solo han pasado 15 minutos. "No es posible".

Mucha gente de mi entorno cercano sabe que llevo tiempo escribiendo, algún día lo recopilaré todo y saldrá a la luz todo lo que años ha pasado por mi cabeza y está por escrito en trozos de papel o folios perdidos. Ojalá algún día salga a la luz y así entenderéis quién es Kuki, Vivi o Mariví.

Besos.

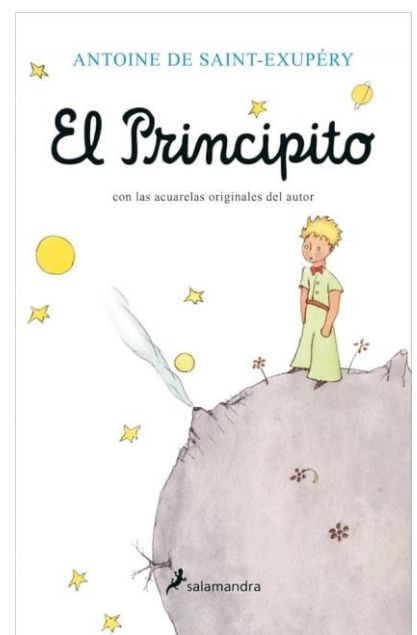
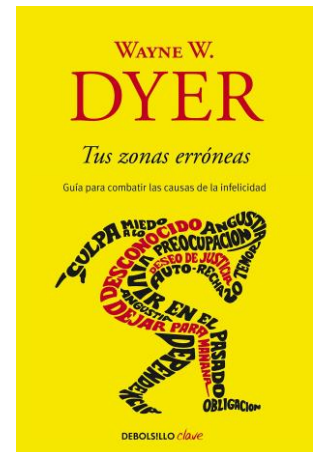
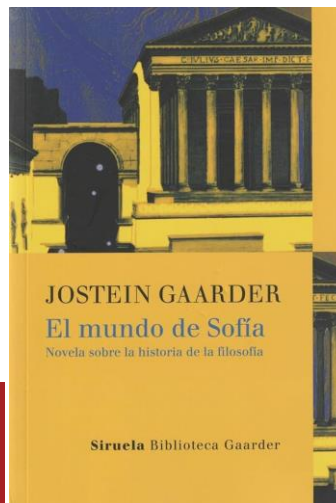
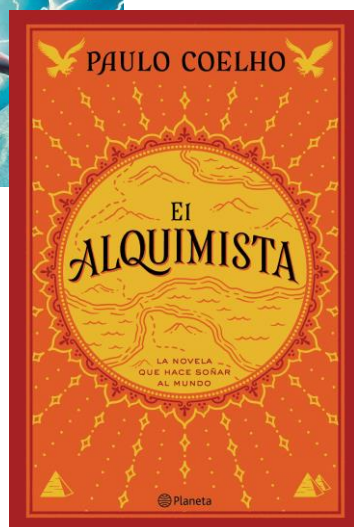
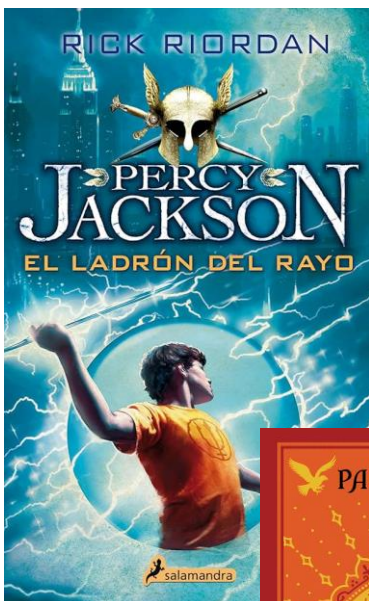
LA AMISTAD Y SOLEDAD NO DESEADA, autor J.P.C.

Desde hace mucho tiempo, tenía problemas para relacionarme con la gente. Las personas siempre en el colegio, en el instituto y en el trabajo, me rechazaban. Yo que digamos he sido una persona que me integraba con la gente, pero nada salía bien. Los compañeros de clase me llamaban pesado, retrasado y que no servía para nada. Después de unos años llegué al colegio patrocinio de María donde empezaba a querer estar con gente y estuve enamorado de una chica llamada Alicia, pero no salió bien. Al estar en la época de la pandemia ahí comencé a no estar feliz y ser una persona que no era feliz. Esa chica me bloqueó el Instagram sin yo haber hecho nada y me pasaba llorando en mi habitación el día, no salía y echando lágrimas muy deprimido. Al cabo de unos meses y años empecé a trabajar en los teatros del centro dramático Nacional: teatro valle Inclán, teatro María Guerrero la comedia y la Zarzuela. En ese momento estaba notando que la gente no me rechazaba veía que eran personas que me acogían, charlábamos, reíamos y ahí cambió la cosa, parecía que ya era feliz. Quedábamos con los compañeros y yo llamaba amiga a una compañera de trabajo. Sentía un sentimiento hacia ella, parecía que la cosa, la situación iba bien, me siguió en el Instagram y yo también la seguí en el Instagram de ella. Al cabo de unos meses yo la escribía en el WhatsApp y ella me respondía sentía como que tenía un respaldo hacia alguien y la veía como una amiga hasta que al tiempo se fue alejando de mí. Ya no quería estar conmigo y yo no la había hecho nada malo, no entiendo en ese momento nada de lo que ocurría. Entonces me bloqueó el Instagram caí en depresión porque perdí a una amiga que no me correspondía, pero en ese momento no me daba cuenta. Cogí la baja, ya no trabajaba al estar de baja y me sentía muy apartado otra vez como en el instituto y estaba muy triste porque esa chica me daba abrazos y no sabía que es lo que cambió. Yo expreso todo lo que siento con la música y suelto todo con tocar la guitarra. He tenido varios intentos de suicidio por eso y mis padres me aconsejan que me quitase de las redes sociales. Lo que veo es que en ese momento veía que mi vibración no es compatible con la sociedad hay muchos problemas psicosociales y la gente debería de ser consciente de entender y ponerse en el lugar del otro y siempre acoger y ser amigo de esas personas. El problema también es que hay una deshumanización y los móviles como las redes sociales nos deja muy aislados del entorno el uno al otro. La amistad es muy importante para nuestras vidas y digo NO a la soledad no deseada en la juventud y en cualquier edad en general. Siempre con una sonrisa y dejar a un lado las tristezas y salir a la calle.

SECCIÓN RECOMENDACIONES

LECTURAS RECOMENDADAS: por D.V.P., C.R., N.T.

- *El Alquimista* (Paulo Coelho)
- *Amor en tiempos del cólera* (Gabriel García Márquez).
- *Percy Jackson* (Rick Riordan).
- *Tus zonas erróneas* (Wayne Dyer).
- *El Capital* (Carl Marx).
- *El Principito* (Antoine de Saint-Exupéry)
- *El Mundo de Sofía* (Jostein Gaarder)
- *La mujer que vivió debajo de la cama* (Rosario Castellanos)



SECCIÓN RECETAS

PAN DE JAMÓN (8-15 personas). Autor, M.E.A.C.

Ingredientes:

PARA LA MASA:

- *1/2 Kg harina de trigo*
- *2 cucharaditas de levadura.*
- *½ cucharadita de sal*
- *2 cucharadas soperas de azúcar.*
- *1 huevo*
- *1 taza de agua tibia*
- *3 cucharadas de mantequilla*
- *1 vaso de aceite de oliva 0'5°*

PARA EL RELLENO

- *400 gr de jamón de York*
- *8-12 lonchas de bacon.*
- *½ Kg de pasas de corinto*
- *¼ kg de aceitunas sin hueso*
- *1 vaso de leche o agua.*
- *3 huevos*
- *2 paquetes de lonchas de bacon*



Modo de hacer:

1. *En un envase mezclar la harina, los huevos, la leche, el aceite, la mantequilla, sal y azúcar. Amasar.*
2. *Cuando no se pegue ya en las manos, se añade la levadura (un truco es haberla echado en medio vaso de agua o leche tibia). Dejar reposar 30 minutos.*
3. *Estirar con un rodillo.*
4. *Colocar encima el jamón, el bacon frito, las pasas y las aceitunas.*
5. *Enrollarlo todo y envolverlo en un paño húmedo. Dejar reposar 20 minutos.*
6. *Quitar el paño y meter al horno 30 minutos a 250° y luego bajar a 200 unos 50 minutos.*

PASTEL DE CARNE, autora G.Y.S.

Ingredientes:

- ½ Kg de carne picada de vaca.
- 1 kg de patatas
- 1 cebolla
- 1 sobre de queso rallado
- 1 sobre de aceitunas sin hueso
- 1 cucharada de pimentón picante
- 50 gr de mantequilla
- 1 taza de leche.
- 2 huevos duros.
- Sal pimienta y aceite oliva.



Modo de hacer:

1. Poner a hervir las patatas en agua y sal. Una vez hervidas, hacemos un puré escurriendo las patatas y añadiéndoles la mantequilla y la leche. El puré debe quedar espeso. Rectificamos el punto de sal si fuera necesario y lo reservamos.
2. Pelamos y picamos finamente la cebolla. Calentamos el aceite en una sartén, agregamos la cebolla y la cocinamos hasta que quede transparente a fuego lento. Añadimos luego la carne picada, la mezclamos con la cebolla y la condimentamos con sal, pimienta y el pimentón.
3. Lo cocinamos 5 minutos y se retira del fuego. Se le añade las aceitunas y los huevos duros picados.
4. En una fuente de cristal de horno poner una capa de puré en el fondo, se rellena con el preparado de carne picada y se vuelve a cubrir con puré. Luego se le echa queso rallado.
5. Meter al horno a 200° hasta que la capa de puré esté dorada (unos 20 minutos).

Se puede sustituir la capa de arriba de puré por bechamel

QUESILLO autora ***M.E.A.C.***



Ingredientes:

- 400 gr de leche
- 400 gr de leche condensada
- 4 huevos
- 2 cucharadas de maicena
- 2 cucharadas de vainilla

Modo de hacer:

1. *En un recipiente de aluminio (a ser posible con tapa), preparar el caramelo. Para ello calentar en el fuego agua con azúcar para el fondo sin que se queme.*
2. *Se deja cristalizar (enfriar).*
3. *Coloca todos los ingredientes en un bol y mézclalo con una batidora*
4. *Vuelca los ingredientes en el recipiente donde está el caramelo. Tapar.*
5. *Meter al horno en baño maria durante 30 minutos contados desde que rompa a hervir el agua.*
6. *Enfriar en la nevera y desmoldar.*

LACÓN CON CACHELOS Y SORPRESA, autor R.G.

Ingredientes:

- *1 lacón (la receta original era con el lacón que salía del jamón curado, pero es muy laborioso desalarlo, con lo que se hace con un lacón crudo en salmuera).*
- *Patatas (cachelos).*
- *Ajos.*
- *Aceite y vinagre.*
- *Pimentón dulce.*
- *La sorpresa es añadir grelos*
- *2 hojas de laurel.*



Modo de hacer:

1. *Cocer el lacón en una olla más o menos 40 minutos junto con las hojas de laurel, las cuales retiramos una vez terminada la cocción.*
2. *En una sartén, sofreír los ajos con muy poco aceite, tienen que laminarse.*
3. *Sacar el lacón para que se enfríe y deshuesarlo, no quitar la piel, partirlo en lonchas de más o menos dos dedos.*
4. *Cocer las patatas en la misma agua de cocción del lacón. Hay que pelarlas antes y trocearlas.*
5. *Pasar caldo de la cocción a la sartén con los ajos, añadir un poco de sal y el pimentón al gusto junto con un buen chorro de vinagre.*
6. *Añadir las patatas, dejar que cueza y añadir el lacón, nunca debe faltar caldo.*
7. *La sorpresa, si se consiguen los grelos, cuécelos con lo que haya quedado del caldo de cocción y una vez cocidos, escurrir.*
8. *Emplatar al gusto.*

SECCIÓN PROYECTOS

ACERTIJO: *plan Adif sin fisuras. Autor B.R.M.*

PLAN ADIF: “un plan sin fisuras”.

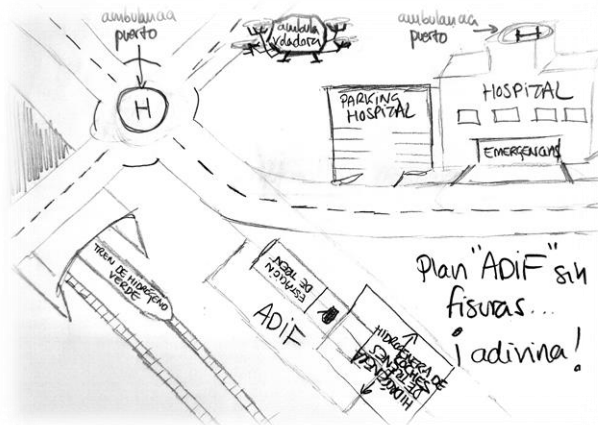
Contexto: en una segunda fase de la liberalización ferroviaria, los operadores presentes (Renfe, Ouigo e Iryo) y futuros demandan una reducción de los cánones ferroviarios (¡como es lógico!).

Solución: para ell nos apoyamos en las últimas innovaciones en materia de H2 verde. El hecho de utilizar locomotoras impulsadas con H2 verde nos hace posible prescindir de las costosas catenarias y además evitamos averías e incomodidades para los usuarios.

Reto: esto nos obliga a crear una red de hidrogeneras en todas las estaciones de tren de la red ADIF, lo cual **NO ES UN PROBLEMA Y SI ES MUY RENTABLE**, dado que toda la industria del AUTO europeo podría empezar ya a vender coches con estos motores en España, al existir una extensa red de **HIDROGENERAS**.

Ventajas: bueno para el empleo, la economía, la industria, la ciencia y el medioambiente.

¡VIVA EL SEPRONA!

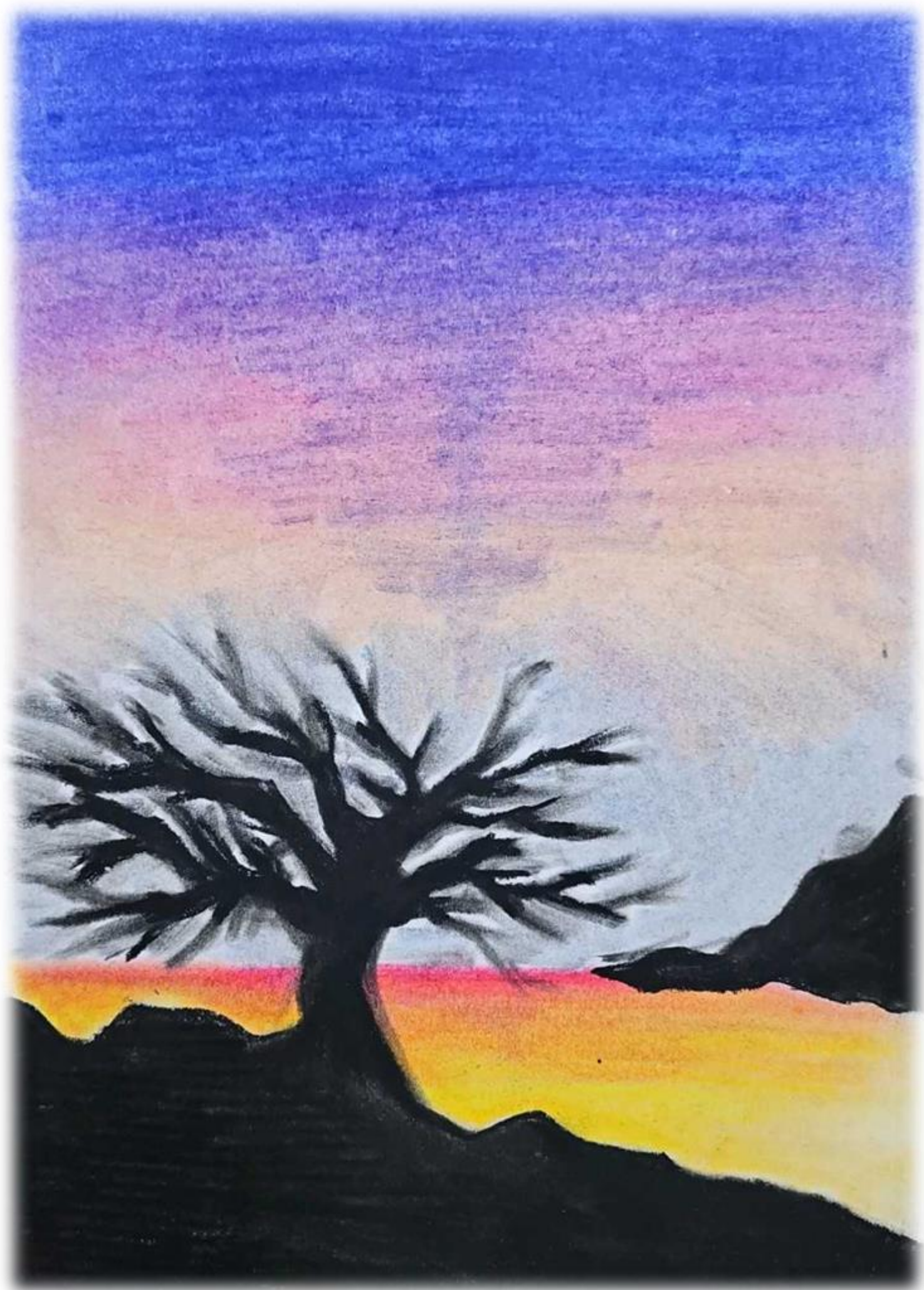


PATROCINIO DE ADIF (Estrategia de comunicación)

Ambulancias voladoras y ambupuertos. En una colaboración a 4 (DGT, SEAT, AENA Y HOSPITALES de España) patrocinado por ADIF y con recursos artísticos de la Liga Nacional del Graffiti, la idea es utilizar las rotondas de España (¡esos activos ociosos!) como helipuertos para ambulancias voladoras medicalizadas de forma que quede bien señalizadas todas estas abundantes y bien localizadas rotondas por la DGT y en la guía ADIF (antigua guía CAMPESA). No hace falta explicar lo mucho que apremia el tiempo en las emergencias santiarias. Mientras que AENA se encarga del diseñar las rutas aéreas nacionales, la Ligan Nacional de Graffiti se compromete a pintar

La guía Campsa ahora se llama “LA GUÍA ADIF”.





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

https://nueva.intranet.ryc/NewIntranet/servicios_médicos/psiquiatría/psiquiatría.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**