

VOLUMEN 1

# PASABA POR AQUÍ

MARZO  
2021



REVISTA DE LA UNIDAD DE  
HOSPITALIZACIÓN BREVE  
SERVICIO PSIQUIATRÍA

Ilustración  
R.T.

*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 los compañeros de Reprografía que nos han asesorado en poderle dar forma material a la Revista.*

*Fotos e imágenes (free images):*

*Unsplash.com*

*Freepik.es*

## ***EQUIPO DE DIRECCIÓN***

***Pilar G<sup>a</sup>-Margallo Ortiz de Zárate.** Terapeuta Ocupacional  
Unidad Hospitalización Breve y Unidad Trastornos Conducta Alimentaria.  
mariapilar.garciamargallo@salud.madrid.org*

***Jorge Serna Yepes.** Terapeuta Ocupacional Hospital de Día.  
jorge.serna@salud.madrid.org*

## ***EQUIPO DE REDACCIÓN***

*Personas ingresadas en la Unidad de Hospitalización Breve.  
Servicio de Psiquiatría.*

*Hospital Ramón y Cajal.  
Ctra. Colmenar Viejo Km. 9,100 (Madrid)  
Tlf/ 91 336 88 49*

## ÍNDICE

|  |                   |
|--|-------------------|
| • <i>Editorial</i> .....                             | <i>pág. 3</i>     |
| • <i>“Por si acaso”</i> .....                        | <i>pág. 4</i>     |
| • <i>“Abrazos”</i> .....                             | <i>pág. 5</i>     |
| • <i>Relato corto: Miradas</i> .....                 | <i>pág. 6</i>     |
| • <i>Así se hace: Un jarrón reciclado</i> .....      | <i>pág. 7-8</i>   |
| • <i>Para abrir boca: Recetas recomendadas</i> ..... | <i>pág. 9-11</i>  |
| • <i>Cine: recomendamos</i> .....                    | <i>pág. 12</i>    |
| • <i>Diario de cómo empieza un ingreso</i> .....     | <i>pág. 13</i>    |
| • <i>“Amigos inesperados”</i> .....                  | <i>pág. 14</i>    |
| • <i>“Mi primer amor”</i> .....                      | <i>pág. 15</i>    |
| • <i>Series TV: recomendamos</i> .....               | <i>pág. 16-17</i> |
| • <i>Relato fantástico</i> .....                     | <i>pág. 18</i>    |
| • <i>“Mujeres y ciudad”</i> .....                    | <i>pág. 19</i>    |
| • <i>La reflexión personal de M</i> .....            | <i>pág. 20</i>    |
| • <i>Compartiendo una canción</i> .....              | <i>pág. 21</i>    |
| • <i>Viaje desde el alma</i> .....                   | <i>pág. 22</i>    |
| • <i>Un folio en blanco</i> .....                    | <i>pág. 23</i>    |
| • <i>“Una vez fui... escritora”</i> .....            | <i>pág. 24</i>    |
| • <i>“Recuerdos de mi infancia”</i> .....            | <i>pág. 25</i>    |
| • <i>Comentando la actualidad: “Deseo”</i> .....     | <i>pág. 26</i>    |
| • <i>Testimonio</i> .....                            | <i>pág. 27</i>    |
| • <i>Recordando a: Kurt Cobain</i> .....             | <i>pág. 28</i>    |

## EDITORIAL

*Escribir una editorial de una primera revista siempre es complicado, sobre todo en el momento que vivimos, momento de crisis asociada fundamentalmente al COVID-19; es desde esta crisis donde surge la motivación para la realización de este proyecto.*

*El propósito de realizar una revista en una unidad psiquiátrica no es nuevo; desde 1837 hasta la actualidad existen múltiples ejemplos. No nos otorgamos la idea pero si la ilusión compartida desde la creación de un nombre, "PASABA POR AQUÍ" votado y elegido de forma democrática entre todos en consenso por pacientes y personal. "PASABA POR AQUÍ", como una experiencia más, donde la vida no se termina en esto y donde una crisis alberga la posibilidad de salir reforzado, de recobrar ganas de vivir, de apreciar lo que se tiene y aceptar lo que se pierde.*

*Si algo está claro es que iniciamos este nuevo proyecto en la Unidad de Hospitalización Breve de Psiquiatría del Hospital Ramón y Cajal después de muchas horas de ilusión, frustración, asombro y más. La narrativa de las personas con problemas de salud mental, emocional o psicosocial es la narrativa de la lucha, de la creatividad, del sufrimiento y la incompreensión, del esfuerzo por ser entendidos y entender la vida que les ha tocado. Por eso, dar las gracias a todas las personas que han colaborado y contribuido con sus experiencias a que esta primera revista salga a la luz.*

*Para nosotros como terapeutas ocupacionales es una vocación dar voz a sus almas, mentes y corazones a través de las múltiples actividades creativas terapéuticas que con ellos realizamos, pero sin duda el proyecto de hacer una REVISTA propia con sus ideas, inspiraciones y valores (de ellos y para todos), rompiendo con los límites que muchas veces encorsetan la libertad del individuo, ha constituido una de las experiencias más gratificantes para nosotros por la involucración activa e iniciativa que ha fomentado entre las personas ingresadas en la planta, por la ilusión que han mostrado en compartir todo ello con la sociedad en general y por la sensación de empoderamiento que hemos sentido a la hora de escuchar y leer sus historias.*

*Esperamos que disfruten tanto como nosotros con este primer volumen y podamos en un futuro seguir contribuyendo al desarrollo de más volúmenes.*

**Equipo de Dirección.**

## ***POR SI ACASO***

*Miedo por si me dan la razón absoluta,  
a la razón inflexible,  
a la insaciable.*

*Aburrido de la terracidad eterna,  
me da miedo la cordura ciega.*

*Amigo de la tenacidad fugaz.*

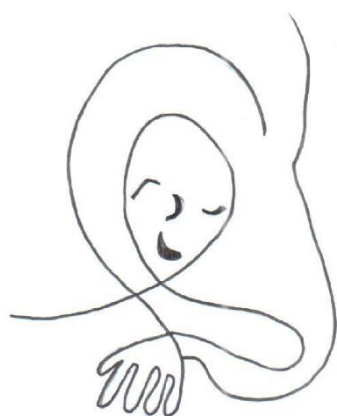
*Adoro la locura sana y me muero por un absurdo infinito  
que en su sano juicio  
deja atrás un pasillo de hospital  
loco de tanto lamento.*

*Me derrite la subjetividad*

*Y me abandono a la sonrisa leve del mar...*

*Tan natural, al fin y al cabo, tan singular.*

*Poema de F.G.B.*





## **ABRAZOS**

*Abrazos, abrazos.*

*Consuelo para el alma.*

*Bálsamo que cura heridas.*

*Tú y yo, desnudos, piel con piel.*

*Quisiera ser mariposa de alas transparentes*

*y recorrer tu cuerpo*

*espolvoreando polen que canta versos.*

*Coge su mano. Crea tu camino, inventa.*

*Escaleras que se van estrechando, hasta llegar a ese espectacular paisaje donde descansa el alma.*

*Goza.*

*Levanta la vista, juega, crea un paisaje de colores, Tu Universo.*

*¡Compártelo!*



*Texto de M.F.D.*

**MIRADAS** por M.F.D.

*La hora del cóctel: brindis, alegría.*

*Zapatos de tacón. Vestidos, con escotes de vértigo. Trajes con pajarita, gente y más gente*

*Toda alegría. Sonrisas y buenos modales.*

*Aromas de perfumes, que se mezclan.*

*Al fondo, el pasillo, una flecha, a la derecha, y una salida.*

*Un parque, que rodeaba a dos edificios singulares.*

*Tal vez, una antigua escuela.*

*Tenían un aire especial. Quizás romántico. Aroma de jazmín.*

*Sus grandes ventanales, con arcos.*

*Las cristaleras que lo inundaban de luz.*

*La acacia, que en primavera. Se movía al compás del viento. La estremecía.*

*Y los chicos, embelesados, no paraban de mirar. Con su vaivén, lleno de luces y sombras.*

*A veces, parecía un ángel. Otras, una mariposa.*

*Y lo más terrible, un monstruo enorme, que la envolvía toda.*

*Aparecía y desaparecía, se tornaba invisible.*

*Ella era solo una niña: tranquila, soñadora.*

*En su mundo, de ninfas, mariposas y hadas.*

*Sabía que el monstruo, tenía que desaparecer, pero ignoraba cómo.*

*Se dio cuenta, que sus manecitas. También creaban luces y sombras.*

*Esperó que el sol, pasará sobre la acacia, Estiró sus brazos sus manecitas, todo lo que pudo.*

*Pletórica, retó al monstruo.*

*Por fin ELLA Y EL VAIVÉN. DE LA ACACIA. Consiguieron el milagro.*

*El monstruo jamás volvió aparecer.*





## **UN JARRÓN RECICLADO** *creación de S.S.M.*

### **MATERIALES**

*1 bote alargado reciclado de patatas fritas tipo Pringels, un gel, etc.*

*Gasas pequeñas: 6-8*

*Cola blanca.*

*Pincel.*

*Temperas color rojo, negro y dorado o plateado.*

### **PASOS:**

- 1. Cortar el bote o botella a unos 25 cm.*
- 2. Dar una capa de cola a la superficie externa de manera consecutiva a colocar las gasas.*
- 3. Coloca la gasa abierta de manera arrugada, con pliegues y formas diferentes encima de la zona que has puesto cola, hasta forrar toda la superficie.*
- 4. Dejar secar.*
- 5. Se vuelve a dar cola sobre las gasas ya secas, impregnándose generosamente.*
- 6. Dejar secar.*
- 7. Hacer una mezcla de colores con rojo y un poco de negro. Aplicar.*
- 8. Una vez seco, pintar un toque dorado o plateado en zonas puntuales de los pliegues para jugar con la sensación de profundidad.*



*Foto: P.G.M.*

***HUEVO DE OCA CON PATATA PELUCHONA.***  
*Receta del Chef J.L.R.C.*



***INGREDIENTES:***

*1 huevo de oca.*

*½ Kg de patatas.*

*1 cucharadita de Pimentón de la Vera.*

*200 gr. De gelatina neutra.*

*100 ml. De agua fría.*

*Sal.*

## ***ELABORACIÓN:***

- *Pelamos y cortamos las patatas y las pasamos por agua y limpiamos, escurrimos y ponemos a punto de sal. Reservamos.*
- *Ponemos a calentar el aceite. Agregamos las patatas y pochamos a fuego lento, luego escurrimos el aceite y reservamos.*
- *Mezclamos la gelatina neutra con el agua y el azúcar y dejamos un punto homogéneo.*
- *Ponemos la sartén y agregamos dos cucharadas de aceite, agregamos las patatas, el pimentón y la gelatina dulce, punto pelucona es melosa.*
- *Finalmente pondremos todo el aceite para freír el huevo cuidándolo. Es mejor cascarlo en un plato y de ahí echarlo a freír.*
- *Ponemos las patatas en un plato de fonda y el huevo frito encima. A la imaginación y el gusto poner por ejemplo pimientos de padrón fritos, jamón ibérico...*

## **CANELONES BOLOGNESA** *receta de A.M.*

### **INGREDIENTES**

*Para hacer los CANELONES: pasta canelones, leche, harina, huevo (8 huevos cocidos), espinaca cocida.*

*Para hacer la salsa BOLOGNESA: cebolla, ajo, pimiento rojo y verde picado, aceite de oliva, tomate triturado, orégano, pimentón dulce, carne picada de ternera, queso mozzarella rallado y en polvo.*

### **ELABORACIÓN:**

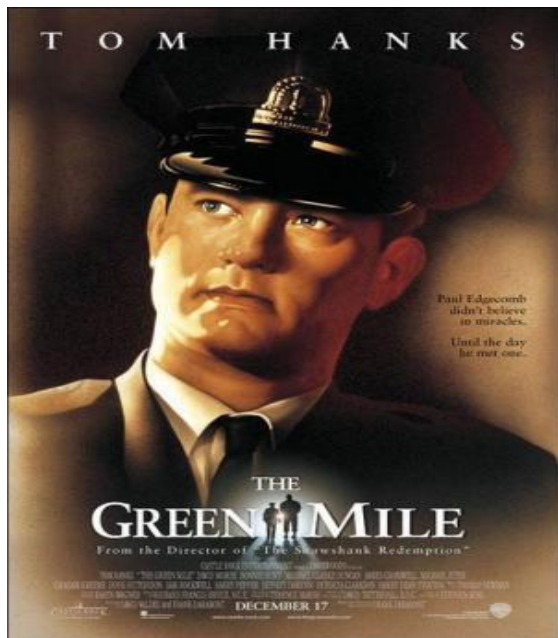
- 1. Cocer las espinacas y colarlas. Con una pizca de sal.*
- 2. Los huevos cocidos los rallamos*
- 3. Picar cebolla, ajo, pimientos y los freímos (los pochamos) en aceite de oliva virgen. Añadir sal pimienta, orégano y pimentón dulce. Añadir la ternera.*
- 4. Cuando esté hecha la ternera y templada, añadiremos el tomate triturado y lo dejamos reducir durante 20 minutos a fuego medio.*
- 5. Rellenamos los canelones con la mezcla de espinacas y carne.*
- 6. Añadimos el queso y espolvoreamos el huevo rallado.*
- 7. Introducimos al horno a 180° durante 20 minutos.*



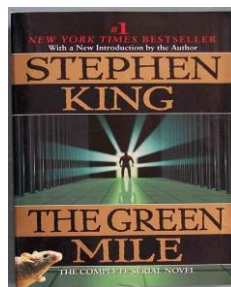
**¡BUEN PROVECHO!**



**CINE: RECOMENDAMOS... por C.G.M.**



**LA MILLA VERDE**



1999, Estados Unidos Género:

[Drama](#) carcelario fantástico.

[\(Adaptación de Stephen King\)](#)

**Sinopsis:**

*Ambientada en el sur de los Estados Unidos, en plena Depresión de los años 30. Paul Edgecomb es un funcionario de prisiones encargado de vigilar la "Milla Verde", un pasillo que separa las celdas de los reclusos condenados a la silla eléctrica. John Coffey, un gigantesco hombre negro acusado de asesinar brutalmente a dos hermanas de nueve años, está esperando su inminente ejecución. Tras una personalidad ingenua e infantil, Coffey esconde un prodigioso don sobrenatural.*

Comentario: *Una hermosa película que trata sobre los milagros.*



**DIARIO DE CÓMO EMPIEZA UN INGRESO***por M.M.Q.*

*Yo ya no me planteaba que pudiera llegar a esta situación. Creía que todo estaba aclarado, que mi único problema era mi tristeza sin razón, a superar con: terapia, con el grupo y con mi psiquiatra. Y conmigo, mucho trabajo conmigo, el peor, el más difícil, al que no me atrevo.*

*Pero esconder problemas no hace que se vayan... y que a mi edad no me entere aún; siga tropezando una y otra vez y mi solución sea cabrearme más y más por tropezarme.*

*Hay cosas diferentes, pero todo es igual que siempre: los desayunos, gente que grita por rabia, o por sus males también, ¡qué voy a saber yo!.*

*Demasiado me creo que sé y acabar muchas veces aquí no creo que sea saber mucho. Sí, mis motivos ¿En esta ocasión? Engañarme con mi salud. Y querer engañar mostrándome entera y no viendo el problema más allá. Tapar todo mi dolor para no sentir, para evitar, y ya no contenta si hay o no repercusiones, ni si me importan esas repercusiones.*

*No creo que mi depresión haya remitido, en absoluto. Vivo y convivo con ella, y dirige mi forma de vivir.*

*¿Cómo sigue el día en un ingreso? En un principio está todo pautado, o no sé si eso piensa el equipo sanitario. Te despiertan, oyes gente por el pasillo. Pronto encenderán la luz y sacarán pijamas, toallas y ropa de cama.*

*Empieza un follón, más si no estás concentrado o con ganas de concentrarte, de tallas de pijas, toallas, colores en las duchas, gente mojada, gente seca...*

*Al principio de un ingreso, te apetece saltarte todo esto y refugiarte en tu habitación. Llega a desbordarse. A veces no sólo al principio...*

*En el desayuno se nota quién lleva tiempo, quién está sedado, quién está con ganas de hablar o de empezar el día.*

*La Terapia Ocupacional.*

*Me ayuda especialmente. Soy una persona que me guardo mucho dentro, y con este recurso, que no me canso de decir que es MUY valioso, me relaja, veo todo con más luz, el tiempo pasa y no dejó cabida a que la tristeza me domine, porque ahí están todas mis emociones pero sin boicotarme.*

*Pero hay mucho tiempo muerto, vacío, sin una rutina, donde es muy difícil concentrarte “pensar qué hago aquí” como cuando te dicen “vete a tu habitación a pensar lo que has hecho”. Y es muy difícil gestionar estas emociones tú sola en una habitación. Por eso, mejorar en un ingreso cuesta tanto. Lo que se consigue es separarte o parar conductas y lo mismo un cambio de medicación, pero más allá, a día de hoy, no sé si se consigue algo.*

*AMIGOS INESPERADOS por S.I.Q.*



*Los consigues donde menos te imaginas.*

*Ellos aparecen de noche o de día.*

*De repente los conoces y ya hacen clic.*

*Otras veces esperas un tiempo y ya  
hacen el dichoso clic.*

*Los puedes conocer por tu casa, por el cole, por la iglesia o...  
en un centro, en el mercado o hasta en un hospital.*

*Hay mucha gente esperando a que  
ese amigo inesperado llegue.*

*Que llegue y cambie un poco la vida.*

*Que llegue y transforme esa parte de la vida que faltaba.*

*O simplemente, sea ese impulso  
en aquella área deseada.*

**MI PRIMER AMOR** por M.F. D.



*Escolástica. Rudo, rechoncho, moreno,  
negociante,  
vividor, bebedor de caminos y cachivaches.  
Son las cuatro y media y se oye un llanto.  
Una inmensa luz ilumina la instancia  
entre los cristales color naranja.  
¡Ha sido niña! - grita una chica-  
Pero es preciosa, un ángel.  
Quita, déjame. A su abuelo, no le parece.  
Pero los ojos, os habéis fijado son de él y a  
escolástico,  
al rudo escolástico se le escapa una lágrima.  
¡Ha nacido un ángel! - dijo otra chica-  
El abuelo es mandón. Lo normal en  
aquellos tiempos.  
Se acerca a su hijo y le dice que quiere que  
todos los días  
su niña vaya a verlo.  
Y comienza la fiesta. Ella es el centro y lo  
llena todo.  
Una mantita y la camilla y la niña en  
medio.  
Besitos en los pies, cosquillas en los muslos y  
mimos.*

*El abuelo se queja ¡Ese dolor!... Una vez  
más.*

*Pasa escolástico las cartas ya han sido  
echadas.*

*Un cáncer terrible, le llevó hasta el hospital*

**LA PRINCESA.**

*Los médicos diagnosticaron lo peor.*

*Pasaron por una Boutique, cerca de  
Velázquez vestidos de orquesta y se dijo,  
cómpralos. Para mi niña.*

*Todo era silencio, roto por el quejido del  
abuelo.*

*¡Arriba hay alguien! ¿Quién ha venido?  
Pregunta*

*Es Mari Fe ¿Por qué llora? ¡Quiero verla!  
Bájamela a la sala.*

*La cómoda, unas cortinas y la cama.*

*Escolástico (mi querido abuelo) fijó sus  
hermosos y maravillosos ojos en mí*

*y no quería despegarlos.*

*Él se aferraba a la vida a través de mis  
ojos.*

*Me decían, quiero vivir. ¡Por favor que  
alguien saque a la niña de aquí!*

*Mi madre me dice y la creo, que fueron  
minutos y mi abuelo expiró.*

*Cuando entraron a verlo, sus ojos estaban  
cerrados.*

*¡Gracias! ¡Muchas! Por tanto amor.*

***SERIES TV: RECOMENDAMOS... por C.G.M.***



**SOBRENATURAL**

|                          |   |
|--------------------------|---|
| <b><i>Año</i></b>        | <b><i>2005-2020</i></b>   |
| <b><i>País</i></b>       | <i>Estados Unidos</i>   |
| <b><i>Género</i></b>     | <i><u>Fantástico</u>. <u>Thriller</u>. <u>Terror</u></i>  |
| <b><i>Temporadas</i></b> | <i>15</i>   |
| <b><i>Opinión</i></b>    | <i>Tiene de todo, comedia, terror (no asusta tanto), acción, drama, tristeza, locura, sobrenatural (como el nombre indica).</i> |

## SENSE 8



|                          |  |
|--------------------------|--|
| <b><i>Año</i></b>        | <b><i>2015</i></b>   |
| <b><i>País</i></b>       | <b><i>Estados Unidos</i></b>   |
| <b><i>Género</i></b>     | <b><i>Drama, ciencia ficción e intriga.</i></b>  |
| <b><i>Temporadas</i></b> | <b><i>2</i></b>  |
| <b><i>Opinión</i></b>    | <b><i>Trata sobre ocho personas de distintas partes del mundo que están conectadas desde su nacimiento y que un día se dan cuenta de que pueden conversar los unos con los otros aun estando en otro país con otro idioma.</i></b> |

**RELATO FANTÁSTICO** por C.G.M.

*Cuando Sofía tenía 10 años se encontró un libro en el parque y a ella le gustaba mucho los libros, se lo llevó a casa y lo leyó. Le gustó tanto que quiso leerlo una vez más, pero esta vez, la historia era diferente. A Sofía esto le puso muy feliz pues podía leer otra historia así que empezó a leer una vez más.*

*Sin embargo, las letras empezaron a brillar hasta rodear todo el libro y después alrededor de Sofía. Cuando la luz se apagó pudo ver que estaba en otro sitio.*

*De estar en su cuarto pasó a estar en un bosque con los árboles más grandes que jamás había visto. Había animales como conejos, ciervos y caballo, e incluso osos y lobos. A Sofía le extrañó que los animales en vez de pelearse estaba sentado tomando té y charlando. Con timidez, se acercó al oso que estaba hablando con un conejo.*

*-“Perdonen, pero ¿dónde estoy?”, preguntó.*

*Los animales de alrededor se giraron y la miraron sorprendidos.*

*-“¿Qué animal eres?, preguntó el oso.*

*-“Una humana”, respondió Sofía.*

*-“¿Una qué?, nunca he oído hablar de alguien como tú. He oído de jirafas, leones, águilas... pero nunca de una humana.*

*-“¿Y de dónde eres?”, preguntó el caballo.*

*-“Pues de Madrid”, respondió Sofía.*

*-“¿Y dónde está eso?”, preguntó el conejo.*

*-“En España”, respondió de nuevo Sofía.*

*-“Pero ¿dónde está España?”, preguntó el lobo.*

*-“Pues en el planeta Tierra”, dijo Sofía.*

*-“¿En el planeta Tierra? No, te has equivocado, tú estás en el planeta Júpiter”, respondió el oso.*

*-“¿Y cómo vuelvo?, preguntó Sofía.*

*-“¿Cómo has venido hasta aquí?”, se interesó el conejo.*

*-“Estaba en mi cuarto leyendo un libro cuando una luz me cegó y aparecí aquí”*

.....

*Nota de la autora: A partir de este momento, cada uno se inventa su propio final.*





# Pasaba por Aquí

## MUJERES Y CIUDAD por M.F.D.

Sentadas en el banco del parque,  
 viendo pasar toda clase de zapatos: zapatos de salón, botines, deportivos, botas, chanclas,  
 zapatos de tacón.  
 Zapatos de tacón de vértigo.  
 Casi podrían describir a cada persona.  
 Eran las tres y la gente iba y venía,  
 Llegó la hora de la comida y de pronto la gente desapareció.  
 El silencio, cruzar corriendo el paso de cebra.  
 Cuidado con los tacones, luego el otro, la de las chanclas, sandalias  
 ¡Cuidado al bajar la acera!  
 Unas deportivas pasaron deprisa,  
 te cruzas con unos zapatos de caballero, que se vuelven  
 y miran tus tacones y giran alrededor tuyo.  
 Y tus tacones dejan de ser vulgares.  
 La ciudad ha recuperado su curso.  
 María, siempre impecable, coloreo sus labios, decidieron tomar un café  
 (mejor en la terraza, que da al lago).  
 En medio de aquel hermoso parque, con sus enormes y majestuosos árboles.  
 Luego, porque no, al centro comercial, ideal para mirar, coquetear,  
 jugar a ser princesas.  
 Pero todo se esfuma como el humo de un cigarrillo.  
 Cambiamos, Ahora estamos en el centro.  
 La gente va y viene con prisa, alocadamente.  
 Un grupo de mujeres, se para frente a un escaparate,  
 y no podemos ver nada.  
 Es una exposición: cuadros hermosos llenos de vida.  
 Cuadros de mujeres, de mujeres de verdad.  
 De las mismas, que miran tras el cristal.  
 Ninguno fue capaz, y volvieron sobre sus pasos.  
 Al girar la calle, la sorpresa,  
 majestuosa luz una catedral gótica (S. Tomás).  
 Sus columnas que tocan el cielo, vidrieras de todos los colores  
 y el sol que juega entre ellas.  
 Un banco, y a gozar del espectáculo.  
 Pero de nuevo la avenida, tiendas, muchas Zapatillas,  
 zapatos de mujeres para caminar, recorrer el parque,  
 y unos zapatos rojos de baile, creyendo estar en un salón.  
 Con todo un público aplaude y ella saluda orgullosa.  
 La noche caía, no había estrellas, sólo luces de neón  
 que dan vida a la noche oscura.  
 Unas mujeres pasan, agarrándose de las manos sintiéndose protegidas.  
 El casino, el cine, las apuestas, bingo, vida para los nocturnos,  
 las trasnochadoras queriendo beber, apurando el día.  
 Y la noche aún más oscura, va pasando.  
 Solo el milagro, el primer rayo de sol, nos dice que un nuevo día comienza.



## **LA REFLEXIÓN PERSONAL de M.C.F.**

*Hola a todos. Durante mi ingreso en la U.H.B. me he sentido acompañada, pero a la misma vez sola y un poco deprimida e incomprensida. Lo pasé muy mal con la ansiedad pero por lo demás bien porque si no fuera por el equipo de profesionales que hay: auxiliares, enfermeros, médicos, celadores y terapeutas, no podría haberlo conseguido.*

*Y me estoy recuperando poco a poco y ya me voy sintiendo mejor.*

*Espero que si pasáis por aquí...*

**! QUE OS SEA LEVE ;**



## **COMPARTIENDO UNA CANCIÓN**

*por V.G.A.*

*Esto llegó a mis manos a través de un WhatsApp y me apetecía compartirlo con vosotros. Se trata de la letra de una canción. En el video se ve como un hombre que está en la calle se pone a cantar y la gente va parándose a su alrededor a escucharle.*



**...“Cuando estoy deprimido, ¡ay! Y mi alma, tan cansada  
Cuando los problemas vienen y mi corazón está agobiado  
Entonces, me quedo quieto y espero aquí en silencio  
Hasta que llegas y te sientas un rato conmigo.  
Tú me levantas, para que pueda pararme sobre las montañas  
Tú me levantas, para caminar sobre los mares tormentosos  
Soy fuerte, cuando estoy sobre tus hombros  
Tú me levantas... A más de lo que yo puedo estar...”**

*Es una canción preciosa. Lo importante no es la duración, que haya cantantes reconocidos en un gran auditorio con cientos de personas escuchando y una veintena de músicos tocando. No, lo que te lleva a un estado de paz, serenidad, fuerza y ganas de luchar es ese mensaje que consigue traspasar todo el cuerpo y llegar hasta lo más profundo del corazón.*

*En mi caso (que soy creyente) es como si me hablara de Dios (que todo lo puede), pero para cada tiene un significado. Te animo a que busques el tuyo y si se trata de una persona te propongo que le llames o le des un beso, un abrazo y le digas simplemente GRACIAS.*

## **VIAJE DESDE EL ALMA de C.M.**

*Unos de los viajes de la vida en este viaje al pesimismo me da todo, lo mismo.*

*En este viaje también, luchamos para ser y para estar bien con uno mismo y con los demás.*

*Viaje al sol, a la luz, a crear y a meditar.*

*Viaje para enseñar y a comunicar lo aprendido.*

*Viaje al optimismo siendo realista.*

*Piedras en el camino*

*tropezar y no caer*

*Avanzar ese camino es...optimista, realista...*

*¿Quién lo es?*

*¿Quién tiene la cabeza centrada?*

*¿Quién no es bipolar, esquizofrénico...?*

*En la calle hay más que aquí.*

*Afuera están los lobos con piel de cordero,*

*afuera está el peligro,*

*tener cautela, ojo avizor sin exagerar.*

*Me gustaría avanzar y no atrás como los cangrejos.*

*Malas amistades que si pueden te arrancan el pellejo.*

*Tú eres fiel, intentas caminar por el correcto camino*

*amable, educado y a veces ya cansado estresado paras*

*y con la mirada fulminó*

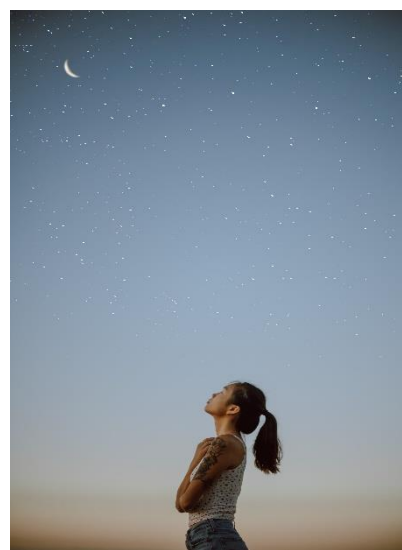
*y sin nada que pronunciar media vuelta doy*

*dirigiéndome en la tranquilidad.*

*Bendita paz, bendita calma y*

*bendito hogar.*

*Ausente de los lobos con piel de cordero.*





## UN FOLIO EN BLANCO *por A.M.*

*Un folio en blanco, ¿cómo rellenarlo de la manera más útil y amena? Conocer conozco muchas maneras, pero son diversas y me hacen sentir de diferentes maneras, unas mejor y otras peor. Pero, ¿por qué siempre negar las peores?, siempre están ya que siempre te construyen. Construye tu personalidad. Existe lo bueno en ti, sí, pero también lo malo. Es tan importante lo malo que hay en nuestras vidas. Porque si no existieran, no sabríamos discernir las cosas tanto buenas como las malas.*

*Lo estoy pasando muy mal, escribiendo desde un espacio bueno y contando lo malo de estar aquí. Un día me desperté y no me di cuenta de lo mal que me estaba tratando yo misma y me di cuenta de que no era el mundo, era yo y me dije “no sos vos soy yo” <jijiji>. Como no le eché la culpa al mundo de nuevo se me vino todo encima. Comencé a arreglar cosas, a terminar puzzles de hace años, a tirar basura que llevaba a cuestras. De repente mi mente se aceleró más de lo debido y me dije bueno me castigaré un poquito más, que yo controlo...esto es algo que con humildad he intentado conseguir tirar.*

*Ahora en esta hoja en blanco comienzo de una manera singular y por qué no con toques de humor, con reforma en casa, de momentos, de muebles que estaban usados así que prescindí de algunos y otros los iré realizando a medida que vaya reforzando mi cabeza.*

## **UNA VEZ FUI... ESCRITORA de R.M.Z.**

*Tenía buena pluma, que decían mis jefes. Buenas ideas, creatividad y no cometía faltas de ortografía. Trabajaba, por casualidad, en un departamento comercial, mis jefes en EE. UU. Vieron la posibilidad de crear una empresa dedicada a los cuentos personalizados para niños.*

*Lo primero fue buscar un nombre atractivo y fue idea mía llamarlo “**Taller de cuentos**” y empecé a ser yo la que inventaba los títulos en los que mediante un software y a través de unos campos como HÉROE, que era el nombre del niño o, amigos, amigas ... Una niña protagonista del cuento, edad, la actual del niño, ciudad donde él o ella residía también incluía la dedicatoria y quienes le regalaron el libro. Se iba construyendo una historia. Siempre con alguna aventura atractiva para el lector.*



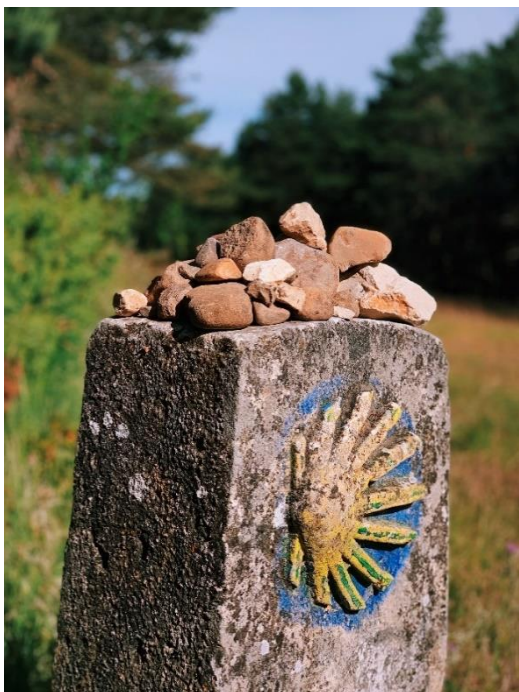
*Recuerdo que resultaba difícil el tema del sexo de los héroes ya que resultaba difícil definir si era ella o el pero le cogí el tranquilo y rápidamente se fueron gestando los libros y los temas.*

*Como todo lo he hecho con cariño, eso fue lo que más gustó al público y de hecho fue el libro más vendido en El Corte Inglés en varias navidades. Recuerdo esa época con mucho cariño. Convertir una imagen en una ilustración que luego se iba a conocer a nivel mundial fue mi mayor logro laboral. Mi nombre y mis apellidos impresos en la primera página de 10 o 12 títulos de libros fue mi mayor oportunidad. Pero yo me conformo con que me reconozcan en mi casa. Lo mejor que por fin me he dado cuenta que no necesito que me alumbren ya que yo genero mi luz propia.*





**RECUERDOS DE MI INFANCIA** *por M.C.*



*Recuerdo un viaje a Santiago de Compostela, tenía yo por entonces 18 años y la empresa donde yo trabajaba alquiló un autocar y nos apuntamos bastantes compañeros, era el año 1968.*

*Fue un viaje muy bonito. Por aquel entonces las familias no tenían coche ya que el poder adquisitivo de los padres era muy bajo. ¡Yo estaba muy ilusionada!. Era la segunda vez que salía de Madrid, la primera vez salí de viaje con mis padres*

*a Melilla, fuimos a ver a mis abuelos que vivían allí.*

*Este segundo viaje fue especial ya no solo por conocer muchos lugares sino por poder ir con compañeros; me trataban como una reina supongo que por ser la más pequeña del grupo.*

*A lo largo de los años he vuelto a viajar mucho, también he conocido muchos lugares preciosos pero ninguno como **mi segundo viaje**.*

**COMENTANDO LA ACTUALIDAD,**

**DESEO por J.E.A.**

*Parece que la economía ha cambiado de rumbo. Después del crash de la pandemia del COVID19 y viendo distintas posiciones de los países; las principales potencias económicas han decidido ponerse de acuerdo y crear una especie de Unión Europea a nivel mundial, donde cada uno aporta votar según población. De esta manera instituciones como la ONU o la OTAN han pasado a primer plano y ya no son la muerte de las “ballenas políticas” de cada país para terminar sus carreras, sino que las decisiones pasaran por este nuevo congreso, creando así un senado para derecho internacional dejando a cada país/unión de países los demás más de nadar por casa. ¡Algo bueno tendrá que tener la pandemia...!*



**TESTIMONIO de J.R.D.L.**

*Hola; me llamo Ramón y soy un chico que está en la planta 8 de la unidad de “Psiquiatría” del Hospital Ramón y Cajal.*

*He ingresado ya unas cuantas veces (4 o 5). Contaros de mí que me gusta mucho el fútbol, deporte que practico y he practicado. He jugado en tres equipos federados. Actualmente no juego mucho porque la enfermedad no me permite jugar todo lo que me gustaría pero aun así me sigue gustando mucho el fútbol. También me gusta la caza con galgo, deporte que practico cuando salgo a pasear por el campo.*

*Mi experiencia en la UHB siempre ha sido positiva por el trato recibido por los profesionales tanto por los enfermeros como por el resto del equipo, la comida está muy buena. La verdad es que después de pasar por esta experiencia me he dado cuenta que no es el lugar que yo me imaginaba.*

*Un consejo; **si pasas por aquí** es importante saludar a los celadores que llevan muchos años aquí.*





## **RECORDANDO A: KURT COBAIN.** **La historia de Nirvana**

*Kurt Donald Cobain nació en Aberdeen, Washington. (USA) El día 20 de febrero de 1967.*

*Su infancia fue muy difícil. El divorcio de sus padres marcó dramáticamente un antes y un después en la vida de Kurt, a los nueve años vivió esta separación, por lo que nunca lo superó.*

*También le diagnosticaron hiperactividad y se le recetó un fármaco llamado "Ridilin". Kurt era muy fanático de los Beatles, un dato curioso era que paseaba por las calles de su barrio cuando era un niño catando la canción de "Hey you" de los Beatles a pleno pulmón. En su adolescencia dormía unas veces en casa de su madre y otras en casa de su padre, llegando a la de su tía para más tarde pasó a dormir en colchones en casa de sus amigos. Pasaba mucho tiempo escuchando infinidad de grupos y componiendo temas.*

*Tras numerosos fracasos, formó su primer grupo musical. Al final; después de muchas sugerencias se decidieron llamar NIRVANA. Grupo compuesto por el batería (Dave Grohl), Bajo (Krist Noveselic) y por último Voz y guitarra (Kurt Cobain).*

*Fue en una pintada en la pared de la casa de su novia en la que Kurt se inspiró para componer su primer éxito "**Smells Like Teen Spirit**". Con esta canción consiguió alcanzar la fama y colocarse en los puestos de las listas más altas del mundo allá a principios de los años 90.*

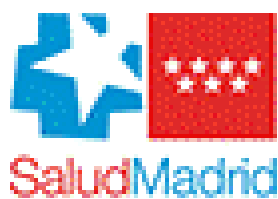
*Su discografía destaca por discos como: BLEACH, NEVERMIND, INCESTICIDE, IN UTERO, UNPLUGGED IN NEW YORK Y FROM THE MUDDY BANKS OF THE WHISKY*

*El 5 de abril de 1994 Kurt Cobain se suicidó en su mansión de Seattle. Lo encontraron cuatro días después junto a la escopeta que él mismo utilizó. Su música todavía perdura en generaciones de jóvenes que buscan respuestas a sus problemas. Kurt se convirtió en un icono de una generación de adolescentes que como él mismo todavía buscan respuesta a muchos problemas de hoy en día.*

*Su muerte ocasionó la creación del mito que hoy conocemos como KURT COBAIN (Generación X).*

**D.R.M.**

**HASTA LA  
PRÓXIMA!**



**Hospital Universitario  
Ramón y Cajal**