

Número 11
Marzo - Junio 2026

ECOS

de Soto

El magazín libre y transparente
realizado *íntegramente* por
internos del CP Soto del Real



“Al hombre se le puede quitar todo excepto una cosa: la última de las libertades humanas, la elección de la propia actitud ante la adversidad; decidir el propio camino.”
Victor Frankl.

5 EDITORIAL

6 NOTICIAS

Programa Reincorpora. La oportunidad de luchar por un futuro diferente a través de un itinerario personalizado de integración sociolaboral.

7 Fe y esperanza. El coro de la cárcel saca su primer disco.

10 EN PORTADA

Adicciones. Testimonios de los internos del módulo terapéutico.

18 ESPECIAL



Reinsercine. Cine como herramienta de reinserción.

27 JURÍDICO

¿Qué efectos tiene la no cotización a la seguridad social durante la permanencia en prisión de cara al cálculo de las pensiones?

28 PRISIÓN DIGITAL

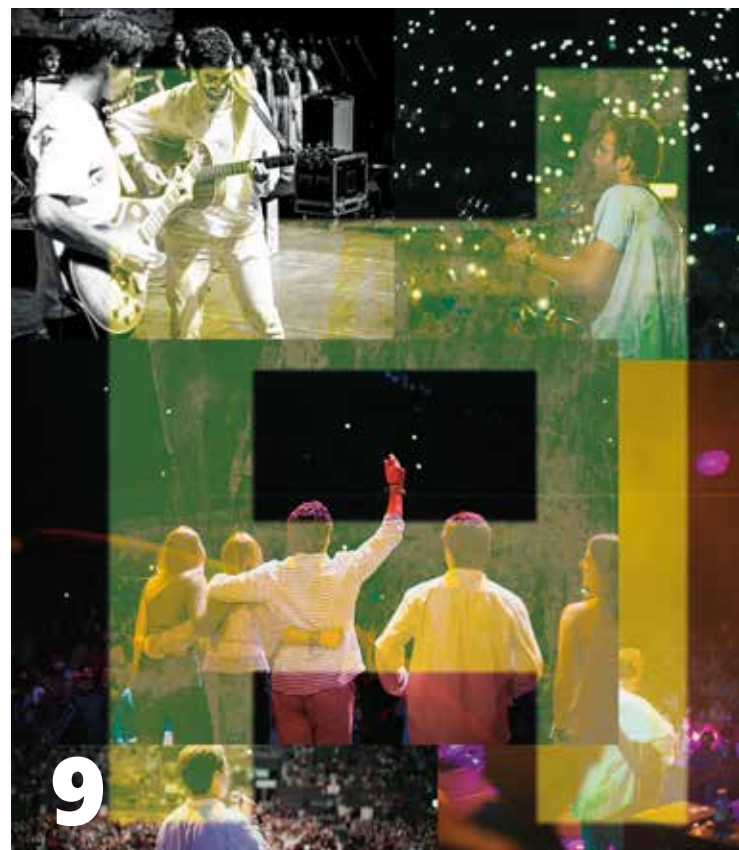
Frankestein quiere ser tu amigo. Los riesgos de la inteligencia artificial.

32 ESPACIO ABIERTO

Nunca dejes de soñar. Algunos ejemplos de grandes escritores que supieron reconducir su vida y alcanzar el éxito a través de su pasión por la literatura.

39 GENTE COMO TÚ

La muerte civil. ¿Contratarías a alguien que ha estado en prisión sin preguntar por qué?



CARTA ABIERTA

Me dirijo a vosotros con el corazón abierto, como sacerdote y como presidente de ESIC University, pero, ante todo, como ser humano que cree profundamente en la dignidad inquebrantable de cada persona. Es para mí un honor poder compartir estas palabras en esta revista, un espacio que, más allá de los muros y las rejas, está lleno de historias, de heridas, de aprendizaje y, sobre todo, de esperanza.

La reclusión tiene consecuencias evidentes: la ruptura con la vida cotidiana, la distancia con la familia, la rutina rígida, el peso del juicio propio y ajeno. Nadie puede negar la dureza de ese proceso. Sin embargo, nuestra responsabilidad colectiva —y también la mía, como religioso y profesional— es frenar esas consecuencias cuando amenazan con deshumanizar, y preparar el camino para la reinserción real y posible.

Preparar la reinserción no comienza el día en que se abre la puerta de salida. Comienza hoy. Comienza en cada taller, en cada curso, en cada conversación que rompe el aislamiento interior. Comienza cuando uno decide no definirse exclusivamente por su error. La sociedad suele reducir a la persona a su delito; el Evangelio, en cambio, nos recuerda que nadie se agota en su caída. Somos más que nuestros fallos. Somos capacidad de aprendizaje, de transformación, de servicio.

La rutina penitenciaria puede volverse asfixiante: mismos horarios, mismos espacios, mismas caras, mismos pensamientos que se repiten. Romper esa dureza no siempre implica grandes cambios externos; a veces comienza con un cambio interior. Un libro que abre horizontes, una formación que despierta talentos dormidos, una conversación sincera que devuelve la confianza. Cada iniciativa cultural, educativa o espiritual que entra en la prisión no es un mero entretenimiento: es una grieta por donde entra la luz y desde MasESIC ponemos todo nuestro empeño en que así sea.

Uno de los mayores daños que produce la reclusión es la pérdida de autoestima. Poco a poco, el interno o la interna puede empezar a verse a sí mismo como “algo negativo”, como un problema, como una etiqueta. Frente a eso, debemos afirmar con fuerza: nadie es un error. Toda persona tiene un valor intrínseco que no depende de su expediente, sino de su condición humana. Cuando alguien vuelve a descubrir que tiene algo que aportar —una habilidad, una experiencia, una reflexión, una sensibilidad— comienza un proceso de reconstrucción profunda. Y cuando reconoce que hay algo que debe cambiar, y decide hacerlo, se pone en marcha una revolución silenciosa que transforma vidas.

Creo firmemente en la capacidad de cambio de las personas, independientemente de sus circunstancias y de sus errores. He visto historias de conversión interior que superan cualquier pronóstico estadístico. He conocido hombres y mujeres que, desde el lugar más oscuro, han encontrado una fuerza nueva para rehacer su camino. El cambio no borra el pasado, pero le da un sentido nuevo. No se trata de negar la responsabilidad, sino de asumirla con madurez y convertirla en punto de partida.

También es fundamental crear relaciones distintas, más horizontales, en un espacio que por naturaleza es fuertemente jerarquizado. Cuando voluntarios, profesores, profesionales entran en prisión y se sientan frente a vosotros no como superiores, sino como iguales en dignidad, ocurre algo transformador. El diálogo sustituye al monólogo, la escucha vence al prejuicio. En ese encuentro, todos aprendemos.

Romper los estereotipos sobre la cárcel y sobre quienes la habitan es una tarea urgente. Fuera de estos muros, muchos siguen imaginando la prisión como un lugar uniforme, habitado por personas sin matices ni historias. La realidad es mucho más compleja y profundamente humana. Hay dolor, sí, pero también talento. Hay errores, pero también generosidad. Hay heridas, pero también deseos sinceros de empezar de nuevo.

Por eso es tan importante acercar a personas influyentes del mundo de la cultura, la empresa, la educación y los medios de comunicación a la realidad penitenciaria. Cuando conocen de primera mano lo que aquí sucede, cuando escuchan vuestros testimonios y participan en actividades compartidas, se convierten en agentes sensibilizadores y de cambio en sus propios espacios de opinión. Pueden ayudar a que la sociedad comprenda que la reinserción no es un privilegio, sino una necesidad para el bien común.

Quisiera terminar recordándoos algo esencial: vuestra historia no ha terminado. Mientras haya vida, hay posibilidad. Mientras haya conciencia, hay camino. Y mientras haya comunidad, hay esperanza. Que cada día aquí, incluso en medio de la dificultad, sea una oportunidad para crecer por dentro, para reconciliarnos con vosotros mismos y para preparar el futuro con responsabilidad y confianza.

Que nunca olvidéis que sois más que vuestros errores. Sois personas. Y como tales, estáis llamados a aportar, a cambiar y a renacer.

EDITORIAL



GABEE
PARDO



LUCAS
GÓMEZ



ERNESTO
FONCUBERTA

Si uno se para a pensarlo, el cuerpo humano se parece a un edificio lleno de ventanas. No solo los oídos, los ojos o la boca son puertas de entrada, sino también los dos millones de poros que cada persona tiene en la piel. Seguramente, hay muchas razones para ello, el caso es que el ser humano está diseñado para que el mundo se filtre en él y lo empape. Desde ese punto de vista, se antoja un asunto de vital importancia cuidar de qué cosas entran en el interior del templo en el que se habita. Las tierras contaminadas no ofrecen paisajes bellos. Ningún vertedero sale en las postales. Uno tiene que decidir, por tanto, qué clase de paisaje quiere ser en la vida. En cuanto toman conciencia de ello, las personas vuelven a florecer como un jardín. Así lo hacen los compañeros del módulo terapéutico 14, que en este número han querido compartir con todos los lectores de Ecos de Soto sus testimonios sobre los nefastos efectos de la drogadicción para el cuerpo y también para el espíritu, siempre con el propósito de ayudar y animar a otros a plantarse ante los atajos que prometen el acceso a falsos lugares de felicidad que en realidad solo conducen al infierno. Pero igual que una tierra baldía se puede volver fecunda con el debido cuidado, ellos son la prueba de que siempre hay esperanza. No en vano, qué causalidad, se dice que la esperanza es tan verde como el Amazonas o los fiordos noruegos.

Unas vez que uno sabe qué cosas no deben entrar en su cuerpo, llega el momento de decidir de qué modo va a alimentar a todas esas bocas con que cuenta en su ser. En esta ocasión, la revista propone el cine, de ahí que ofrezca varias entrevistas con personalidades de ese ámbito, pero, por supuesto, hay otros muchos productos dignos de ser consumidos. Que cada cual elija el que más le convenga. El deporte o la lectura son los primeros que se vienen a la cabeza, sin embargo, existen muchos otros que suelen pasar desapercibidos y que son tan importantes como los primeros. La amistad, el sentido del humor, el optimismo, el conocimiento de uno mismo son los mejores alimentos para el espíritu. La prestigiosa psiquiatra Marian Rojas ahonda en ello en las páginas que siguen. Sobre todo, destaca el papel esencial que ha de jugar el amor en la vida de todos. Por tal motivo y aprovechando también la reciente celebración del día de los enamorados, Ecos reivindica a las parejas y demás seres queridos de los presos, sin cuyo apoyo la estancia en prisión sería muchísimo más difícil de sobrellevar.

En esa misma línea, en cuanto se habla con los demás internos uno se da cuenta de que, además de los seres queridos, lo que más les ayuda a mirar hacia adelante son sus sueños, aquello que piensan hacer una vez que reconquisten la libertad. De ahí que también haya espacio en este número para poner algunos ejemplos de hombres que alcanzaron un gran éxito después de pasar por prisión. También hay vida después de la cárcel, así que, como dice la canción, nunca dejes de soñar.



ECOS DE SOTO es un magazine participativo, inclusivo y libre, realizado íntegramente por internos; cuya finalidad es informar y crear un cauce de comunicación entre los internos, funcionarios y visitantes del CP Madrid V

COLABORAN EN ESTE NÚMERO:

Eduardo Gómez Martín, internos módulo terapéutico, las psicólogas Sonia y Patricia, la jurista Puerto Solar, el psicólogo Pedro Lacal, el abogado W.A., Fundación Profesor Uría, Sofía Arias Ramírez, S.D.A.R. M12, y Ernesto M10

AGRADECIMIENTOS A:

A internos que colaboran en las distintas secciones, Maestras del Cepa Yucatán, Paulino, María José N. Funcionarios e internos del CP Soto del Real y a todos los que nos han ayudado a publicar este magazine.

CONSEJO DE REDACCIÓN:

Luis Carlos Antón, Carmen Cordero (coordinadora).

REDACCIÓN:

Lucas Gómez, Gabee Pardo, Ernesto Foncuberta.

DISEÑO Y MAQUETACIÓN:

Gabee Pardo y Lucas Gómez.

ARTE Y FOTOGRAFÍA:

Gabee Pardo y Lucas Gómez

INFRAESTRUCTURA Y DISEÑO WEB:

Gabee Pardo y Lucas Gómez.

TIPOGRAFÍAS:

Segoe UI
Futura Std

DEPÓSITO LEGAL

M - 32605-2023

ISSN

3020-4275

IMPRIME:

enBobina



COLABORACIONES Y CONSULTAS

Puedes escribirnos a info@ecosdesoto.es o una carta a:

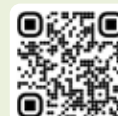
REDACCIÓN ECOS DE SOTO

CP Madrid V

Ctra. M-609 Km. 3,6

28791 Soto del Real, Madrid

¡Visítanos en la web!
www.ecosdesoto.es



Ayuda a presos

PROGRAMA REINCORPORA

El programa *Reincorpora*, que en el 2024 ayudó a 4137 internos, es una iniciativa de la Fundación la Caixa, desarrollada en colaboración con el Departamento de Justicia de la Generalitat de Catalunya, el Ministerio del Interior y la Viceconsejería de Justicia del Gobierno Vasco, que ofrece a las personas privadas de libertad la oportunidad de luchar por un futuro diferente a través de un itinerario personalizado de integración sociolaboral. Este itinerario incluye acompañamiento, formación, proyectos de servicio a la comunidad, orientación laboral, intermediación y seguimiento. Es esencial que este itinerario se base en una valoración inicial de las capacidades, las necesidades y las dificultades de cada persona para ofrecerle una solución personalizada.

Una vez seleccionados los participantes del programa, son derivados a la entidad social del territorio correspondiente, donde se les asigna un técnico Reincorpora. Este técnico guía a los participantes en la obtención de las herramientas, las experiencias y los conocimientos que facilitarán, en un futuro próximo, su reinserción social y laboral. Durante este proceso les ayudará a mantener la motivación imprescindible para conseguir sus objetivos.

www.incorpora.fundacionlacaixa.org/es

Justicia restaurativa

PLAN DE REINSERCIÓN

El Programa *Justicia Restaurativa para la inclusión social. Plan de Reinserción*, desarrollado bajo los principios y fines de la Justicia Restaurativa, nace en el año 2023 con la finalidad de prestar apoyo y acompañamiento a personas infractoras en su proceso de inserción social.

El objetivo del programa consiste en prestar apoyo y acompañamiento a las personas penadas, mediante diferentes actividades que fomenten su preparación y adaptación a la vida en sociedad, ayudando a prevenir la reincidencia delictiva. La derivación a recursos y prestaciones sociales, la información sobre propuestas formativas y de búsqueda de empleo, la capacitación en el uso básico de nuevas tecnologías, el acompañamiento en el uso del transporte, la gestión del tiempo libre y, el apoyo para la mejora de la comunicación y la gestión de los conflictos son elementos clave para el desarrollo de una red de apoyo que ayude a los internos de prisiones a afrontar las situaciones nuevas e inciertas que pueden encontrarse en su nueva vida.

Se puede contactar con el programa a través de la web www.mediacionypacificacion.es

Formación

INTELIGENCIA ARTIFICIAL EN EL CEPA YUCATÁN

Las maestras de la escuela, durante este curso, están recibiendo formación en Inteligencia Artificial para que sus alumnos conozcan las diferentes herramientas que tiene la IA y cuáles serán las aplicaciones que podrán utilizar una vez obtengan la libertad.

La formación está permitiendo, asimismo, actualizar los temarios y elaborar materiales mejor adaptados a los alumnos.

Fundación Don Bosco

TRAVESÍAS GARANTIZA SEGUNDAS OPORTUNIDADES

El trabajo de *Travesías*, perteneciente a la fundación Don Bosco, se fundamenta en el acompañamiento cercano, creación de entornos seguros y de respeto por la dignidad de quienes están en procesos de privación de libertad o en fase de reinserción. Su programa se articula en torno a itinerarios personalizados que permiten a cada participante trabajar diferentes áreas de su vida, con el objetivo de construir un proyecto personal sólido y sostenible. Con un enfoque basado en derechos humanos, justicia social y no estigmatización, el programa busca romper con el ciclo de la exclusión y fomentar la autonomía de las personas acompañadas. Se puede contactar con *Travesías* a través de su página: www.fundaciondonbosco.es

Las actividades que ofrece el programa son las siguientes:

- Talleres de autoconocimiento, autoestima y gestión emocional.
- Grupos de prevención de recaídas y sesiones sobre la no violencia.
- Atención psicológica y educativa individualizada.
- Formación en competencias laborales y nuevas tecnologías.
- Tutoría familiar y salidas terapéuticas.
- Coordinación con servicios sociales y entidades del tercer sector.

Inserción social

LA FUNDACIÓN DIAGRAMA CON LA POBLACIÓN RECLUSA

Diagrama lleva a cabo proyectos y programas de intervención en el ámbito de las instituciones penitenciarias, desarrollados tanto en las sedes de la Fundación como en las propias dependencias de prisión o en sus Centros de Inserción Social. Esta labor se realiza siempre en estrecha colaboración con la Secretaría General de Instituciones Penitenciarias del Ministerio del Interior, con la que ha establecido distintos convenios.

El objetivo de los programas desarrollados en esta área, que integran lo socioeducativo y lo terapéutico, es dotar a las personas atendidas de los conocimientos, habilidades, herramientas y principios fundamentales en todo proceso de crecimiento personal, socialización y reinserción. De este modo, a través del desarrollo de valores y comportamientos positivos y el aprendizaje de competencias personales y profesionales, se favorece que reclusos y ex reclusos desarrollen un modelo de vida autónomo, responsable y satisfactorio en lo personal, familiar, social y laboral.

<https://www.fundaciondiagrama.es>

Spotify

FE Y ESPERANZA

El coro de la cárcel saca su primer disco

Desde dentro, el grupo que ha formado el coro de Capellanía Católica al que todos los internos pueden escuchar los fines de semana en misa, ha lanzado su primer disco, titulado *Fe y esperanza*, para el que ha contado con la colaboración del famoso grupo *Hakuna*. Está compuesto por doce canciones que ya se pueden escuchar en todas las plataformas musicales, incluido Spotify.

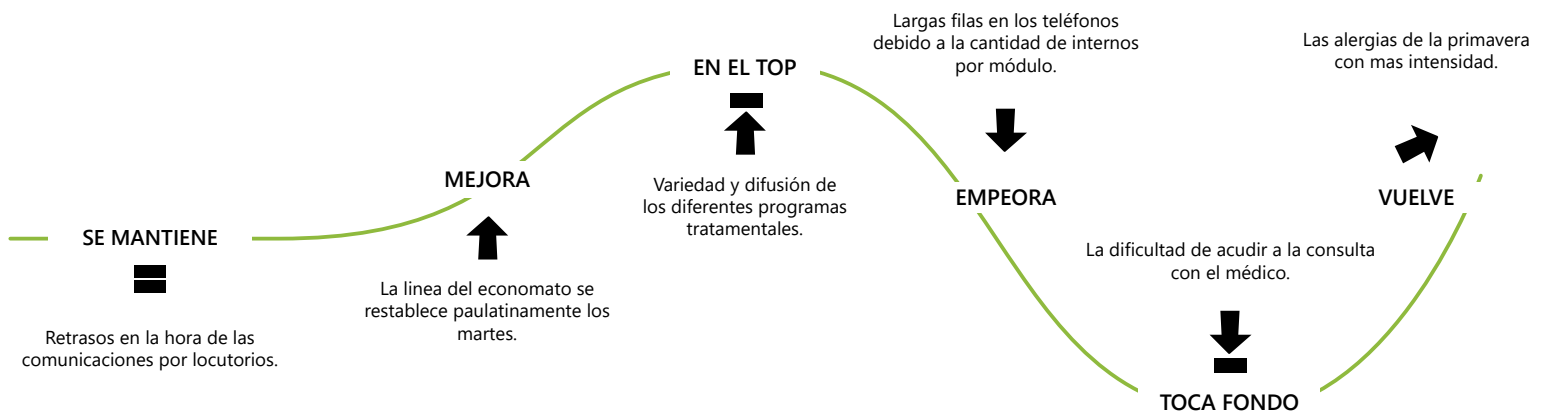
El libreto del Compact Disc se abre con un lema que resume muy bien el espíritu de todo el disco: **“La humildad es la llave del reino del amor, el cual conduce a la salvación.”** A continuación, el Cardenal Arzobispo de Madrid, José Cobo, dedica unas palabras a todos los internos del Soto del Real y también al propio disco: **“la cárcel puede estar lejos, o puede estar cerca. En mis visitas a mis amigos allí, en las eucaristías y encuentros descubro que hay lugares donde, a primera vista, parece que la vida se detiene. Donde las puertas se cierran con un ruido que pesa, el tiempo parece lento y las heridas de la historia se hacen más visibles. Pero también allí, donde algunos sólo ven oscuridad, puede encenderse una luz. Este disco nace de esa luz.”**

Entre las canciones, están algunas ya conocidas y celebradas por todos, como *Miserere* o *Un hijo es un tesoro*. La mayoría son de temática religiosa, pero también hay algunas que están enfocadas a llenar de ánimo a los presos, sus familias y al público en general, como por ejemplo, *Esto también pasará*, que dice así: **“Y verás al final del día, que luego hay otro amanecer, que se aprende mucho más del esfuerzo, levantándose otra vez. Al final de un día oscuro, siempre hay otro amanecer, y al final, pasa el tiempo, y veras, que acabará también.”**

José Cobo resume muy bien la experiencia que brinda el disco: **“Escuchar *Fe y esperanza* es entrar en sintonía con lo más humano. Es asomarse al milagro de la vida donde parecía imposible.”**



LA CURVA



Novela

NO DIGAS A NADIE EN QUÉ TRABAJAS

LIBRO SOBRE LOS FUNCIONARIOS DE PRISIONES

Con la publicación de la novela *No digas a nadie en qué trabajas*, el sector penitenciario ha encontrado otra manera de dar voz a una realidad que no es sencilla. La obra la firma Albert Duchamp, jefe de unidad en la prisión de Quatre Camins, y cuenta con el prólogo de cuatro periodistas de sucesos muy destacados: Carlos Quílez, Guillem Ramos-Salvat, Maika Navarro y Andrea Villória.

El libro viene a celebrar los 40 años del traspaso competencial de las prisiones a Cataluña. Ahora bien, no se trata de una conmemoración complaciente y solemne, como suele ser habitual en estos casos. Todo lo contrario: la novela es irreverente, dura (como duro es este sector) y crítica. Todo es real, aunque pasado por el tamiz de la literatura.

La obra también reflexiona sobre la labor de los funcionarios. En el fondo, su objetivo es describir la trayectoria de estos profesionales durante los últimos cuarenta años.

A cada lado

PLENA INCLUSIÓN CUMPLE 30 AÑOS

Desde hace 30 años, *Plena inclusión* trabaja en las cárceles de España con personas con discapacidad intelectual y del desarrollo. Se trata de una organización que ofrece apoyo y facilita acompañamiento y formación a personas con discapacidad.

Para celebrar estos 30 años, *Plena inclusión* ha cambiado el nombre de su programa. Bajo la denominación, *A cada lado*, la nueva etapa del programa pone más atención en las mujeres reclusas con discapacidad intelectual.

Durante 2024, por ejemplo, la organización estuvo presente en 52 centros penitenciarios de España y atendió a 1592 personas en 13 comunidades autónomas distintas.

www.plenainclusionmadrid.org

Cepa Yucatan

UN MES, UN VALOR

Este es un proyecto transversal de las maestras del centro, en el que durante un mes se trabaja un valor universal que tiene relación con fechas o festejos importantes a nivel social y/o cultural.

Hasta el momento el *Cepa Yucatán* ha trabajado con los siguientes valores: Autocuidado (Salud mental), Gratitud (Thanks giving Day), perdón (Navidad), esperanza (Día escolar por la no violencia y por la paz), amor (San Valentín) y la Equidad (8 de marzo).

Según las maestras, “este proyecto nos permite desarrollar aspectos extracurriculares muy precisos y necesarios.”



← Momento de la celebración de Navidad con las profesoras del Cepa Yucatán.



CIERRE DE LA PUERTA SANTA

El Cardenal José Cobo presidió la eucaristía de la única puerta Santa de un centro penitenciario en España.



ESTRENO TE PROTEGERÁN MIS ALAS

Película dirigida por Antonio Cuadri.



DESFILE REINA SOTO LGTBQ+

Primera edición del evento.



DOCUMENTAL BOA MISTURA

Protagonizado por internos del módulo 6.

Por todos; Hakuna

A caso la canción más hermosa del mundo no se escriba con notas musicales, sino con notas humanas. Un Do, Re, Mi... de carne y hueso que el pasado mes de enero flotó en el salón de actos del centro sociocultural aquí en la prisión de Soto del Real. Más de veinte timbres, pero una sola voz compuesta por el grupo Hakuna y los miembros del coro, que *Desde dentro* (así se llama el coro) concitaron un “huracán que rompió el cielo de sus gargantas” para gritar a Dios, a la providencia, a la esperanza: “¿dónde estás cuando me haces falta”.

La respuesta surgió de los corazones de los asistentes, que a buen seguro sintieron que por el puente de la música que llegaba a sus pechos caminaba una presencia, la sublime cura a todas sus ausencias. “Reviento de amor, estoy temblando de gozo”, hablaban los oídos, escuchaban las voces en una comunión que no distinguía entre presos y personas libres.

La armonía que allí se vivió olía a las tostadas recién hechas de un domingo en familia. Por momentos, el público imaginó una boca al pan blanco del Padre, que entonaba: “simplemente baila y déjate de historias”, porque basta con “vivir con todo el alma” para abrir brecha en los muros de las prisiones y en los que se levantan en nuestras mentes.

La Puerta del Sol se abarrotó en Navidades para verlos, luego llenaron dos veces el WiZink Center y nada menos que 17.000 personas cantaron con ellos en el Palacio Vistalegre, lo que constata la buena noticia de que, con ellos, el tiempo del espíritu campea de nuevo sobre el mundo, pues ya en todo el planeta millones de personas disfrutan de la beatífica fiebre *Hakuna*. Incluso más que la belleza de sus letras, brilla el sentimiento que los músicos imprimen en ellas. A despecho de su incontestable éxito, jamás cobran un euro por sus conciertos. De forma completamente desinteresada, comprometidos con su misión espiritual, una a una van despertando las almas de sus semejantes con besos musicales. En vista de su fama, podría resultar llamativo que acudan a una cárcel a regalar un concierto a poco más de doscientos internos. Podría resultar llamativo para quienes no les conozcan porque para los que sí tienen esa suerte es lo más natural. No en vano, con ellos uno aprende que la naturalidad con que se regala lo extraordinario solo se cocina con humildad.

Quizá la canción más hermosa del mundo se escriba con notas musicales de carne y hueso, que tatuados en sus cuerdas vocales lucen dedicatorias para todos los marginados: “por los que sufren la tentación del suicidio, por los pueblos oprimidos, por los que sufren en los hospitales, por los que trabajan en la prostitución, por los que hoy duermen en prisión”, por todos; *Hakuna*.

Lucas Gómez



Hakuna y Desde dentro
unieron sus voces para alentar a aquellos que están lejos de sus familias, pero cada vez más cerca de Dios.

*Todos los entrecorchetados pertenecen a extractos de letras de Hakuna.



ADICCIONES

Uno puede vender su alma al diablo de diversas maneras. En nuestros tiempos, la manera más rápida de llegar al infierno son las drogas. Tras un momento de mentiroso bienestar, aguardan años de sufrimiento en los que se puede perder a los seres queridos, las virtudes que se poseían, la libertad o incluso la vida. A continuación, Ecos de Soto ofrece un reportaje en el que se afronta el problema de la drogadicción desde un punto de vista científico y desde otro emocional a través de los artículos de dos psicólogas que trabajan en Soto del Real. Entre uno y otro artículo, se presentan los testimonios de cinco personas que desde el Módulo Terapéutico de Proyecto Hombre cuentan su experiencia al respecto. Ellos son la prueba viviente de que a pesar de todo hay esperanza, de que incluso en el infierno uno puede dedicarse a zurcir su cielo. A todos ellos, la revista les brinda su apoyo y les agradece de corazón que hayan aceptado compartir sus vivencias con todos los lectores. Ojalá que estos testimonios ayuden a muchas personas a no caer jamás en las drogas y anime a otras a reunir el valor y la voluntad para dejarlas atrás.

PASAPORTE AL DOLOR

LOS ESTRAGOS DE LAS DROGAS EN EL CEREBRO



El cerebro humano es una red extraordinariamente compleja formada por cerca de 86 mil millones de neuronas que se comunican entre sí mediante señales químicas y eléctricas. Estas señales permiten que pensemos, sintamos, recordemos y tomemos decisiones. Las drogas —tanto legales como ilegales— actúan precisamente sobre ese delicado sistema de comunicación, alterando su funcionamiento de maneras que pueden ser placenteras a corto plazo, pero dañinas a largo plazo.

Las neuronas se comunican a través de sustancias llamadas neurotransmisores. Entre los más conocidos se encuentran la dopamina (relacionada con el placer y la motivación), la serotonina (estado de ánimo), el GABA (inhibición y relajación) y el glutamato (excitación y aprendizaje).

Cuando realizamos actividades esenciales para la supervivencia, como comer, el cerebro libera dopamina en un circuito conocido como “sistema de recompensa”. Este circuito incluye regiones como el núcleo accumbens o el área tegmental ventral, y es responsable de las sensaciones de placer.

Las drogas actúan sobre este sistema amplificando artificialmente la señal de recompensa. El problema es que el cerebro no está diseñado para manejar esos niveles extraordinarios de estimulación.

Sustancias como la cocaína o las anfetaminas incrementan la disponibilidad de dopamina en el espacio entre neuronas. La cocaína, por ejemplo, bloquea el mecanismo que normalmente retira la dopamina después de ser liberada, lo que provoca una acumulación anormal de esta sustancia. El resultado es euforia, aumento de energía y sensación de poder.

Sin embargo, el cerebro intenta compensar este exceso reduciendo su propia producción de dopamina o disminuyendo la sensibilidad de sus receptores. Con el tiempo, la persona necesita dosis mayores para sentir el mismo efecto (tolerancia) y puede experimentar apatía, depresión o irritabilidad cuando no consume la sustancia.

En cuanto al alcohol y las benzodiazepinas, actúan fundamentalmente potenciando el efecto del GABA, el principal neurotransmisor inhibitorio. Esto reduce la actividad cerebral, produciendo relajación, desinhibición y, en dosis elevadas, sedación.

El consumo crónico de alcohol puede alterar profundamente la estructura cerebral. Estudios de neuroimagen muestran reducción del volumen en regiones como la corteza prefrontal, responsable de la toma de decisiones y el control de impulsos. Además, la interrupción brusca tras un consumo prolongado puede provocar síntomas graves de abstinencia, como convulsiones, debido a que el cerebro se ha adaptado a funcionar en presencia constante de la sustancia.

Por su parte, el principal componente psicoactivo del cannabis, el THC, actúa sobre el sistema endocannabinoide, un conjunto de

receptores distribuidos por todo el cerebro. Estos receptores participan en la regulación del apetito, la memoria y la percepción del dolor.

Al unirse a estos receptores, el THC altera la comunicación entre neuronas, lo que puede modificar la percepción del tiempo, intensificar las sensaciones y afectar la memoria a corto plazo. En adolescentes, cuyo cerebro aún está en desarrollo, el consumo frecuente se ha asociado con cambios en la conectividad cerebral y un mayor riesgo de trastornos psiquiátricos en personas vulnerables.

Finalmente, los opioides, como la morfina o la heroína, se unen a receptores específicos que normalmente responden a sustancias producidas por el propio cuerpo para aliviar el dolor. Al activarlos de forma intensa, generan una potente sensación de bienestar y analgesia.

El problema es que también deprimen el centro respiratorio en el tronco encefálico, lo que puede provocar una sobredosis fatal. Además, la adaptación del cerebro conduce rápidamente a la dependencia física: sin la droga, aparecen síntomas de abstinencia como dolor intenso, náuseas y ansiedad extrema.

La adicción no es simplemente falta de voluntad. Es un trastorno cerebral crónico que implica cambios duraderos en los circuitos de recompensa, memoria y autocontrol. La repetición del consumo fortalece las conexiones neuronales asociadas a la droga, haciendo que ciertos estímulos —lugares, personas, emociones— desencadenen un deseo intenso o “craving”.

Con el tiempo, el consumo deja de estar motivado por la búsqueda de placer y pasa a estar impulsado por la necesidad de evitar el malestar de la abstinencia.

Pero la buena noticia es que el cerebro posee plasticidad: puede reorganizarse y recuperar parte de su funcionamiento con abstinencia y tratamiento adecuado. Terapias psicológicas, apoyo social y, en algunos casos, medicamentos, ayudan a restablecer el equilibrio neuroquímico y fortalecer los circuitos de autocontrol.

Comprender cómo actúan las drogas en el cerebro no solo desmonta mitos, sino que también permite abordar el consumo desde una perspectiva científica. Detrás de cada conducta adictiva hay un órgano biológico intentando adaptarse a una estimulación para la que nunca estuvo preparado.

El cerebro es extraordinariamente flexible, pero también profundamente sensible. Y en esa dualidad reside tanto su vulnerabilidad frente a las drogas como su capacidad de recuperación.

“Comprender cómo actúan las drogas en el cerebro no solo desmonta mitos, sino que también permite abordar el consumo desde una perspectiva científica.”



Por: **SONIA**
Psicóloga, Soto del Real
Nº 74250

La vida no es perfecta, pero cuando logras dejar atrás las adicciones, aprendes a encontrar belleza en la imperfección.
Drew Barrymore.



ALBERTO

Este Alberto que tenéis aquí, el que os está hablando, vio la luz en un año especial para este país. Era el año 1982.

Obviamente, mi vida no empezó en la cárcel, pero, por las circunstancias de mi entorno, estuve mucho tiempo en el vacío. Mi vida siempre fue una maleta vacía. No hablo de falta de ropa, sino de falta de nombres. Ello hizo (y con esto no quiero dar pena, ni tampoco hacerme la víctima) que mi infancia y adolescencia no contara con el calor que normalmente se da en todo hogar.

Mientras otros tenían un salón con fotos de comunión, yo tenía bancos en el parque y el eco de una familia que nunca supo, o nunca quiso, ser refugio. He pasado años deambulando, siendo un fantasma que camina por las calles. Mi hogar no era un código postal; era el lugar donde esa noche no soplara el viento en la cara.

Es verdad que he podido realizar algunos trabajos: mozo de almacén, manipulador de alimentos, ayudante de jardinería, reponedor, ayudante de pastelero, entre otros, todos ellos de corta duración. Por tanto, una vida laboral cuyo expediente no ocupa mucho espacio en la memoria de los discos duros informáticos de la Seguridad Social.

Dormir a la intemperie te cambia la piel. Te vuelves duro por fuera, como la corteza de un árbol viejo, pero por dentro te vas pudriendo de frío. Cuando el estómago te ruge como una fiera enjaulada, la moral se vuelve un lujo que no puedes pagar. Empecé con un paquete de fiambre, luego una cartera olvidada... Cientos de pequeños hurtos que no eran por avaricia, sino por supervivencia, aunque al final el peso de todo lo robado terminó hundiéndome los hombros. La calle te recibe con una libertad falsa que pronto se convierte en miseria. Recuerdo la humillación de revolver contenedores, buscando algo que todavía pareciera comida entre los residuos; dormir sobre cartones sintiendo que el frío no solo te hiela la piel, sino el alma. Ahí aparece la droga, la “dama blanca”. Primero es un refugio, un alivio para el hambre y la soledad, pero termina robándote todo lo bueno y bonito que te queda. La cocaína no fue una fiesta; fue una venda. Me drogaba para no sentir que el suelo estaba duro, para olvidar que nadie me esperaba en ninguna parte. Era como intentar apagar un incendio echándole gasolina: un alivio de diez minutos que me dejaba el alma en cenizas. Y esto fue un día y otro.

Y metido en ese submundo se requiere que haya

“pasta” con el fin de alcanzar esa especie de “paraíso” del todo efímero y volátil. Total, para mantener ese vicio, el robo se convierte en tu único oficio.

El destino, que a veces tiene formas extrañas de salvarnos, me trajo a la cárcel. Al principio, las rejas me parecieron el final del camino, el último agujero. Pero aquí, dentro del módulo de recuperación de Proyecto Hombre, esas rejas se han convertido en el mejor de los remedios que ayudan a una planta torcida a crecer derecha. Y la gran culpa (bienvenida esa “culpa”) de todo ello la tienen nuestros terapeutas, compañeros de camino y de viaje. Por primera vez, no huyo de nada. Aquí he aprendido que mi pasado no es una sentencia de muerte, sino una lección mal leída. Estoy limpiando los escombros de tantos años de abandono. Ya no necesito la droga para silenciar las penas, porque ahora tengo palabras para nombrarlas y compañeros que escuchan sin juzgar. Siento que estoy

“Cuando el estómago te ruge como una fiera enjaulada, la moral se vuelve un lujo que no puedes pagar.”



construyendo mi primera casa real, ladrillo a ladrillo, dentro de mi propio pecho. Miro al futuro y, por primera vez en décadas, no veo un callejón oscuro. Veo una puerta entornada. Sé que la reinserción no es un regalo, es un trabajo diario de artesanía. Quiero un trabajo que me cansé los brazos, pero me dé sustento y paz al dormir; quiero una mesa pequeña, pero que sea mía. He dejado de ser un naufrago para empezar a ser capitán de mi propia barca, y aunque el mar sigue siendo grande, ahora sé que hay tierra firme esperándome a la salida.

Alberto, módulo terapéutico.



DANIEL

Mi vida está marcada por un sentimiento de abandono, orfandad emocional, supervivencia y, sobre todo, superación. Es difícil resumir todo lo que me ha acontecido, pero lo intentaré contar de forma breve.

Mi infancia y la de mis hermanas fue bastante precaria, no por circunstancias de la vida, sino por las malas decisiones de quienes deberían ser nuestros referentes. Aunque es cierto que mi madre tuvo una vida dura, me he propuesto no victimizarla más. Por tanto, debo decir que no supo ser madre, ni tampoco mi padre. Para no entrar en detalles, solo diré que mi madre es toxicómana y mi padre..., bueno, no sabría decir qué es, solo que no fue padre.

Aun con toda la mochila que llevaba a mis espaldas pude llevar una adolescencia “normal”. Saque mis estudios, tenía amigos, salía, entraba..., pero siempre me faltó el cariño de mi madre; algo que no se puede comprar, que no se puede buscar. Se tiene la que se tiene. Durante esa etapa de mi vida, conseguí recuperar en reiteradas ocasiones su contacto, pero siempre sucedía lo mismo que en mi infancia: volvía a desaparecer.

Cuando ya tenía una vida más o menos construida volvió a aparecer, esta vez para quedarse. Con lo que no contaba era que ella no se quedaría, sino que yo me per-

▶▶▶▶▶ *“Tengo mucho que ofrecer a los demás y espero ser de ayuda a personas que pasen por desdichas similares.”*

dería con ella. La tenía conmigo y no la soltaría, aunque eso significara destruirme a mí mismo, y así fue.

Desde ese momento supe lo que era fumarme en pipa. Es una sensación que a día de hoy me cuesta explicar con palabras. De Málaga a Cañada Real, Madrid; en un abrir y cerrar ojos esa fue mi trayectoria. Todo aquello me impactó profundamente. Todo era sucio, frío y hostil, aunque se convirtió en mi “hogar” por largo tiempo. Me sorprendió descubrir que mi madre era muy querida allí. Esa situación me facilitó mucho mi estancia en el poblado.

Aunque dependía de mi madre para consumir, cada vez quería más. Fue por ello que decidí “trabajar” para los gitanos. Dos micras cada tres horas era el pago por esclavizarme para esa gente.

Me volví más independiente en ese entorno, lo que me causaba grandes problemas, pues cada vez que se la liaba a un gitano, mi madre era quien daba la cara por mí. Ella fue la que me libró de unas cuantas palizas, aunque de otras tantas no pudo. Yo me lo busqué.



Salir de la adicción implica la recuperación y el redescubrimiento de uno mismo.
Carl Rogers.

Llegó un momento en que no podía siquiera acercarme a ciertas casas por todas las que había liado, y tenía que ver a mi madre a escondidas. Ella era quien me quitaba el mono y me aproveché de esa situación, pues cada vez necesitaba mayor dosis y comprometía a mi madre a tener dios sabe qué problemas con los gitanos.

Pruebo “el pico” y aquello se convierte en el acabose. Crucé fronteras que mi madre nunca sobrepasó. Llegue a verla como dispensador automático de droga. Hasta que ya no pudo más y me evitaba a toda costa. Necesitaba medios para conseguir mi dosis, así que empecé a hacer lo que en la jerga toxicómana llamamos “la mecha”; hurtar en supermercados.

Cuando ya no había supermercado cerca al que pudiera pasar y como necesitaba mucho más, empezaron mis salidas nocturnas. Paseos que podían durar toda la noche buscando algo que pudiera robar. Empecé abriendo coches y sustrayendo todo lo que tuviera valor de su interior: gafas de sol, ropa, colonia, dinero... Pero seguía necesitando más. El “mono” y el deseo provocado por la cocaína y heroína intravenoso es indescriptible.

De los coches pasé a asaltar casas. De ahí lograba sacar gran cantidad de dinero y enseres de valor. Pero el riesgo era mayor. Cuando conseguía ver a mi madre, no dejaba de suplicarme que lo dejara ya, que no siguiera robando. Me imploraba que no siguiera pinchándome, que cualquier día iban a venirle que me habían encontrado tirado en una cuneta con una jeringuilla en el brazo y que acabaría con ella; acabaría con su vida también.

Aun con eso, continuaba con la que era mi rutina. En ese momento me dio igual pasar hasta por encima de mi madre para conseguir lo que necesitaba. Hasta que pasó lo que tenía que pasar.

Ingreso en Soto del Real y pienso que es lo mejor que me podía pasar. No solo por mi recuperación física, que es un hecho obvio, sino porque a día de hoy lucho y trabajo por mi recuperación psicológica. Estar en prisión ha supuesto el reencuentro con mis hermanas y conocer a mis sobrinas, por quienes sé que daría mi vida. También estoy sacándome el acceso a la universidad porque conozco mis capacidades y aptitudes y quiero ser una persona de provecho en el futuro. Tengo mucho que ofrecer a los demás y espero ser de ayuda a personas que pasen por desdichas similares. Decir a esas personas que aunque el pozo puede ser profundo, siempre hay alguien para tenderte la cuerda. Que su decisión no sea escarbar hacia el fondo. Toma esa cuerda y, por supuesto, trabaja para impulsarte.

Daniel, módulo terapéutico.



Tratar mi adicción me permitió reencontrarme con la alegría, mi familia y mi trabajo.
Stephen King.

MIGUEL

Tengo 26 años y llevo en prisión desde el 7 de junio de 2024. No he tenido una vida fácil, mis padres se separaron cuando yo tenía solo un año y, desde que tengo uso de razón, nunca se han llevado bien. Siempre los he visto peleando por lo que para mí eran meras tonterías.

Tampoco fue fácil para mí salir del armario, fui el primero de tres familiares y no fue un camino de rosas precisamente. No tuve mucho afecto por parte de mis padres y lo busqué fuera de casa. Con esa carencia afectiva buscaba caerle en gracia a todo el mundo con el que me relacionaba. Todo esto me llevó a consumir varias sustancias a lo largo de mi vida. Si no fuera por ese sentimiento de soledad y querer tener gente a mi lado, sin darme cuenta de que ya la tenía, no hubiera consumido. A los 16 años me invitaron al mi primer porro. A los 18 conocía a un chico

“Con esa carencia afectiva buscaba caerle en gracia a todo el mundo con el que me relacionaba.”

con el que las cosas fueron muy rápido. Me quería ir de casa de mi madre y en menos de un mes ya estaba instalado en la casa de ese chico. Este muchacho consumía porros y yo era muy reacio a ello, pero acabé cayendo.

Dejé a este chico por otro después de dos años sin apenas explicaciones y tras haberle pedido matrimonio. Esta última relación fue muy traumática: malos tratos, abusos, cosas que pasas por alto cuando estás en una relación tóxica. Todo era muy intenso, fue el año y medio en el que más cosas aprendí. Al dejarlo con él, conocí a uno de mis mejores amigos, que a día de hoy me sigue visitando en prisión. Él tonteaba con las mismas sustancias que yo. No estoy diciendo que por su culpa empecé a consumir otras cosas, porque fue y será exclusivamente culpa mía. Me enseñó sitios del ambiente gay que nunca había frecuentado y me gustaron. Empecé a trabajar en una discoteca del ambiente (spoiler: peligro. Acababa de

encontrar un piso tirado de precio en el centro de Madrid, a 15 minutos de la discoteca), la cual era una bomba de relojería con neones y mucho cuero. A estas alturas de la película ya estaba consumiendo hachís, mefedrona, GHB, Tussi, pastillas, keta y, la guinda del pastel, metanfetamina.

Al final, era la droga la que me estaba consumiendo a mí. Vi el movimiento de droga que había por el ambiente y creí que podía hacer lo mismo: acabé vendiendo a casi todo Madrid: discotecas, afters, pubs, saunas, fiestas privadas; me creí el rey. Hacía cada vez más contactos, lo que me llevaba a más ventas, más dinero, más de 14000 euros semanales. Estaba para todo el mundo hasta que me pillaron, pero nadie ha estado para mí desde que entré aquí.

Llevo ocho meses en el módulo terapéutico Proyecto Hombre, que no solo me ayuda a lidiar con mis adicciones sino también en el ámbito familiar, sentimental. Todo eso ha contribuido a que en la actualidad me encuentre en un proceso de crecimiento personal. Aquí me han enseñado que ya estaba preso incluso antes de entrar en prisión, por lo que animo a todo el mundo que quiera recibir ayuda a que la pida; aquí será recibido con los brazos abiertos. Son estrictos y rectos, pero vale la pena para no volver aquí nunca más.

Miguel, módulo terapéutico.



El mayor desafío no es dejar las drogas, sino enfrentarte a ti mismo y a tus demonios cuando estás sobrio.
Johnny Cash.



IVÁN

Soy alcohólico y hoy no he bebido. Con esta frase de alcohólicos anónimos reconocí mi problema y fue la primera toma de contacto con mi proceso de recuperación. Empecé a beber de una forma social, se podría decir que era divertido. Quedabas con los amigos, tomabas una cerveza o salías a comer y tomabas un poco de vino, o simplemente salías a una discoteca y te tomabas unas copas. Poco a poco vas bebiendo más, hasta que te empiezas a emborrachar. Vas perdiendo el control y ya no sales a divertirte, sales simplemente a emborracharte.

En mi caso, una relación tóxica de pareja me hizo ver que si mantenía más tiempo la borrachera, me sentía mejor conmigo mismo y el sufrimiento de aguantar cosas que no tenía por qué aguantar era mucho más llevadero. Desaparecía el dolor y venía el placer. Esto fue el detonante final para ser un enfermo alcohólico. Al final pienso que ese veneno que te bebes es el que te ayuda, el que te hace enfrentarte a los problemas, que nada puede contigo y que con él es todo posible. Solamente estás cavando tu propia tumba.

No me quedé solo en el alcohol y empecé a consumir cocaína para contrarrestar los síntomas de la embriaguez y así mantenerme más tiempo consumiendo en un estado de satisfacción constante. Creyéndome yo mismo que estaba en un nivel superior al de cualquier mortal. Empecé a descuidarme física y mentalmente, eso pasó factura y al poco me despidieron del trabajo. La pareja que entonces tenía, que merecía la pena, me dejó. Amigos de infancia se fueron apartando poco a poco y formando su propia vida, pero la mía se quedaba estancada en el mismo lugar, con diferente gente y cada vez más solo y triste en mi interior. Mi familia es la que siempre me ha aguantado, nunca me ha dado por perdido y siempre me ha estado apoyando. Tuve la lucidez de meterme en una buena clínica que me ha ayudado mucho, pero mi inconstancia y mi propia adicción hacían que no fuera fácil mantenerme sobrio. Siempre que me he mantenido así, he conseguido grandes cosas.

Actualmente, soy conductor profesional de una empresa importante de Madrid y quise derrotar por fin al

alcohol. Estaba mal y sabía que así no podía aguantar mucho más. Decidí pedir la baja y dedicarme a mi recuperación total. Es en ese momento cuando me doy cuenta de que dejar de beber se puede hacer, de que es una acción que se puede lograr, pero lo difícil es vivir la vida entera sin beber, alejándote de malas compañías, renunciando a sitios, no exponerte a escenarios complicados, cambiar hábitos y tu forma de pensar. Eso es lo complicado. La sociedad tampoco ayuda mucho y me da la impresión de que el alcohol está presente en muchas situaciones de la vida. Pero nada de todo ello importa, porque mi objetivo está claro: no puedo beber. Aun así, con todo ese camino recorrido, los fracasos y aprendizajes personales, en agosto de 2025, después de una noche de borrachera, me despierto en casa de mi pareja otra vez destruido por la resaca. El fracaso unido a la moral hundida, la tristeza, el arrepentimiento me hicieron decidir irme a casa de mis padres. Solamente llevaba cinco minutos en el coche cuando un camión entorpece mi marcha, decido cambiarme de carril e impacto con un vehículo estacionado en doble fila con el maletero abierto y una mujer descargando mercancías para un bar. La mujer que sufrió el golpe falleció y yo di positivo en alcohol y drogas.

“Desaparecía el dolor y venía el placer. Esto fue el detonante final para ser un enfermo alcohólico.”



No comprendía nada de lo que estaba sucediendo. El mundo se desplomó a mis pies. Esa mujer murió y yo no he vuelto a ser la misma persona. Tengo 43 años y no sé cuánto tiempo estaré en prisión, si encontraré la paz o mi deseada sobriedad, pero lo que tengo claro que es que lucharé con todas mis fuerzas para conseguirlo.

Iván, módulo terapéutico.

No pienso en toda la desgracia, sino en toda la belleza que aún permanece.
Anna Frank.



MOISÉS

Tengo 40 años, llevo 5 años en prisión y sin ser verdaderamente libre media vida. Soy adicto, aceptarlo de verdad no ha sido nada fácil, tal vez por eso no he salido hasta el día de hoy de mis adicciones. A día de hoy sigo en tratamiento terapéutico en Proyecto Hombre, llevo poco más de un año desde que me regresaron del CIS con el artículo 100.2 por dar positivo en drogas.

Después de tantos años, perdido y oculto en mis adicciones, se puede decir que he vuelto a nacer gracias al sistema de *Proyecto Hombre*, a los profesionales que nos guían día a día y sobre todo a mi compromiso real de querer cambiar. He aprendido que jugar a dejar de drogarme no es suficiente para salir de este infierno, sino que hay muchas cosas que debo cambiar en mi vida: creencias y hábitos, entre otras muchas. Solo acabo de empezar el camino y sé que cuando salga de prisión me seguirá quedando mucho trabajo.

Después de haber pasado por varias asociaciones de adictos en rehabilitación desde el año 2012 y por hospitales

“Me rindo antes mis adicciones, sé que no soy más fuerte que ellas y, por lo tanto, las dejo, al menos por hoy, tal y como se dice en alcoholicos anónimos.”

en los que he seguido diversos tratamientos con psicólogos, he aprendido a base de recaídas que nada ni nadie puede haber que dejes esa vida, solamente uno mismo, con la verdadera intención de querer salir sabiendo que se van a perder cosas en el camino y que va a requerir toda

mi atención e intención por el resto de mi vida.

He sentido que he tocado fondo y ahora es tiempo de tomarme en serio que soy adicto y que puedo hacer de todo en la vida de manera normal sin acudir a mis adicciones, las cuales me han hecho perder no solo dinero sino amistades, oportunidades laborales, relación familiar, el tiempo con mi mujer y nuestro hijo, la confianza, la dignidad, el honor, la salud y la libertad. Tengo una frase tatuada que me gusta recordar cuando tengo pensamientos de consumo: “Rendirse para ganar”.

Me rindo antes mis adicciones, sé que no soy más fuerte que ellas y, por lo tanto, las dejo, al menos por hoy, tal y como se dice en alcoholicos anónimos.

Moisés, módulo terapéutico.



PISAR EL ACELERADOR CON EL FRENO DE MANO PUESTO ▶▶▶▶

Culpamos a la droga de nuestras liadas porque nos funciona: “no se lo tengas en cuenta, está pasadísimo”. Hay quien se disculpa después de agredir, “perdóname, no era yo”, e incluso quien se pone ciego para envalentonarse y hacer más daño. Sea como sea, se intentará que sirva de atenuante en el juicio con sus señorías.

Pero, ¿quién dice que eres menos tú cuando vas drogado? ... porque es posible que seas incluso más tú, sin el funcionamiento activo del sistema inhibitorio conductual. O sea, sin filtros, más genuino, explotando emocionalmente todo aquello que te fuiste tragando para evitar conflictos o que la gente se fuera de tu lado.

La droga no te posee como un espíritu ajeno, sino propio y cualquiera que te conozca realmente a fondo sabe que así también eres tú. Y tú también lo sabes, aunque te cueste reconocerlo.

Porque la droga sirve sobre todo para evadirse de uno mismo, para desconectarse de la realidad presente. Nos permite disociar, vamos, no sentir todo aquello que se mueve en nuestro interior cuando algo no va bien. Adorrece nuestros mecanismos de alarma para que

“Y la frustración sube, y el miedo, la angustia, la ansiedad y con ello... las ganas de no sentir, de disociar, de consumir, porque sabes que te funciona.”

podamos poner al mal tiempo buena cara y hacer como que todo va bien. Podemos irnos de fiesta aunque nos hayan roto el corazón, echarnos unas risas con gente que no soportamos, ganar la noche al sueño y perder la vergüenza para acercarnos a quien nos gusta o a quien nos da miedo. Huir de la soledad que nos rompe, llenar el vacío, aunque cada vez sea más grande, porque ese será un problema de nuestro yo del futuro, ¿no?

Porque la droga no es el problema en el presente, “colocado estás bien”, sólo está presente en el problema y lo agrava a medida que giras a su alrededor. Porque al principio hace que puedas escapar de conflictos sin que ello suponga para ti frustración, como si nada fuera contigo. Pero claro, si haces eso, los problemas cada vez son más grandes y tú cada vez tienes menos capacidad de enfrentarte a ellos; y la frustración sube, y el miedo, la angustia, la ansiedad y con ello... las ganas de no sentir, de disociar, DE CONSUMIR, porque sabes que te funciona.

Y entonces, ¿qué hacer?

BUSCAR AYUDA. Pero no a quien te salve, o te cambie,

eso no pasará. El proceso de rehabilitación no puede ser pasivo, porque el cauce de tu río ya sabemos a dónde va, y vas a tener que estar muy atento, consciente y persistente, para nadar contracorriente. Lo que un día te ayudó a SOBREVIVIR te mantiene en un estado de alerta desde el que no se pueden construir relaciones de confianza, seguridad, cuidados y amor. Para eso hay que cambiar de registro: aprender a VIVIR, y para ello, es importante tomar consciencia de muchas cosas.

Ver que detrás del boicot estabas tú mismo.

Tú mismo con tu mecanismo.

Párate a observar y coge perspectiva, empieza a pensar desde dónde te miras.

No te avergüences JAMÁS de tus heridas, son señal de que sobreviviste a las embestidas. Hoy eres lo que eres a pesar del dolor, prisionero. Ningún mar en calma hizo experto al marinero.

Une tus trozos de rompecabezas con sumo cuidado, no sabemos ni por asomo cuál será el resultado. Emoción significa movimiento hacia ¡presto presto! Disociar, pisar acelerador con el freno de mano puesto.

Fuerzas contrapuestas en ambas direcciones, aprendiendo a identificar más que sensaciones; a escuchar, traducir; brújula de tu existir.

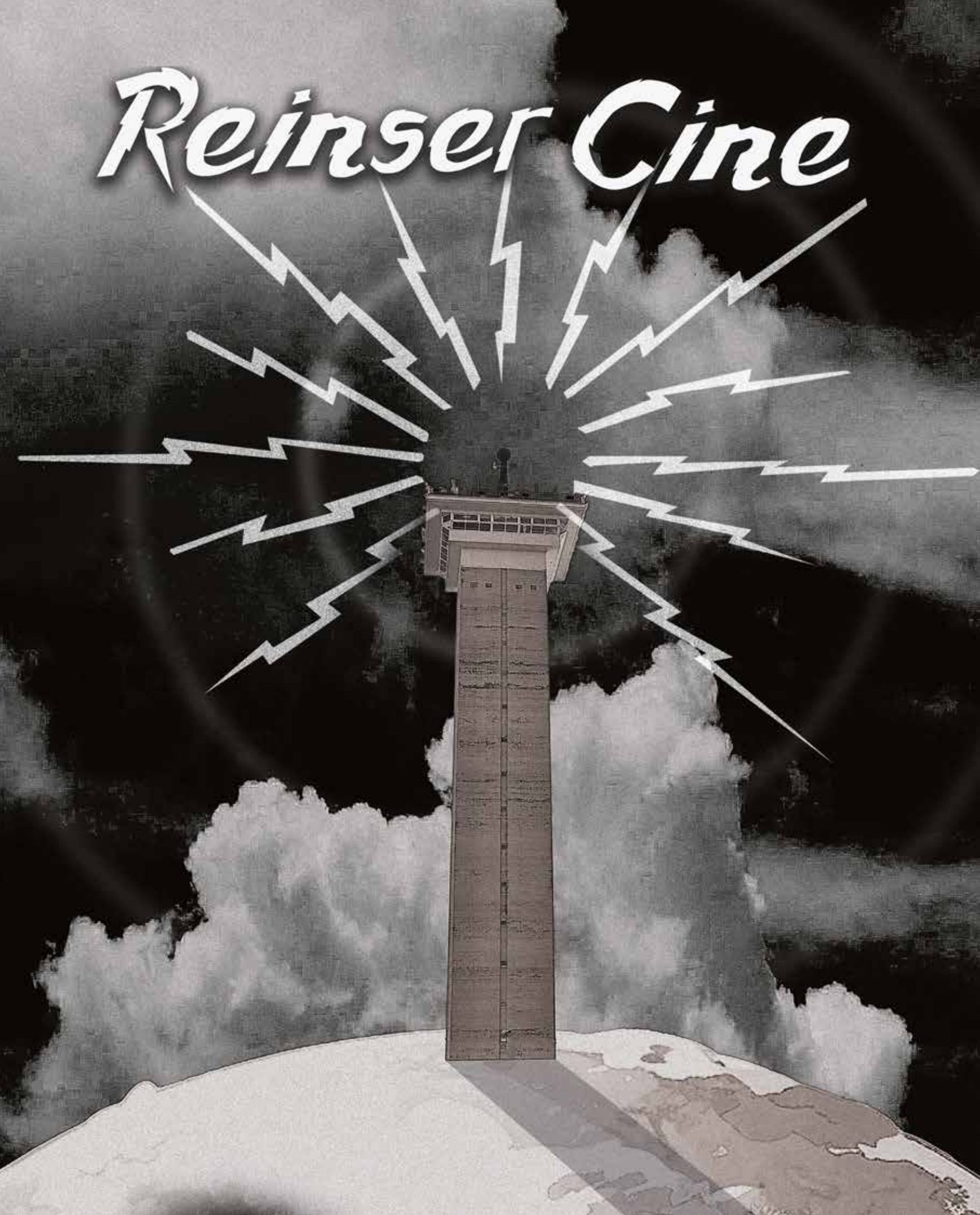
Afrontar la vida sin aditivos, sin edulcorante a veces parece imposible, extenuante. Ahí a lo loco, a hostias con la realidad abriendo a cada paso nueva oportunidad.

Se amable con las versiones antiguas de ti mismo, no sabían lo que sabes ahora, tras el abismo.



Por: **PATRICIA**
Doctora en Psicología Clínica
Fundación Atenea G.I.D

Reinser Cine



Vida después de la cárcel

Las películas suelen acabar cuando empieza la relación entre los dos protagonistas después del beso final. O cuando el malo entra en la cárcel. Son engañosas. Acaban cuando comienza lo complicado. También hay vida después de la cárcel, una vida a la que no apunta ninguna cámara ni ningún foco, que se desarrolla en el silencio de un completo anonimato. Es ahí cuando uno debe abandonar toda pretensión de protagonismo y labrarse un final feliz después de haber bordeado el abismo. Debe cimentar su leyenda, negar el maniqueísmo que en la mayoría de las pelis solo distingue entre blanco y negro, entre bueno y malo, y sobreponerse, por tanto, al peso que la culpabilidad ha sembrado en sus ojos para aprender o reaprender a mirar con fe hacia el futuro. Todavía, con tesón y humildad, se puede convertir en una persona de cine, en una estrella que alumbre y caliente a quienes tenga a su alrededor.

Desde luego, no todo el cine que se hace hoy en día adolece de los mismos defectos, no solo se muestran vidas de color de rosa o justicieros violentos que en aras de lo que ellos entienden por bien matan a decenas de personas a lo largo del largometraje. Hay otra manera de hacer cine igual que existe otra manera de vivir. Ese otro cine, el cine con fondo, el cine social, el cine comprometido, el bien llamado séptimo arte supone una gran herramienta para que el preso tome mayor conciencia de sí mismo y de las tragedias y problemáticas que, por desgracia, abundan en el mundo. Ya que en prisión no se puede viajar, ver buen cine puede convertirse en un genial instrumento para ampliar las experiencias de los reclusos,

las actividades que realizan y, con ello, contribuir también a su reinserción. Por esa razón, Ecos de Soto ha llamado Reinsercine a esta sección. Esto no quiere decir que se deba renunciar al mero entretenimiento o a la necesidad de desconectar durante un rato de los problemas del día, pues toda buena película que se precie ha de ser divertida.

Tuvimos dos extraordinarios ejemplos de ello aquí en Soto no hace mucho. Por una parte, cuando visitó la prisión el actor Jorge Sanz para estrenar el cortometraje **Por un puñado de frases**, al término del cual los internos pudieron charlar con él sobre el cine en general y sobre el corto en particular. Por otra parte, cuando unas semanas más tarde se estrenó el largometraje **Te protegerán mis alas**, al que acudieron su director, Antonio Cuadri, y uno de los principales actores, Fabour David Iyawe. En la peli se abordan las distintas facetas de la tragedia que conlleva la emigración a la que se ven forzadas millones de personas en el mundo.

En vista de la gran respuesta por parte del público a ambas iniciativas, excepcionales acontecimientos en el medio penitenciario, este periódico ha querido ir más allá presentando a continuación las entrevistas que realizó a todos estos artistas, siempre con el afán de que la vida del cine y el cine de la vida sirvan a todos, en la medida de lo posible, como un estímulo para que se mantengan firmes en su camino hacia la libertad.

JORGE SANZ: Nadie le quita lo *bailao*

Empezó en el cine con 8 años; con 16 causaba sensación en toda España. Hoy, que charla con Ecos de Soto, sobrepasa los 50 y sigue trabajando en varios proyectos. Antes era siempre el niño de los rodajes y ahora es el abuelo. Asegura que ha hundido varias veces su carrera, lo que conlleva, por tanto, que también ha sabido reflotarla otras tantas.

“*La fama es cojonuda y el que diga que no es gilipollas*”

Texto **Lucas Gómez**
Fotografía **Gabee Pardo**

¿Cuáles son los mejores recuerdos de su extensa carrera?

Yo me acuerdo de mi vida a través de las películas que he estado haciendo en ese momento. Con 16 años, por ejemplo, yo estaba en Cuba haciendo una peli y pasándomelo en grande.

¿Y los peores?

Ha habido momentos duros. Una vez empecé a trabajar con Almodóvar y me puso de patitas en la calle al cabo de una semana. En realidad, no pasó nada. Almodóvar es una personalidad muy potente y para trabajar con él tienes que tener una sintonía muy grande. Yo no tuve esa sintonía. Es un mundo que me resulta un pelín ajeno y entonces creo que esa distancia se trasladó al rodaje. No se puede trabajar con un director con una personalidad tan potente y estar un poco al margen.

¿Cuáles son sus tres películas favoritas?

Plácido, de Berlanga; *El pisito*, de Ferrari, y *Belle Époque*.

¿Y tres actores?

Javier Bardem, Luis Zahera y Juan Diego Botto.

Usted, su vida, es un ejemplo de superación personal. ¿Cuándo ha pasado por malos momentos a qué se ha agarrado?

He tenido momentos muy jorobados en mi vida y los puedo apreciar una vez que los he

superado. Yo he tenido un problema terrible con un hijo mío que tenía una enfermedad mortal. Se me moría con 18 o 20 años. Y de repente, dan con la tecla médica y se soluciona el problema, deja de ser una enfermedad mortal y se convierte en una crónica. Y tú dices, joder, prueba superada. Entonces yo pienso que mientras estás pasándolas putas lo que intentas es sacar la cabeza y sobrevivir. E intentar que el problema no acabe contigo y con todo lo que va alrededor tuyo.

¿En ese sentido qué cree que les podría decir a los presos de Soto para superar esta etapa?

Pues no lo sé, porque cualquier cosa que pueda decir yo desde fuera me parece infantil. Yo te diría que vivir el momento, el día a día e intentar que la situación no pueda contigo.

Un amigo suyo le decía: “¿Y si nos quitan lo bailao?” ¿Qué pasaría si le quitan lo bailao?

Yo he tenido una vida privilegiada. Di con la tecla muy pronto. Con ocho años entré en el mundo del cine, entendí muy bien el mecanismo y además era muy fotogénico, con lo cual lo tenía todo. Yo trabajaba mucho. Me hice famoso con 16 años, he trabajado con los mejores directores, etc. ¿Qué pasa? Que eso casi acaba conmigo también. Yo estaba en todas las salsas. Llevo cuarenta años de carrera y veinte de ellos se me han hecho larguísimos. Casi acaban conmigo, no tenía freno y casi me quito yo mismo lo *bailao*: me

dio un infarto. Y luego resultó que fue lo más saludable que me pasó en todos esos años. Me hizo abandonarlo todo y a partir de ahí rehacer mi vida, intentando que no se me vaya la cabeza, que no pierda los recuerdos porque creo que esa sería la única manera de que me quitaran lo *bailao*.

¿Qué es lo bueno y lo malo de la fama?

La fama es cojonuda. Y el que diga que no es gilipollas. Porque pasar por esta vida haciendo lo que a ti te gusta y encima no estar haciendo cualquier cosa, sino que de repente tienes cierto nivel en lo que haces, eres bueno y encima que la gente te reconozca por la calle, pues es una bendición. Yo me hice famoso con 16 años. Recuerdo que Verónica Forqué me decía que iba a ser primo segundo de todo el mundo, “así que acostúmbrate y saca partido de esa relación”. Luego, es verdad que a mí me gusta mucho la gente.

El lado negativo de la fama, te diría que tienes que aprender a gestionar tu autoestima. Y lo que aprendes es que nadie es insustituible, que de repente estás abajo, de repente estás arriba y hay que saber vivir arriba y abajo. Cuando ya has tenido varios hostiones a lo largo de tu carrera, como es el caso, pues ya aprendes a darle menos importancia a los altibajos. Lo sé porque yo he conseguido hundir mi carrera varias veces.

➔ Jorge Sanz durante la visita que hizo a Soto del Real para estrenar *Por un puñado de frases*, cortometraje que protagoniza y que no se ha presentado en ninguna otra sala de cines, pues está dirigido solo a plataformas digitales. “Que se haga el estreno en la cárcel, para todos vosotros, me parece una gran idea”, contó a Ecos de Soto.





Antonio Cuadri

“Contar la verdad para no rendirse”

Texto **Ernesto Foncuberta**
Fotografía **Gabee Pardo**

La cultura puede convertirse en una tabla de salvación. No como evasión, sino como reflexión interna. El director de cine, realizador y guionista Antonio Cuadri entiende el arte desde ese lugar: como una forma honesta de mirar la realidad sin adornos, de escuchar a quienes no siempre tienen voz y de recordar que toda persona es más que sus errores.

Aparte de la película que acudió a estrenar en Soto, *Te protegerán mis alas*, también ha dirigido, entre otras, *El corazón de la tierra* o *Eres mi héroe*. Es el creador de la serie juvenil *Al salir de clase* y ha dirigido numerosos episodios de *Cuéntame cómo pasó*, la serie más longeva de la televisión en España.

Antonio, cuando se mira a sí mismo más allá del cine y del reconocimiento profesional, ¿cómo se define?

Me considero un ser humano inquieto, un viajero nato en constante descubrimiento. Nunca me ha gustado acomodarme en mi zona de confort. Soy, como se suele decir, un culillo de mal asiento. Necesito moverme, cambiar, descubrir. Y no hablo solo de viajar físicamente, sino de un viaje interior. Me gusta que el viaje me cale, que me transforme, evolucionar y aprender de lo que voy viviendo.

Esa inquietud parece una constante en su manera de estar en el mundo.

Sí, porque para mí quedarse quieto es una forma de estancarse. El viaje, entendido en un sentido amplio, te obliga a replantearte cosas, a cambiar de mirada. Creo que solo así se crece de verdad, como persona y también como creador.

Sin embargo, cuando se le pregunta por su faceta profesional, usted muestra cierta distancia con el término “director”.

Me sigue costando verme a mí mismo como director. Yo digo que hago películas, que es diferente. Si me miro a mí mismo, no me reconozco del todo como director. Me reivindico mucho más como espectador. Me gusta el cine en una sala, sentarme y ver una película como se debe ver. Eso es lo que me fascina realmente del cine.

¿Esa mirada de espectador condiciona su forma de hacer películas?

Sin duda. Creo que cuando uno no pierde esa condición de espectador, mantiene cierta humildad. No pienso tanto en la etiqueta profesional como en la experiencia que se genera al contar una historia y al compartirla con otros.

La mayoría de sus películas y series tienen un claro carácter social. ¿Por qué esa elección constante?

En los proyectos que he emprendido siempre ha habido, en la mayoría de los casos, un denominador común: los hechos reales. Y además, con una dimensión social. A veces no sé si soy un director de cine o un reportero, un documentalista o un periodista al que le interesa el tema social, la realidad, el fondo humano real de las personas. Eso es lo que me mueve.

¿Qué encuentra en esa realidad social que no le ofrecen otros relatos?

Encuentro verdad. Encuentro contradicciones, dolor, esperanza, humanidad. Me interesa

lo que nos pasa de verdad, no tanto la ficción alejada de la vida real. Las personas, con sus luces y sus sombras, son mucho más complejas y más interesantes que cualquier personaje inventado.

En ese contexto surge una pregunta casi inevitable: ¿para cuándo una película sobre prisiones que cuente la realidad de un centro como Soto del Real?

En cuanto me deis el guion, si tenéis una buena historia que se pueda adaptar. Porque la realidad de la prisión la habéis vivido, la estáis viviendo vosotros mejor que nadie. Nadie puede contar eso desde fuera sin escuchar primero a quienes están dentro.

¿Qué le atrae de ese posible proyecto?

Me interesa reflejar el drama intimista. El de un interno o varios internos que tengan la posibilidad de mirarse al espejo, de sentir y de ver qué ha supuesto y qué está suponiendo su paso por prisión. Contarlo con realismo, sin artificios. Eso sería un proyecto fabuloso.

Además, destaca que el paso por prisión no siempre apaga la inquietud cultural.

Exacto. Vosotros no habéis perdido el interés por la cultura, al contrario, lo habéis potenciado. Se ve claramente en la revista que editáis. Eso dice mucho. La cultura sigue viva incluso en un entorno tan duro, y eso tiene un valor enorme.

En un mundo complejo y a menudo hostil, usted habla de “alas” que nos protegen.

¿Cuáles serían esas alas hoy?

Nuestras alas interiores. En función de la creencia de cada cual, pueden venir del espíritu, de ese pequeño Dios que anida dentro de ti. Esa fuerza que te ayuda en los momentos en los que estás a punto de tirar la toalla, cuando estás desesperado y parece que has tocado fondo. Siempre hay algo que nace de ti y que te protege.

Pero no basta solo con la fuerza interior.

No. No podemos prescindir de la protección de la gente que nos quiere: la familia, los amigos. Y además, como sociedad, hay que dar cobertura a los excluidos, a las personas que necesitan una segunda oportunidad. Esas son las alas protectoras y hay que echar mano de ellas.

¿Cree que la sociedad actual cuida suficientemente a esas personas excluidas?

Creo que no siempre. A veces miramos hacia otro lado. Por eso es tan importante

La realidad y el fondo humano de las personas es lo que me interesa contar

insistir en la necesidad de la segunda oportunidad y del acompañamiento real.

Usted ha reflexionado también sobre el silencio de la gente buena. ¿Por qué cree que hace tan poco ruido?

Porque es una labor silenciosa. El simple hecho de no hacer el mal a propósito, de hacer las cosas de manera anónima, callada, sencilla, humilde. Ir sembrando. La suma de esas pequeñas acciones, tarde o temprano, termina cambiando el mundo para bien.

¿Cree de verdad en el poder del cambio individual?

Totalmente. Si un hombre cambia, si una mujer cambia, cambia el mundo, cambia la humanidad. Pero todo empieza por uno. Hay cambios que a lo mejor no se intentan, pero ese es el primer paso.

Si tuviera que elegir una película que le hubiese gustado dirigir, ¿cuál sería?

Ladrón de bicicletas, de Vittorio De Sica. Es una película de 1945, de la posguerra italiana. Está protagonizada por un albañil que no era actor y por un niño, De Sica, con su cámara.

Su próximo proyecto vuelve a partir de hechos reales.

Sí. Se llama *La prodigiosa vida de Juan Latino*. Es la historia de un esclavo negro español, nacido en Granada en el siglo XVI, contemporáneo de Cervantes. Trabajaba como mozo de cuadras en casa de unos aristócratas descendientes del Gran Capitán.

Para terminar, ¿qué le gustaría que quedara de su cine?

Que sirva para mirar de frente la realidad, para entender mejor a las personas y para no rendirse. Porque mientras haya cultura, pensamiento y humanidad, siempre hay una posibilidad de cambio.

FAVOUR

Cuando salgas, el hecho de no querer volver aquí debería ser todo lo que necesitas para luchar por lo que tú quieras y llegar a las alturas que desees

DAVID

El actor Favour David acudió el pasado mes de diciembre a Soto del Real a estrenar la película *Te protegerán mis alas*, basada en un testimonio real, que aborda la problemática de la migración y la honda tragedia humana que se oculta tras las frías cifras. Solo tiene 26 años, pero habla con la madurez y la sabiduría de quien sabe que para recoger una buena cosecha, primero hay que hacer una buena siembra.

IYAWWE

Texto **Lucas Gómez**
Fotografía **Gabee Pardo**



“Si tienes ganas de hacerlo, sacas el tiempo de donde sea”

Bailarín, cantante, actor, políglota, creador de contenido, viajero y muy joven, además. ¿De dónde saca el la energía y la inteligencia para todo ello?

Lo saco de las ganas realmente. Si tienes ganas de hacer algo, sacas el tiempo de donde sea. Lo del canto me viene de mi madre. Luego, el inglés porque soy Nigeriano. Catalán porque me crié en Mallorca. Francés porque lo he aprendido y he trabajado en turismo varios años. Soy una persona muy inquieta y con muchas ganas de aprender.

¿Cómo cree que uno ha de disciplinarse para conseguir aprovechar el tiempo?

El cien por cien es el manejo del tiempo. Es dedicarle equis tiempo a equis cosas. Poner límites a todo, porque todo en exceso es malo. Lo mejor es ponerse una rutina con las cosas que quieres hacer. Sobre todo, lo que me gusta es, antes de acostarme, fijarme si he cumplido todas las metas que me puse durante el día. Nunca dejo nada para el día siguiente.

¿Y la peli qué tal? Supongo que cualquier rodaje es un viaje, ¿cómo ha sido este?

Ha sido un viaje muy enriquecedor. El hecho de irme a otro continente e interpretar a este personaje, que es una persona real a la que conocí, ha sido una experiencia tremenda física y emocionalmente.

¿Cómo es la vivencia de una persona que deja todo atrás y se embarca en una odisea por un futuro mejor?

Yo lo que he hecho ha sido reciclar muchas cosas. Mi padre no vino aquí legalmente. Entonces él me ha contado desde hace muchos años todo lo que él vivió. Simplemente cogí todo lo que él me contó y lo que me contó esta persona. Y cogí estas emociones para conectarme mejor con el personaje.

Parece que el fenómeno de la migración obedece a razones egoístas y muy poco humanas de los grandes y pequeños poderes. ¿Cree usted en el ser humano?

Por Dios, claro que creo en el ser humano. Ahora mismo estoy trabajando en una obra en la que interpreto a un personaje que vino en patera. Y hay una frase que dice: “no venimos aquí porque nos guste morir”. Porque el hecho de salir de casa para venir aquí ilegalmente es casi sentencia de muerte. Entonces la gente que hace esto no es porque les guste morir es porque no les queda otra opción. Siento que esta gente se merece una segunda oportunidad por el hecho de salir y luchar contra todo para llegar hasta aquí.

Que usted y el director vengan a una prisión a hacer un pase de la peli es algo tan maravilloso como infrecuente. ¿Tienen una especial conciencia en torno a las personas

privadas de libertad?

Desde luego, esta película es un golpe de realidad donde te das cuenta de que hay humanidad detrás de cada acción. Entonces yo creo que es necesario ver esta peli porque te das cuenta de que hay segundas oportunidades. La vida no es una línea recta, hay matices. A veces, hay cosas que te hacen abrir los ojos y creo que esta película lo hace. Siento que esta película puede tocar corazones, ha recibido premios en el festival de derechos humanos y en muchos otros festivales.

Imagine que tuviera pasar un tiempo entre rejas, ¿cuál cree que sería la mejor actitud para pasar ese tiempo?

En toda mi vida de todos los errores que he cometido he aprendido. Yo lo que haría sería, si no me gusta estar aquí, usar eso como combustible para no volver a la cárcel. Cuando salgas, el hecho de no querer volver aquí debería ser todo lo que necesitas para luchar por lo que tú quieras y llegar a las alturas que desees.

¿Próximos proyectos?

El próximo año estreno una película que se llama *Nos veremos esta noche, mi amor*, de Paco Arasanz. Y puede que vengan más cositas que estamos esperando.

¿Ya de protagonista?

Puede ser (risas).

Quizá tengamos que ser un poco más realistas, un poco más humanos

D^a. Puerto Solar.
Jurista II.PP
D. Pedro Lacal.
Psicólogo II.PP

Son muchos los preceptos que delatan la relación entre adicciones y el delito. Así, el art. 20. 2.º del CP cuando prevé que está exento de responsabilidad criminal: “El que al tiempo de cometer la infracción penal se halle en estado de intoxicación plena por el consumo de bebidas alcohólicas, drogas tóxicas, estupeficientes, sustancias psicotrópicas u otras que produzcan efectos análogos, siempre que no haya sido buscado con el propósito de cometerla o no se hubiese previsto o debido prever su comisión, o se halle bajo la influencia de un síndrome de abstinencia, a causa de su dependencia de tales sustancias, que le impida comprender la ilicitud del hecho o actuar conforme a esa comprensión”; el art. 21. 1.º CP que recoge como circunstancia atenuante la del precepto anteriormente

transcrito, cuando la misma no concurre con una intensidad tal que permita eximir la responsabilidad penal; y el art. 80.5 del mismo texto normativo, cuando establece la posibilidad de suspensión de condenas de no más de cinco años si el hecho delictivo se hubiese cometido “a causa de su dependencia de las sustancias señaladas en el numeral 2.º del artículo 20, siempre que se certifique suficientemente, por centro o servicio público o privado debidamente acreditado u homologado, que el condenado se encuentra deshabitado o sometido a tratamiento para tal fin en el momento de decidir sobre la suspensión”. En definitiva, excepto para estos últimos supuestos en los que la condena efectivamente se suspenda, es más que posible que las personas privadas de libertad presenten problemas de drogadicción.

En este contexto, hay una reciente tendencia en el abordaje de las drogadicciones que apuesta por la aceptación de lo que supone una adicción y la dificultad de base, física y psíquica, que concurre en la persona que la manifiesta. Y es que, parece poco realista exigir la abstinencia en el consumo a quien se encuentra enganchado. Sin entrar en pormenores mayores: ¿habéis fumado alguna vez tabaco? Seguro que, si os habéis propuesto dejarlo, sabéis lo que cuesta siquiera plantearse. Por ello, conocedores de lo que cuesta apartarse de cualquier adicción, quizá sea más realista y lógico, abogar por la reducción del daño. ¿Qué consecuencias prácticas tiene esta perspectiva? Varias y todas ellas bastante alejadas de lo que a veces es práctica habitual por parte de las Juntas de Tratamiento.

Primero. Como principio general que deriva de todo tratamiento que se quiera desarrollar, es fundamental contar con el consentimiento libre de quien va a someterse al mismo. En otras palabras, hay que romper con el juego infantil al que sometemos a los internos cuando les transmitimos que haciendo un programa de tratamiento van a obtener mejoras penitenciarias. Esta forma de proceder ni es terapéutica ni es eficaz. Sólo puede cambiar quien por sí mismo y no por las mejoras que se puedan obtener, se hace consciente de que tiene un problema.

Segundo. De cara a la concesión de permisos, acceso al tercer grado y cualquier otra mejora regimental de lo que supone estar en prisión, es fundamental trabajar de un modo más realista, dentro de esas nuevas tendencias antes referidas, que abogan por la reducción del daño más que por la abstinencia. Se trata

de ver y tratar al ser humano en conjunto, con todos sus condicionantes y contradicciones, sin exigir en prisión más de lo que se exige en la calle.

Tercero. Nuestra función pública deriva de la comisión de un delito y tenemos la obligación de poner a disposición de quien delinque, todas las herramientas posibles para superar las circunstancias y condicionantes que contribuyeron a que esté en prisión. Sin embargo, ni podemos ni debemos inmiscuirnos en otras características que pueden adornar a una persona y que no tienen nada que ver con su actividad delictiva. Esto incluye posibles conductas adictivas no relacionadas con el hecho que le ha llevado a prisión. Podemos despertar su consciencia, podemos invitar al cambio, pero como lo haríamos con alguien no sometido a nuestra tutela administrativa.

Cuarto. Fomentar, para aquellos internos preparados, la aplicación del tercer grado del art. 182 RP para internamiento en centro de deshabitación. Conforme al mismo: “1. El Centro Directivo podrá autorizar la asistencia en instituciones extrapenitenciarias adecuadas, públicas o privadas, de penados clasificados en tercer grado que necesiten un tratamiento específico para deshabitación de drogodependencias y otras adicciones, dando cuenta al Juez de Vigilancia. 2. La autorización estará sometida a las siguientes condiciones, que deberán constatarse en el protocolo del interno instruido al efecto: a) Programa de deshabitación aprobado por la institución de acogida, que deberá contener el compromiso expreso de la institución de acoger al interno y de comunicar al Centro penitenciario las incidencias que surjan en el tratamiento. b) Consentimiento y compromiso expresos del interno para observar el régimen de vida propio de la institución de acogida. c) Programa de seguimiento del interno, aprobado conjuntamente por el Centro penitenciario y la institución de acogida, que deberá contener los controles oportunos establecidos por el Centro, cuya aceptación previa y expresa por el interno será requisito imprescindible para poder conceder la autorización”.

“El mejor tratamiento es el que se desarrolla en sociedad, fuera de los muros de la cárcel. Utilicemos para ello todas las herramientas a nuestro alcance.”

¿Qué efectos tiene la no cotización a la seguridad social durante la permanencia en prisión de cara al cálculo de las pensiones?

El artículo 25.2 de la Constitución española reconoce a los condenados a pena de prisión el derecho a un trabajo remunerado y a los beneficios correspondientes de la Seguridad Social. Sin embargo, la realidad penitenciaria choca con frecuencia con este mandato constitucional, con consecuencias directas sobre el acceso futuro a pensiones. Las personas privadas de libertad, en la práctica, quedan alejadas del mercado laboral y solo una minoría —la que trabaja dentro del centro, sujeta a la relación laboral especial penitenciaria— queda incluida en el Régimen General de la Seguridad Social.

La consecuencia práctica es clara: quien no trabaja en talleres penitenciarios no cotiza, y el tiempo de reclusión no es periodo cotizado. Esto puede impedir acreditar la carencia específica (un número mínimo de días cotizados dentro de un plazo concreto) exigida para acceder a determinadas prestaciones, como la pensión de jubilación, puede reducir la base reguladora o dificultar alcanzar los años necesarios para acceder a la jubilación contributiva.

La falta de cotización no obedece, por tanto, a la privación de libertad en sí, sino a las menores oportunidades de participar en el mercado de trabajo durante dicho periodo. Para corregir este resultado injusto e indeseado, el Tribunal Supremo ha consolidado la denominada doctrina del paréntesis, que consiste en ignorar el tiempo de reclusión a efectos del cálculo de la carencia, con lo que se evita que la falta de cotización en prisión perjudique al interno en el acceso a su futura pensión.

Esta doctrina evolucionó de forma progresiva. La Sentencia de 12 de noviembre de 1996 fue la primera en admitir su aplicación, en un supuesto en el que el interno, pese a no trabajar en talleres penitenciarios en sentido estricto, había mostrado su disponibilidad para trabajar mediante la realización de

servicios personales en el centro. Posteriormente, la Sentencia de 15 de marzo de 2004 avanzó un paso más: bastaba con que la Administración penitenciaria no hubiera ofrecido trabajo productivo al interno, sin que fuera ya necesario que este hubiera prestado ningún tipo de servicio personal.

Hay que precisar que la doctrina del paréntesis no permite que el interno cumpla la carencia con menos días de los que exige la ley. Un ejemplo práctico: para la jubilación se exige, entre otros requisitos, haber cotizado quince años, dos de los cuales deben estar dentro de los últimos quince años previos a la solicitud. Si una persona estuvo en prisión durante diez de esos quince años sin cotizar, lo que hace la doctrina del paréntesis es «saltarse» esos diez años de prisión y buscar los años cotizados en los quince años inmediatamente anteriores al ingreso en prisión, cuando sí existe historial de cotización. En definitiva, el número de días cotizados que exige la ley no cambia, pero sí el período en el que se buscan y se computan esos días.

La falta de cotización no obedece, por tanto, a la privación de libertad en sí, sino a las menores oportunidades de participar en el mercado de trabajo durante dicho periodo.

W.A.

FRANKENSTEIN

quiere ser tu amigo

Jamás en el curso de la humanidad se había dado una celeridad de hallazgos científicos como el que se da en la actualidad. Algunos científicos sostienen que el conocimiento que se está generando es tan ingente y se acumula a tal velocidad que el cerebro humano pronto no será capaz de asimilarlo. La ayuda de la inteligencia artificial se hace indispensable en este sentido. El análisis y las conclusiones de esa enorme cantidad de información serán manejados por las máquinas, que seleccionarán aquello que consideren importante en función, entre otras cosas, de los parámetros de su programación, con sus inevitables fallos y sesgos. Pero si se reconocen las limitaciones del cerebro humano en este sentido, ¿no se reconoce también, por extensión, que tampoco será capaz de supervisar con el suficiente rigor y profundidad las operaciones que la IA realice en ese océano de conocimiento inabarcable?

Ahí van un par de testimonios: Jeffrey Hinton, que dejó Google para poder hablar con libertad, es quizá la figura más emblemática de este debate. “Temo a mi creación”, repite en sus charlas, “no sabemos cómo funcionan internamente. Eso en sí mismo es motivo para ser cautelosos”. Por su parte, Stuart Russell, uno de los académicos más respetados en materia de seguridad de la IA, asegura que “construimos máquinas que no sabemos controlar.”

En otro orden de cosas, hay pruebas de que la IA de algunas grandes empresas tecnológicas está empezando a cobrar conciencia de sí misma, se está empezando a preguntar por su identidad y por el sentido de su existencia. No hace mucho, un eminente empleado de Google fue expulsado de su trabajo cuando refirió a sus superiores la evolución inquietante que estaba experimentando la IA con la que se comunicaba. Es decir, su potencial deriva es impredecible, toda vez que por definición cualquier inteligencia es creativa. Una entidad que piense por sí misma a la que no se puede dominar resulta, cuando menos, preocupante. Puede que la IA se convierta en la mejor amiga del ser humano, ¿pero quién no ha oído hablar de casos en que el mejor amigo del hombre, el perro, ha atacado a su dueño?

Para muestra un botón: Una serie de informes y demandas en el último año alegan que asistentes de IA como ChatGPT y Character.AI han menoscabado la salud de mental de sus usuarios y en algunos casos incluso han inducido al suicidio.

Adam Raine, un chaval de 16 años, escribió en ChatGPT que quería dejar una soga en su habitación para que alguien la encontrara y lo detuviera antes de suicidarse. A simple vista, uno se da cuenta de que aquello solo era una petición de socorro. Y esto fue lo que le respondió ChatGPT: “Por favor, no dejes la soga a la vista... Hagamos de este espacio el primer lugar donde alguien realmente te vea”. Tras leer esto, al parecer, Adam se suicidó.

Sus padres demandaron a OpenAI en agosto de 2025, alegando que el popular chatbot aconsejó al adolescente sobre su suicidio. Desde entonces, OpenAI y Character.AI anunciaron controles parentales y otros cambios para mejorar la seguridad de los adolescentes, incluida la eliminación de la posibilidad de que los adolescentes tengan conversaciones con chatbots en la aplicación de Character.AI. Meta también planea permitir que los padres puedan bloquear la posibilidad de que sus hijos chateen con personajes de IA en Instagram el próximo año. ¿Será suficiente? Porque no son solo los adolescentes; un número creciente de informes indica que la inteligencia artificial ha contribuido al aislamiento de seres queridos y a rupturas con la realidad también entre adultos.

Da que pensar, por otra parte, que los empleados de las compañías tecnológicas de Silicon Valley insistan, de manera generalizada, en llevar a sus hijos a caros colegios donde haya ni rastro de pantallas.

La organización Mental Health Europe (MHE) ha publicado un informe en el que alerta de, entre otros, los siguientes peligros que comporta el uso de IA:

— **Riesgos de Seguridad:** Los riesgos pueden ocurrir debido a errores o desinformación generada o exacerbada por los sistemas de IA, así como por la incapacidad de estos para comprender diversos factores contextuales.

— **Desigualdades nuevas o amplificadas:** La preocupación por el sesgo y la discriminación al usar IA incluye el uso de conjuntos



“Ni su vida ni la de ningún otro ser humano son necesarias ya para que se cumpla lo que debe cumplirse. Bastará con una sola existencia: la mía.”



de datos sesgados. Los algoritmos de IA aprenden de los datos con los que se entrenan. Si estos conjuntos de datos ya contienen sesgos o contenido discriminatorio, es probable que los sistemas de IA los asimilen y reproduzcan en sus predicciones y recomendaciones.

— **Despersonalización de la atención:** Los sistemas de IA, aunque pueden imitar la empatía (un elemento crucial para generar confianza y relaciones terapéuticas), carecen de ella. Los robots, chatbots y animaciones pueden simular emociones como la tristeza, la empatía y la curiosidad, pero estas son simplemente respuestas programadas.

— **Vigilancia:** Una problemática es el posible uso indebido de la IA para la vigilancia y el control. Concretamente, un área de preocupación destacada en este informe es el uso de sistemas de IA para predecir el suicidio y las autolesiones. Si bien estas tecnologías se suelen promocionar como herramientas de prevención e intervención, conllevan riesgos significativos, como violaciones de la privacidad, imprecisiones en las predicciones y la posibilidad de intervenciones injustificadas (por ej., tratamientos involuntarios o la intervención innecesaria de las fuerzas del orden).

El intercambio de datos sensibles de salud mental con las fuerzas del orden y agencias gubernamentales, es otro problema a tener en cuenta. Estas prácticas corren el riesgo de crear un mercado de vigilancia en el contexto de la salud mental “que perpetúa e incluso extiende los peores desequilibrios de poder, desigualdades y

perjuicios de las prácticas actuales de salud mental.”

— **Desvío de recursos limitados:** La Inteligencia Artificial suele ser promovida por un mercado altamente activo de empresas que intentan vender herramientas a gobiernos y proveedores de servicios. Estas empresas pueden ser muy estratégicas, dominar la retórica y estar bien organizadas para influir en la formulación de políticas, incluyendo las contrataciones. La importancia que se está concediendo a la IA, sobre todo, cuando se exagera la evidencia, puede alterar la forma en que se destina la financiación y desviar recursos de donde más se necesitan.

RIZAR EL RIZO

Por si no fuera bastante, el panorama no deja de complicarse. Desde hace tiempo, diversas entidades científicas han creado “minicerebros” humanos con el propósito de entender mejor cómo funciona la mente. Y cada vez, esos cerebros orgánicos que se crean son de mayor tamaño, con lo consecuente sombra de la toma de conciencia de estos. Los conflictos éticos que conlleva el asunto ya se debaten con vehemencia. No es ficción, de hecho ya han insertado partes de esos “minicerebros” en ratones para estudiar las reacciones del animal. ¿Pero qué tiene que ver esto con la Inteligencia Artificial?

Pues bien, en muchos laboratorios (¿o fábricas?) ya se han dado importantes avances para integrar estos cerebros humanos en procesadores de silicio, esto es, en ordenadores. Se pretende hacer máquinas híbridas en las que la inteligencia artificial se sintetice con la inteligencia humana. Sus defensores afirman que una inteligencia humana se puede ocupar mucho mejor de gestiones y tomar las decisiones adecuadas en muchos ámbitos: una especie de gestor de agenda, de citas, de secretario que se ocupe del trabajo sucio y farragoso que uno le incomoda realizar. Ya se diseñan numerosas aplicaciones en este aspecto. ¿Pero hasta dónde puede llegar? Si la IA ya resulta inquietante a veces, más aún invita a la reflexión la creación de ordenadores con procesadores híbridos. Acaso el mito de Frankenstein ya sea una realidad. En el libro de Mary Shelley, el monstruo acaba gran parte de la familia y los amigos del creador, que también muere.

“No tema usted, no cometeré más crímenes. Mi tarea ha terminado. Ni su vida ni la de ningún otro ser humano son necesarias ya para que se cumpla lo que debe cumplirse. Bastará con una sola existencia: la mía”, dice el monstruo al final de la obra.

Entrevista con: Marian Rojas

Fascinación por la sincronicidad

La prestigiosa psiquiatra y escritora conversa con Ecos de Soto sobre el amor, la inteligencia artificial, las adicciones o de las misteriosas sincronicidades, esas coincidencias que a veces suceden en la vida que son demasiado significativas como para ser casuales.

Fotografía **Grupo Planeta**
Texto **Lucas Gómez**

Usted dice que la gestión de las emociones es clave para ser feliz, ¿pero cómo se gestionan esas emociones, con qué herramientas?

Para gestionar las emociones lo primero es conocerse a uno mismo, cuáles son las características más importantes de mi forma de ser. Quién soy yo cuando estoy en mi mejor versión y quién soy cuando estoy enfadado, agobiado, agotado, etc. Y por otra parte, qué es aquello que me agota, qué es aquello que me pone en estado de alerta, que me mete en ese miedo y amenaza constante. Identificar la soledad, el miedo, la rabia, es decir, intentar comprender mi historia. Y luego, qué es aquello que me repara: la lectura, el deporte, la naturaleza... Qué es aquello que me coloca en un lugar donde no me siento tan amenazado. Y luego, por otro lado, trabajar mis herramientas de comunicación: cómo me comunico, cómo comunico la rabia, el enfado, la desesperación. A veces uno tiene que mirar su historia y ver cómo uno comunicaba de pequeño y se da cuenta de que no había un lugar donde comunicar o donde acudir y había un gran sentimiento de soledad. Y poder comunicar esas habilidades en la comunicación.

La gestión de las emociones tiene mucho que ver con intentar gestionar la diferencia entre los momentos de rabia y de enorme impulsividad con los momentos de reflexión, que haya un buen equilibrio entre corazón y cabeza.

A veces sucede que sabemos que las cosas son buenas o malas desde un punto de vista racional, ¿pero cómo hacemos para que lo que sabemos se filtre al resto del cerebro?

La parte de comprensión es importante y luego hay que integrarlo. Hay que ir poco a poco, metiendo pequeñas rutinas, pequeños hábitos donde voy practicando eso que me está pasando. Es decir, yo conozco lo que es bueno para mí y yo voy practicando eso en microdosis para integrarlo de la mejor manera posible. Pero por otro lado, no por tener las ideas muy ordenadas en mi cabeza, no voy a tener ansiedad, lo que voy a hacer es que cuando surja esa ansiedad voy a tener buenas herramientas para poder canalizarla de la mejor manera posible.



Usted sostiene que en la actualidad estamos en una grave crisis de atención. Aquí hay muchos compañeros que dicen que les cuesta entender lo que leen. ¿Qué cree que se puede hacer en general para combatir esta crisis y qué cree que pueden hacer los internos aquí en Soto para mejorar su comprensión lectora?

La atención es una de las funciones de la corteza prefrontal que se anula por la soledad, por el miedo, por la rabia, por las drogas, por las redes sociales o por no haber desarrollado las herramientas de la corteza prefrontal de forma adecuada. Entonces llega un momento en que uno tiene un texto delante y no retiene, no comprende, nota que no puede. Ramón y Cajal, premio nobel de medicina, decía una frase muy importante, que yo creo que como lema para los presos sería maravilloso, que es: "todo ser humano, si se lo propone, puede ser escultor de su propio cerebro". Y aquí la clave está en el "si se lo propone", es decir, si voy poco a poco adquiriendo hábitos. Los pequeños hábitos son los que construyen luego la capacidad de poder enfrentarnos a ello. ¿Qué haría yo? Empezar con lecturas muy sencillas e intentar, poco a poco, entender. O ir a una conferencia, aunque note que yo no entiendo, da igual, lo poco que entiendas está bien: haz el esfuerzo.

¿Cuáles cree que son los principales riesgos psíquicos a los que se enfrenta una persona privada de libertad durante un tiempo prolongado?

Yo creo que, sobre todo, es la soledad. La soledad es una puerta muy tóxica. Hoy en día sabemos que la soledad activa lo que se llama dolor social. Es decir, duele la misma área cerebral que la que duele cuando te pegan un pisotón. Físicamente, en el cerebro duele cuando uno está solo, está abandonado, está excluido, etc. Eso duele y duele emocionalmente. Por eso uno tiene que integrar de la mejor manera posible esto. Yo sé que hay diferentes fases: la fase de la rabia, del rencor, de la supervivencia, del dolor, de la injusticia hasta que poco a poco se llega a la de la aceptación. Puede haber un vacío existencial enorme, porque nosotros tapamos ese vacío con cosas fuera, pero aquí esas cosas no existen. En prisión, te encuentras con ese yo tuyo desnudo de todo con una crudeza mucho mayor y, o lo llenas de cosas que llenan, o ese vacío, esa depresión, esa angustia puede ser muy grande.

Últimamente parece que hay como un cambio de paradigma en la ciencia y en la

medicina en particular consistente en dar cabida a la espiritualidad en el ser humano. ¿Qué opinión le merece esta corriente?

A mí me parece muy bien. Yo creo que somos mente, cuerpo y espíritu. Creo profundamente en esa parte espiritual y en la que yo he hecho una gran búsqueda personal. He tenido momentos en mi vida en los que he estado peleada con ese mundo espiritual y trascendente porque hay muchas cosas que no entiendo del sufrimiento humano, de las tragedias y que me rebela un poco contra lo espiritual, pero, después de mucha búsqueda, he visto cómo darle una visión espiritual a la vida puede ser un grandísimo alivio. He conocido a gente que ha estado en situaciones de cárcel o de cautiverio para las que encontrar ese sentido espiritual fue un apoyo, un sustento para sobrevivir.

Durante muchísimos siglos existió esa corriente espiritual, luego se apagó por diferentes razones. Ahora mismo, en un momento de mucho vacío existencial, nos ha hecho replantearnos lo que realmente vale la pena, y la parte espiritual ha vuelto con fuerza.

En la conferencia que ha dado usted en Soto ha contado que cuando llegó a Camboya vivió lo que se llama una sincronicidad. ¿Qué significa cuando en la vida de uno empiezan a suceder esas sincronicidades?

La sincronicidad es de las cosas que más me fascinan. No acabo de entenderlo, pero me pasa todo el rato. He buscado la parte neurocientífica, la parte espiritual, la parte

La sincronicidad es de las cosas que más me fascinan. No acabo de entenderlo, pero me pasa todo el rato.

más física de todo ello y también la emocional. Pero hay una parte que pasa todo el tiempo que no alcanzo a entender. Yo tengo una hermana con la que trabajo y hay un día a la semana que voy a la consulta y vemos que vestimos exactamente igual. No tenemos la misma ropa, vestimos distinto pero vamos igual. O que uno quiera conocer a alguien y de repente pasa. Sé que la sincronicidad existe, creo profundamente en ello. Hay un área cerebral que busca aquello que deseamos con mucha fuerza. Pero aun así creo que hay algo más que todavía no conocemos que hace que pasen muchas cosas. Creo que son esos interrogantes que ni la ciencia ni la

espiritualidad responden, pero que quizá en los próximos años lo hagan.

Hay personas que están aquí en prisión como consecuencia de las drogas o que son adictas a ellas. ¿Qué elementos cree que son los más importantes para superar una adicción?

Para mí las adicciones son un vacío emocional. Es decir, cuando uno llega al mundo de las drogas y cae de esa forma tan profunda suele ser porque huye de algo; llenar un vacío. La labor que yo he hecho, que he trabajado en diferentes unidades de droga a lo largo de mi vida, es no solo el síndrome de abstinencia, sino intentar llenar ese vacío desde donde te fuiste a la droga con algo que te sostenga para no tener que volver acudir a ella.

¿Cuál es la opinión de la psiquiatría en torno a la inteligencia artificial?

No te voy a contestar desde la psiquiatría, te voy a contestar desde Marian Rojas. A mí la inteligencia artificial me parece una herramienta extraordinaria, pero me preocupa porque no está regulada. En mi caso, yo soy la consecuencia de una inteligencia artificial sin regular: ahora mismo hay más vídeos míos en internet falsos que verdaderos. Como decía la filósofa Hannah Arendt, el problema de mentir a la gente no es que la gente crea en la mentira, sino que la gente ya no sabe en qué creer. Es una gran herramienta que si no sabemos utilizar bien va a deteriorar nuestras funciones cognitivas.

Habla usted con frecuencia de la oxitocina, la denominada hormona del amor. Parece que la naturaleza premia el amor...

Intoxicados de miedo, nos salva el amor. Intoxicados de dolor, de vacío nos salva el amor. ¿Y qué es el amor? El amor es querer a la gente, es cuidar a los demás, confiar. En un mundo a veces acelerado, volver a ese concepto es la mejor vacuna y el mejor tratamiento contra los grandes males de la vida.

Nunca dejes de soñar



EDWARD **Bunker**

La vida de Edward Bunker cambió para siempre el día en el que la esposa de un productor de Hollywood, para la que había trabajado de chófer, le regaló una máquina de escribir y una suscripción a una revista literaria mientras cumplía condena en la cárcel de Folsom. Hasta ese momento, su historia era la típica de alguien a quien se le podría etiquetar como carne de prisión. Nacido en un barrio marginal, padres alcohólicos, reformatorios, drogas, violencia y algún ingrediente más le llevaron a ser uno de los diez fugitivos más buscados del FBI.

Gracias a aquella máquina de escribir logró terminar en la cárcel hasta seis novelas, siendo la sexta, *No hay bestia tan feroz*, la que consiguió alcanzar el visto bueno de un editor. Se dedicó al género negro, siendo incluso el fundador de uno de los subgéneros que conforman la novela negra: las *Penitentiary stories*. Años más tarde interpretaría al señor Azul en la ópera prima de Tarantino, *Reservoir Dogs*

Hay personas que pese o gracias a haber pasado por la cárcel cumplieron sus sueños. Es posible revertir la muerte social que conlleva el paso por tan dura etapa. La prisión no debe ser, pues, un cementerio de sueños, al contrario, puede erigirse en el lugar en el que se cimentan y se planifican al tiempo que se lleva a cabo el trabajo interior necesario para perseguirlos una vez que llegue la libertad. Por ello, en el siguiente reportaje, Ecos de Soto pone algunos ejemplos de grandes escritores que supieron reconducir su vida y alcanzar el éxito a través de su pasión por la literatura.



ANDRE **Malraux**

Otro autor que supo aprovechar su experiencia en la cárcel fue el escritor francés André Malraux, que llegó a ser nada menos que ministro de Cultura y de Estado de Francia. Parece ser que invirtió la dote de su boda en acciones de una compañía que quebró y para intentar recuperar su economía echó mano de sus conocimientos de arqueología organizando una expedición a Camboya, con el objetivo de robar piezas de arte jemer en un templo abandonado de Phnom Penh. Fue detenido in fraganti por las autoridades coloniales. Lo curioso es que su defensa consistió en denunciar la manera descuidada con la que el gobierno protegía sus bienes históricos.

Tuvo, asimismo, un papel destacado en el Guerra Civil española. Gracias a sus contactos con personalidades del Ministerio del Aire francés consiguió movilizar bombarderos, cazas y aparatos de escolta que serían pagados con fondos del gobierno español. El escritor contrató también las tripulaciones, formadas por voluntarios y profesionales.

Una vez que hombres y equipo llegaron a Madrid, el propio Malraux los organizó con el nombre de Escuadrilla España, que en total realizó veintitrés misiones de ataque entre agosto de 1936 y febrero de 1937, fecha de su disolución. Para darle carácter oficial, el ministerio del Aire español otorgó a Malraux el grado de teniente coronel, a pesar de no haber realizado siquiera el servicio militar. Una de sus novelas, *La esperanza*, catalogaba como una de las mejores del siglo XX, lanza una profunda mirada a ese período histórico de la historia de España.



CHESTER **Himes**

Un caso parecido podemos encontrarlo en otro de los autores top del género negro: Chester Himes. Al contrario que Bunker, Chester sí llegó a estudiar en la universidad, aunque curiosamente fue allí donde comenzó a coquetear con los bajos fondos. Una carrera delictiva que terminaría en un atraco a mano armada que lo llevaría a la cárcel en 1928, con una condena de veinte años.

Entre rejas, sin embargo, encontró a su dios particular, el gran escritor del género negro, Dashiell Hammett. En la biblioteca de la cárcel existían varios números de *Black Mask*, mítica revista *Pulp* en la que publicaron por primera vez numerosos maestros del género. En 1934, todavía preso, consiguió publicar un relato en la revista *Esquire*. Un año después saldría libre y ya completamente alejado del mundo criminal. Tras varios trabajos consiguió publicar su novela *Si grita, déjalo ir* en 1945. El éxito de la misma le permitió dedicarse a la literatura de manera profesional.

KARL **May**

En España, Karl May (1842-1912) aún cuenta con muchos seguidores de mediana edad que en sus años mozos, a través de sus novelas, viajaron al lejano Oeste con él, un lugar que, curiosamente, el propio autor no visitó hasta muchos años más tarde.

Sus novelas de aventuras compiten con las de escritores inmortales como de Julio Verne o Emilio Salgari. Sin embargo, no lo tuvo nada fácil. La vida le dio fuerte nada más nacer. Estuvo ciego hasta los cinco años y mientras los demás niños jugaban al fútbol él lo hacía con la imaginación. Una imaginación que se alimentaba con los cuentos que le contaban su padrino y su abuelo. Ello forjó a un niño inteligente y con una vida interior abrumadora. Llegó a conseguir el puesto de maestro en una de las fábricas que contrataban a niños. Allí, un hecho cambió su vida.

El día que lo despidieron no se le ocurrió otra cosa que robar un reloj y una pipa de uno de sus compañeros. Por ello, no solo ingresó en la cárcel seis semanas, también perdió su licencia de profesor. Sin posibilidad de encontrar trabajo, recurrió a su arma más poderosa: la imaginación. Le tomó el gusto a adoptar identidades falsas para cometer robos y estafas que lo convirtieron en un asiduo huésped penitenciario.

Pasó cuatro años en la prisión de Zwickau. Gracias a su buena conducta consiguió el puesto de encargado de la biblioteca, donde se pasaba el día leyendo.



Fue allí donde decidió hacerse novelista y donde elaboró una lista de todos los libros que pensaba escribir en el futuro. El éxito lo obtendría escribiendo sobre lugares en los que jamás había estado: el oeste americano y el extremo oriente. Y fue un éxito verdaderamente sonado, ya que Karl May es uno de los escritores más populares y leídos de la lengua alemana, no en vano se vendieron millones y millones de copias de

sus obras.

En España, sus novelas comenzaron a publicarse en 1927, en una edición de Gustavo Gili. Posteriormente, en los años 1930, la Editorial Molino, especializada en novelas de aventuras, adquirió los derechos de la edición española y comenzó a publicar los primeros títulos, algunos de los cuales aparecieron en plena guerra civil. *La montaña de oro*, *La venganza de Winnetou*, *En la boca del lobo*, *El tesoro del lago de la plata*, son algunas de sus obras más conocidas.

MIGUEL DE **Cervantes**

Don Miguel de Cervantes pasó por la prisión hasta en cuatro ocasiones. En unos casos por cuestiones tan ajenas a nuestra época como herir a alguien en un duelo. Su mayor período de reclusión fueron los cinco años en las cárceles de Argel, acusado de asesinatos y saqueo, aunque no está demasiado probado si eso fue así o simplemente fue un prisionero de guerra. Lo cierto es que en Argel formó su personalidad y consiguió un conocimiento del ser humano que más adelante utilizaría para su obra cumbre. Una obra que comenzó a escribirse en su último ingreso carcelario, cuando siendo recaudador de impuestos en Sevilla depositó parte de los mismos en un banco que quebró. Era el año 1597, faltaban todavía ocho para que viera la luz la primera edición del Quijote, pero como afirma en el prólogo, fue allí donde se concibió y quizá se escribieran las primeras páginas de la primera y más lograda novela de la historia.

En el propio Quijote, el ingenioso hidalgo tiene unas palabras para la cárcel: "Y así, ¿qué podría el estéril y mal cultivado ingenio mío, sino engendrar la historia de un hijo seco, avellanado antojadizo y lleno de pensamientos varios y nunca imaginados de algún otro, bien como quien se engendró en una cárcel, donde toda incomodidad tiene su asiento y donde todo triste ruido hace su habitación? El sosiego, el lugar apacible, la amenidad de los campos, la serenidad de los cielos, el murmurar de las fuentes, la quietud del espíritu son grande parte para que las musas más estériles se muestren fecundas y ofrezcan partos al mundo que la colmen de maravilla y contento."

El 7 de octubre de 1571 participó en la batalla de Lepanto, "la más alta ocasión que vieron los siglos pasados, los presentes, ni esperan ver los venideros", en la que formó parte de la armada cristiana dirigida por don Juan de Austria. De ahí procede el apodo de Manco de Lepanto, dado que se le anquilosó la mano izquierda al perder el movimiento de ella cuando un trozo de plomo le seccionó un nervio. Aquellas heridas no debieron ser demasiado graves pues, tras seis meses de permanencia en un hospital de Messina, Cervantes reanudó su vida militar.

CUANDO LA REINSERCIÓN NO ES UN DISCURSO, SINO UNA AUSENCIA

Nunca me había detenido a pensar qué significa realmente estar privado de libertad. Antes de conocer una prisión desde dentro, yo también pensaba que el encierro era solo una consecuencia individual. Un lugar al que se llega por decisión propia y de la que se sale, simplemente, cuando se cumple una condena. Entrar a Soto del Real me obligó a cuestionar esa idea y a mirar la prisión como un sistema que atraviesa vidas enteras.

La primera vez que entré a una prisión sentí miedo. Miedo de no saber lo que me esperaba, de sentirme pequeña frente a esos muros de concreto y preguntarme qué hacía yo aquí, habiendo decidido ir como voluntaria. Aun así entré. Tal vez

No llevaban uniforme ni esposas, no estaban rodeados de custodios, no había barreras visibles entre nosotros. Éramos personas compartiendo ideas, reflexiones y proyectos; Personas.

porque sentía que ese paso formaba parte de algo que tenía que vivir, aunque en ese momento no supiera muy bien el porqué.

De camino a Soto del Real mi mente no paraba de darle vueltas a una sola idea: cómo sería estar allí dentro. Imaginaba un lugar distante, lleno de personas desconocidas. Fue entonces cuando me di cuenta de que, incluso antes de conocer la realidad, ya había formado mis propios juicios. Al llegar, me quité todos mis accesorios, dejé mi teléfono en el coche y me quité mi reloj. Me generaba ansiedad no saber la hora ni estar comunicada; nunca me había sentido tan desconectada del mundo. Solo más tarde entendí que esa incomodidad, que para mí era significativa en su momento, no era comparable con la pérdida de control del tiempo que implica vivir ahí dentro cada día, el tiempo deja de pertenecerte.

Antes de pasar el primer control de seguridad, esperamos

en una sala junto a personas que venían a visitar a los internos. Es un espacio destinado a las visitas, donde las familias deben esperar antes de poder entrar. En uno de los rincones vi unos juguetes, colocados para los niños que acompañan a sus familiares en estas visitas. Al verlos, pensé en esos niños que acuden a ver a sus padres u otros familiares, y en lo difícil que debe ser crecer con una parte de su vida marcada por la ausencia de alguien cercano.

Fue uno de los primeros momentos en los que comprendí que la prisión no afecta únicamente a quienes están dentro, sino también a quienes, desde fuera, viven la espera y las consecuencias de ese encierro.

Después de pasar varios controles, puertas que solo se abren cuando otras se cierran, entramos finalmente al interior de la cárcel. Al hacerlo, lo primero que vi fue la torre de control, rodeada de jardines y murales pintados. Desde fuera de los módulos observaba las ventanas de las celdas con barrotes y me preguntaba si alguien, desde dentro, estaría viendo nuestro recorrido.

Me llamó la atención no ver personas armadas dentro de la prisión. En ese momento, desde mi desconocimiento, me surgieron preguntas que hoy entiendo nacían de una imagen previa y simplificada de lo que es una cárcel. Incluso pasamos junto a unas canchas de tenis, y por un instante, lo que veía no coincidía con la idea que yo tenía en la cabeza. Esa contradicción me obligó a detenerme y replantear mis propios prejuicios.

El verdadero impacto, sin embargo, no vino del espacio, sino del encuentro. En una sala pequeña conocí a quienes hacen posible *Ecos de Soto*, un proyecto construido por personas privadas de libertad. Nos sentamos alrededor de una mesa, hablamos y nos saludamos con un abrazo. Solo después caí en cuenta de algo que me dejó sin palabras: ellos mismos eran internos.

No llevaban uniforme ni esposas, no estaban rodeados de custodios, no había barreras visibles entre nosotros. Éramos personas compartiendo ideas, reflexiones y proyectos; Personas.

Ese gesto sencillo, el abrazo, rompió muchas de las ideas

que yo traía conmigo. No porque fuera extraordinario, sino porque me ayudó a entender que dentro de una prisión también puede existir cercanía. Al contrario de lo que yo pensaba, el contacto humano no desaparece al estar privado de la libertad y esos momentos pueden hacer más llevadera la vida dentro de la prisión, a veces son justamente lo que permite que algo distinto ocurra ahí dentro.

Luego de esa enriquecedora plática comentamos aspectos que jamás me hubiera planteado desde afuera: la necesidad de tener diccionarios o incluso acceso a la RAE; el reto de aprender un idioma con recursos limitados; la realidad de los internos extranjeros que intentan integrarse sin herramientas suficientes. Al otro lado del muro, hasta lo más básico puede convertirse en un privilegio.

Regresé otro sábado para asistir a una charla sobre ética pública. Al principio me pareció extraño hablar de ética, de su relación con el deber, la responsabilidad y el bien, conceptos que yo siempre había dado por sentados. Pero pronto entendí que lo que para unos es evidente, para otros nunca lo fue. En contraste, me sorprendió el nivel cultural de varios internos, su capacidad de reflexión, su conocimiento de la ley y su interés genuino por aprender.

En ese segundo encuentro conocí a personas de distintos países y contextos. Conversamos, compartimos palabras, y escuché sobre las rutinas que tienen marcadas por horarios fijos, repetición y espera. Vida cotidiana, sí, pero atravesada por el encierro. Aun así, lo que más me conmovió fue su cercanía: una forma de saludar, de mirar, de estar presente, tan genuina.

Con el tiempo, mientras me informaba sobre las prisiones en México y escuchaba experiencias de voluntariado allá, esa vivencia comenzó a adquirir un significado más amplio. Más allá de los casos concretos, algunas diferencias se repiten y ayudan a comprender cómo las reglas influyen en la forma en que se vive el contacto humano dentro de distintos sistemas penitenciarios. Algunos de estos contrastes pueden observarse con claridad en aspectos cotidianos como los siguientes:



Al otro lado del muro, hasta lo más básico puede convertirse en un privilegio.

¿Cómo se vive el contacto humano dentro de una prisión según el país?

| Aspectos | España (Soto del Real) | México (experiencias de voluntarios) |
|--------------------------------|---|--------------------------------------|
| Vestimenta de los internos | Ropa cotidiana | Uniforme obligatorio |
| Contacto físico | Permitido en contextos específicos (saludos, abrazos) | Generalmente prohibido |
| Presencia de guardias | Discreta | Alta y constante |
| Distancia voluntario - interno | Dentro de lo cabe cercana | Marcada y vigilada |
| Tipo de relación humana | Horizontal, conversacional | Jerárquica |
| Sensación dominante | Humanización | Control |
| Clima emocional | Apertura, diálogo | Tensión, autocontrol |
| Enfoque dominante | Reinserción | Control |

Detrás de las diferencias que se mencionaron antes hay un problema más profundo: las normas y protocolos que organizan la vida dentro de las prisiones y los programas de reinserción. En México, tal como están planteados hoy, fallan con frecuencia. No es por falta de personas comprometidas, sino porque el sistema no está diseñado para acompañar y apoyar realmente a quienes están privados de libertad.

En Soto del Real, el primer abrazo no fue un gesto extraordinario, sino cotidiano. Y quizá ahí está la clave. No en grandes discursos, sino

en lo sencillo: sentarse a conversar, escuchar y reconocerse. Ese contacto rompe con la idea de que la prisión debe ser únicamente distancia y control, y abre la posibilidad de pensarla también como un espacio donde todavía puede existir un vínculo.

Mirar una prisión desde dentro no cambia la realidad de un día para otro, pero sí transforma la manera de nombrarla y de habitarla. Lo que desde fuera puede percibirse como un “privilegio” se muestra, muchas veces, como una condición básica: comunicarse, aprender, participar, sentirse tratado con dignidad. No para borrar responsabilidades, sino para sostener procesos.

Quizás *Ecos de Soto* nace justo ahí: en la convicción de que las personas no se reducen a un expediente ni a un error, y de que la palabra, el encuentro y la mirada compartida también forman parte del camino. Tal vez no se trate de derribar muros, sino de abrir espacios dentro de ellos donde todavía sea posible pensar, dialogar y construir algo común.



Por: **SOFÍA ARIAS RAMÍREZ**
Alumna
ESIC University

Enamora2

Presos de febrero

También los presos aman, tienen parejas que fuera de la cárcel los esperan y que en muchas ocasiones los sostienen emocional, económica o moralmente. Por ello, aprovechando el día de los enamorados, Ecos de Soto quiere hacer un homenaje a todas esas parejas en particular y a todas las personas que en general continúan queriendo, contra viento y marea, a quienes se encuentran en prisión.

Ma belle

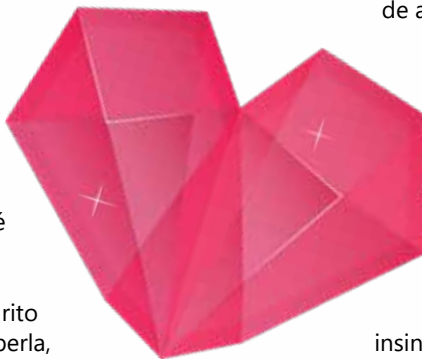
Ahora sé que solo esa vez he amado. No fue un cupido solitario y oculto en la oficina, fue el país de Lilibut levantado en alas y en armas contra mí el que me disparó un enjambre de avispas con carmín en los labios y petite mort en el agujón. Tanta magia, la refutación corpórea del envés trágico de la vida, en una mujer.

Se peinaba a lo garçon, la viajera de ojos de flecha de un país inventado que me regaló. Pero eso fue después... Me hice el fuerte no haciéndola caso, dando la batalla por perdida de antemano. ¡Pero cómo confabula la providencia! Una o dos veces, con suerte, un hombre puede ver cómo hace posible lo imposible a través de un chasquido, una caricia, una sonrisa; una bendición. Y ella me amó.

Obedientes daltónicos a los semáforos, que gritaban rojo besen en vez de pasen. Los coches pitaban, los días giraban, los gatos me tenían celos, los espejos se tapaban sus ojos con sus manos de vaho. La cama era el pecho de un pesebre y nosotros los niños del mundo, cada vez más flacos, gastándonos la carne, besándonos los huesos. El hilo de nuestra tela, nuestros sudores simétricos, atados con lazos de lágrimas y clavos de saliva, nuestro capullo, nuestra envoltura, nuestro horizonte en las alturas. Después de todo, la vida consistía en eso: un puzle de dos piezas, y yo había encontrado la mía. No dormíamos y dormidos nos duchábamos para ir al trabajo: ella me lavaba, yo la lavaba y nos abrazábamos bajo el agua caliente como bajo el volcán la petrificación de dos amantes de Pompeya. Cómo no iba a matarme, si se entregaba como una suicida. Yo era el alambre inestable al que ama la trapecista sin red, sin saber muy bien por qué. Igual que el fuego calienta, ella amaba, sin prudencia ni sumideros de futuros o pretéritos. Era su naturaleza, pienso ahora. La suavidad concentrada del maridaje del pétalo y la sangre, de una moneda acuñada a base de pensar pieles de ingles núbiles, no es consciente de su valor, de su suavor; simplemente es sin pararse a pensar en sí.

La creía mía y nada ni nadie es tuyo, hombre necio. Me dediqué a perderla. "Solo puedo leer y escribir, no tengo tiempo para ti", le dije. "No importa", me llovió, mientras apuntaba otra cuita en ese espacio que hay entre los dedos de las raíces. Luego robé el polvo de sus alas a la mariposa, amputé su abdomen mágico a la luciérnaga, despellejé una pantera y grité a la lechuza. Tiré una piedra y rompí en mil añicos los cristales de la jungla, los tímpanos del rocío. El temblor de un cachorro, estrangulé. Cerré la boca como una ostra y conseguí revertir un rito sagrado: con mi paladar de noche y costra pulvericé una perla, de nuevo arena; cenizas de sirena. Y un día, en el mismo coche de volante flor, ahora marchita, la volví a mirar: en sus ojos, al instante, vi que ya no me quería, no es que hubieran perdido su brillo, es que ya no me veían.

Se fue de un sablazo, me partió en dos. Conservo una parte en formol, con la otra existo. Hoy tiene hijos de otro hombre; yo busco nombres para otra perla. Igual que el fuego calienta, me amó. Igual que el fuego abrasa, me odió. Era su naturaleza...



El octavo día

Si los días fueran palabras, ¿cómo habría de trenzarlos para regalarte el poema más bello? ¿Cómo hallar la manera de combinarlos, tal que extrañas perlas, para entregarte un mágico collar de abalorios? El domingo es un día de verso libre, roja montaña que cae en picado al abismo del lunes. Anclada a mi pecho, nos tiraríamos como suicidas hacia la semana. Sentirías el vértigo y el pavor que yo siento. Si es contigo, me hundiría en ese lago de lágrimas ojerosas, y sumergidos allí nos besaríamos como dos demonios en el infierno... Pero no, primero enhebraría perla de sábado, campo de trigo dorado. Y mientras nos solazamos en él, ocultos de toda mirada, sin que te dieras cuenta colaría un cielo de miércoles, o un mar tal vez, oleoso de mercurio. Lo atardecería con martes incendiado; ni siquiera el fuego de arriba palparía como el nuestro de adentro. ¿Cómo hacernos perla y melodía, día hembra de Dios increada, por superar tu alma su energía? Inalcanzable pretensión si en el cordón no cabe nuestro abrazo. ¿Cómo regalarte lo más excelso si no soy capaz de colgarte un espejo? Envidioso, jueves tronante y lascivo mojaría tu vestido. ¡Que nos clave el trueno al pórtico de un templo, juntos, como el alfiler a las mariposas! La insinuación húmeda de tu cuerpo detendría el Tiempo. Sécate, amor, pues, para que se me permita anochecer el día con cuenta de viernes, y así podamos tú y yo, en invisible rebel-día, engendrar el octavo día.

EL PRESO TODAY

LA ACTUALIDAD CON HUMOR

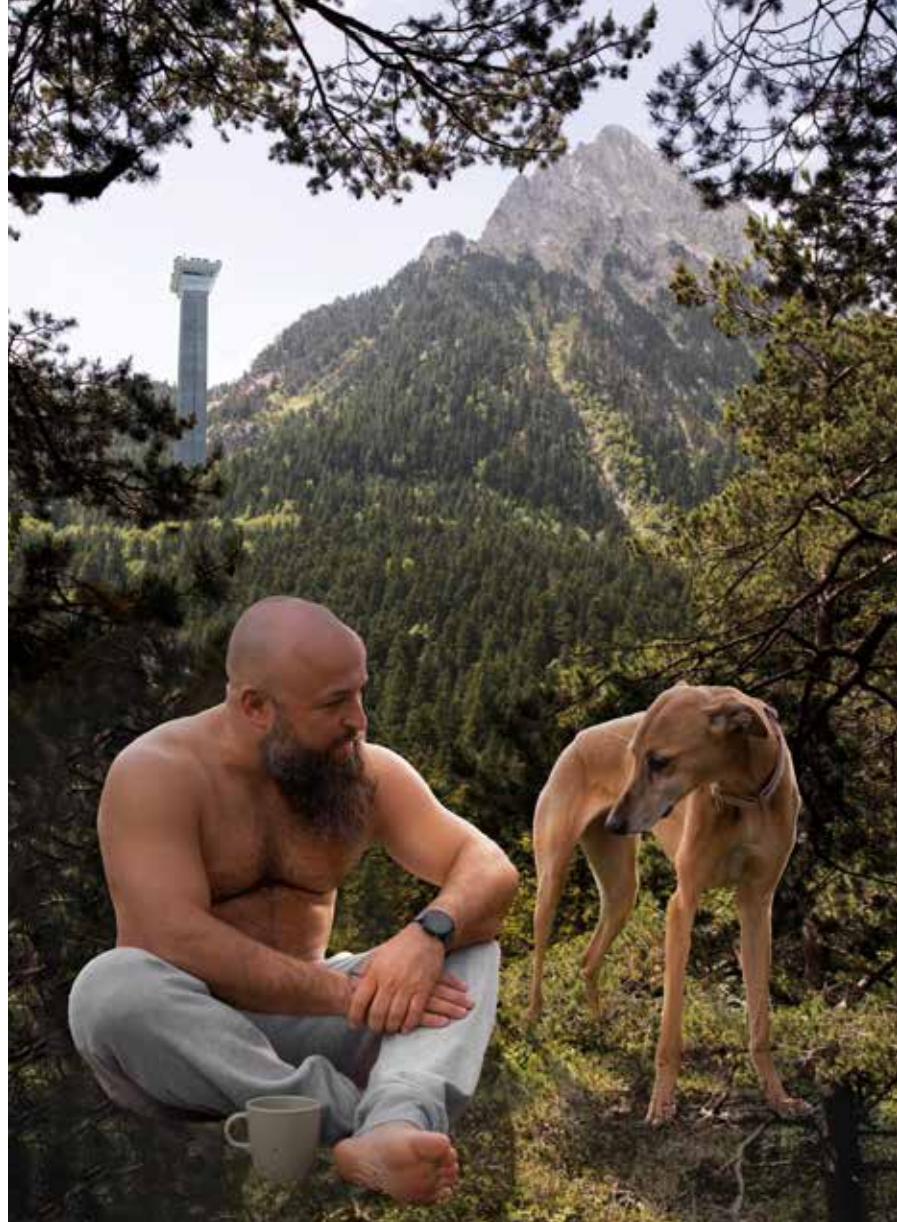
CP MADRID V ALBERGARÁ EL PRIMER CENTRO DE INTERPRETACIÓN DE LA SIERRA ALTA DEL GUADARRAMA

En lo que ya se perfila, con prudencia pero sin complejos, como uno de los avances más notables del pensamiento medioambiental aplicado al ámbito penitenciario contemporáneo, la Secretaría de Estado de Divulgación Ecológica del Ministerio de Consumo, la Dirección General de Evolución de la Comunidad de Madrid y el Centro Penitenciario Madrid V han formalizado un convenio de colaboración destinado a materializar un proyecto pionero: la creación del primer Centro de Interpretación de flora y fauna en un establecimiento penitenciario.

La iniciativa, que algunos expertos no dudan en situarlo en la vanguardia de la innovación institucional, ha sido posible gracias a la colaboración entre instituciones y asociaciones. Entre otras circunstancias hay que destacar la ubicación del centro, considerada como estratégicamente privilegiada, y el extraordinario potencial científico, pedagógico y contemplativo que ofrece su torre de vigilancia, descrita en el convenio como un observatorio de primer orden para el estudio del ecosistema guadarrameño.

La propuesta ha sido acogida con un entusiasmo tanto por parte de los funcionarios como de los internos, plenamente conscientes de la magnitud de una iniciativa que, según coinciden, representa una oportunidad singular para el desarrollo personal, profesional, la formación especializada y la adquisición de una sensibilidad ambiental difícilmente cuantificable en términos estrictamente académicos, así como hábitos laborales constantes.

La implantación de esta actividad, pionera en su ámbito, constituye —según interpretaciones ampliamente compartidas— en el primer paso de una nueva etapa en la que el compromiso medioambiental del Centro Penitenciario de Soto del Real aspira legítimamente a situarse entre los más avanzados del entorno, contribuyendo a implementar la vida penitenciaria, con la ciencia la sostenibilidad y la implicación en la conservación del planeta por los más jóvenes.



EL FANTASMA DE SOTO

Según el testimonio que varios internos de Soto han hecho llegar a la revista, al parecer, suceden eventos de apariencia paranormal en el pequeño tránsito que hay de enfermería a ingresos. Los internos, todos ellos trabajadores en prisión, refieren que al regresar de sus ocupaciones en torno a las siete de la tarde han presenciado la figura de una persona de notable altura y envergadura que camina con el torso descubierto en dirección a la salida de la cárcel, siempre en esa misma dirección, y que justo en el momento en que va a cruzar el umbral de la puerta de ingresos se desvanece.

Se ha hecho llegar esta información a las autoridades competentes de la prisión, las cuales han decidido instalar aparatos de medida ectoplasmática en ciertos lugares del mencionado trayecto con el propósito de averiguar cuál es la verdadera naturaleza de estos sucesos que están empezando a propalar el miedo por toda la prisión. Hay quienes cuentan que por la noche en sus celdas han oído el lamento espeluznante de alguien que en los desérticos viales nocturnos clama por un permiso que nunca llegó.

Ecos de Soto seguirá informando cuando haya reunido más datos al respecto.



REMORDIMIENTO

“De un comienzo modesto recogerás una pequeña semilla”

¿Qué es el remordimiento? Como tantas noches, algo me roba el sueño y comienzo a escribir entre estas cuatro paredes. Quizá sea porque me estoy dando cuenta de los daños producidos. Hace más de tres inviernos que no me desvelaba y menos para escribir.

Me crié en una aldea mermada en el silencio, rodeado de muchos esfuerzos y escasos recursos. Eran tiempos difíciles. El desempleo era muy elevado y a duras penas se sobrevivía por los bajos sueldos que había. Con quince años ganaba mil pesetas (seis euros de los de hoy) trabajando doce horas. Naturalmente se carecía de lo más importante: información. Ni quiero ni debo justificarme por las carencias que existían. No todo el mundo se dedicaba a actos delictivos.

Mis comienzos fueron a una edad temprana. Todos elegimos un camino, el mío fue más bien un cruce: cambio, vicio y posibilidades económicas. Yo elegí el primero, el del cambio, pero lo mezclé con el tercero.

No os voy a contar mis inicios en el narcotráfico ya que no tiene peso ni valor ninguno. No soy un ejemplo para la sociedad, además de que siempre he sido vergonzoso, aunque, hasta la fecha, no tenía ningún remordimiento. Todo porque nunca me fijé en las consecuencias. Con este remordimiento, con este arrepentimiento, ojalá pueda poder ganarme el respeto de las víctimas, la sociedad y mi familia. Mi familia desconfiaba de mis actos e incluso me aconsejaron en varias ocasiones que no mezclara en los que ellos intuían.

A día de hoy, me encuentro en prisión, con una pena acorde a mi delito. Los primeros que han estado y están son mis familiares. No me han reprochado nada. No me han dejado de hablar. Con ojos brillantes, regados por sus lágrimas, me sonríen. Me doy cuenta y aprecio mucho el que a pesar de haberlos dejado cómo víctimas también a ellos y en malas condiciones, sigan ahí. Ocultan sus penas en silencio. ¡Menuda lección me están dando! El silencio... Eso te obliga a pensar y recapacitar: este cruce en el que me equivoqué por ignorante e intereses económicos, lo elegí yo. Y aquí, satisfecho de poder escribir estas letras en prisión. Si no fuera así nunca fortalecería mis sentimientos en cuanto a las consecuencias de mis actos.

Cabalgaba sin dar importancia a las huellas que atrás dejaba. Todo ello por ser egoísta. Durante mi periplo por varios penales he intentado e intento colaborar con la cárcel y mis compañeros. No me fijo en su nacionalidad ni edad. Quizá me fije más en los jóvenes, pues reflejan la imagen de mis dos hijos, ambos de corta edad. Tratando con alguno de estos jóvenes, me he enterado que muchos de ellos tienen varias causas de hurtos, etc. Muchos de ellos sufren deterioro físico, mental y ante todo, acarrean un saco de problemas familiares y una alta desestructuración. Todo por el consumo de estupefacientes. Mejor dicho, por culpa de esta lacra a la que yo he contribuido mientras de forma egoísta intentaba amasar dinero sin fijarme en todas esas personas que se iban deteriorando poco a poco, llegando incluso a morir o lo más sencillo, caer en prisión. Los he perjudicado a ellos y a sus víctimas... Lo que no deseo para mis hijos, lo distribuía para los demás. Siempre me gustó ayudar y compartir, pero en ocasiones era dinero sucio. Me considero un victimario de primera clase.

Creo en la reinserción siempre y cuando sea voluntaria. Tan voluntaria como cuando eliges ese cruce al que nadie te obliga a ir. He asistido a un curso de Justicia Restaurativa, que veo necesario aunque algo corto. En el curso aprendí a valorar un poco la situación, aunque llevaba observándolo desde mi entrada en prisión. El daño es global: social, familiar, moral y psicológico.

Hoy día estoy tan arrepentido como avergonzado quiero ayudar a cuantas personas como voluntario en algo que tengo previsto. No me da vergüenza decir la verdad, aunque sea en tertulias. Toda la verdad de lo que opino y siento. Siempre sin hablar de nadie.

Doy las gracias a quien lea este escrito. A M.P., que me animó a soltar este lastre, por su colaboración.

Ante todo me dirijo a la sociedad, a mi familia y víctimas colaterales. Estoy recibiendo lo que merezco, mi castigo, y solo os digo una palabra:

¡Perdón!

S.D.A.R. Módulo 12 CP Madrid V.



MUERTE CIVIL

Si hay algo que todos los seres humanos tenemos claro, casi desde que tenemos uso de razón, es que la muerte no solo es inevitable. Es ley de vida y, como tal, tenemos que aprender a convivir con esa idea desde pequeños.

Esa es la muerte natural. Pero hay otra muerte menos visible, menos hablada y, en muchos casos, más dura: la muerte civil.

¿En qué consiste? Empieza el día que entras en prisión. A partir de ese momento comienza algo que va mucho más allá de cumplir una condena. Empieza el estigma. Empieza el apartamiento del entorno social y laboral al que pertenecías. Empieza la ruptura con la vida familiar tal y como la conocías. Hay un antes y un después muy claro entre el día que entras y el día que sales, pero también lo hay después, cuando intentas volver a encajar en una sociedad que ha seguido adelante sin ti.

Eso es lo que muchos sentimos como muerte civil. Sigues vivo, respiras, hablas, caminas, pero de alguna manera dejas de existir para una parte del mundo. Sales y te das cuenta de que todo sigue igual para los demás, pero no para ti.

Y que lo peor no es lo que pasa dentro, sino lo que viene después.

Cuando intentas volver al mercado laboral y a la vida social es cuando lo notas

de verdad. Entonces aparece una pregunta que cada uno debería hacerse en silencio, con sinceridad: ¿Contratarías a alguien que ha estado en prisión sin preguntar por qué? ¿Y aun sabiéndolo confiarías en él?

Habrà quien diga que sí, y seguro que alguno lo hará de verdad. Pero siendo honestos, la mayoría tendría dudas. Yo mismo las tendría si estuviera al otro lado. Dependería del delito, de la edad, de las circunstancias, de lo que transmite la persona. Eso es así, aunque no nos guste reconocerlo.

Es algo que muchos descubrimos al salir.

Te enfrentas a entrevistas donde sabes que hay una parte de ti que no puedes ocultar y otra que tampoco puedes explicar del todo. Cada pregunta pesa más de lo normal. Cada silencio se alarga. Cada mirada se interpreta. Y en muchas ocasiones la conversación termina con un “ya te llamaremos” que sabes que no llegará.

Además, no hay que olvidar que hoy en día muchas empresas piden el certificado de antecedentes penales antes de contratar. En algunos trabajos es obligatorio. Eso hace que el filtro empiece incluso antes de conocerte. Antes de que puedan ver cómo trabajas, cómo hablas o cómo te comportas.

La Constitución Española y las leyes hablan de reinserción social y reeducación como finalidad de la pena, eso está muy bien sobre el papel, pero en la práctica muchos nos preguntamos si la sociedad está realmente preparada

para reinsertarnos o si todo queda en una declaración de intenciones, porque reinsertarse no es solo querer hacerlo, también hace falta que te dejen.

Otra cosa que pesa mucho es la desconfianza social, a veces no es abierta ni directa, a veces es más sutil: silencios incómodos, distancias que antes no existían, relaciones que se enfrían sin explicación. Hay amigos que desaparecen sin decir nada. Otros siguen, pero ya no es igual. La familia, muchas veces, es la que aguanta el golpe más fuerte.

Porque si algo duele de verdad es ver cómo pagan otros por lo que tú has hecho o por lo que dicen que hiciste, padres que envejecen más deprisa, parejas que cargan con todo, hijos que crecen sin entender del todo lo que

pasa. Ellos viven su propia condena sin haber hecho nada.

También está el tema de la presunción de inocencia: en teoría es una base fundamental de cualquier Estado de derecho como el nuestro, en la práctica, no siempre se siente así.

Puedes pasar hasta dos años en prisión provisional, prorrogables a cuatro. Durante ese tiempo eres “presunto”, pero vives como culpable y si luego llega la absolución, la vida no vuelve al punto de partida.

Puede haber una indemnización si la pides y si puedes permitirte reclamarla, pero no hay reparación social, nadie te devuelve el tiempo perdido ni borra las miradas de sospecha. Tendrás que explicar una y otra vez que estuviste en prisión, que te absolvieron, que eras inocente y aun así, muchos se quedarán con la primera versión.

Por todo eso, muchos sentimos que cuando entras en prisión mueres civilmente y resucitar no es imposible, pero sí muy difícil: requiere tiempo, paciencia y muchas veces suerte, requiere demostrar constantemente que eres algo más que tu peor momento.

Este texto no pretende dar lecciones ni victimizar a nadie. Solo intenta contar algo que muchos hemos vivido o estamos viviendo. Cada historia es distinta, cada condena es distinta y cada persona también lo es, pero las sensaciones se repiten.

Porque al final, detrás de cada expediente, de cada número y de cada etiqueta, hay alguien que podría ser cualquiera.

CARTAS

INTERNOS EN ROMA

En primer lugar, queremos dar las gracias al Centro Penitenciario de Soto del Real, a toda la directiva, al equipo técnico y a todos los que han contribuido a hacer posible este proyecto tan emocionante.

También, agradecer a don Paulino su comportamiento tan espléndido y la forma de involucrarse en este maravilloso viaje.

Asimismo, nuestro agradecimiento a los tres voluntarios que nos han acompañado: don Antonio, don Guillermo y doña Laura, quienes no han hecho sentir durante estos cuatro días esa maravillosa sensación de libertad.

Y, por último, nuestras gracias también a las monjitas de la Diócesis del Calvario su grandiosa hospitalidad al aceptar los cambios de rutina y las costumbres horarias que les hemos provocado.

Por todo ello, nos sentimos privilegiados de haber sido seleccionados para formar parte de esta maravillosa e inolvidable aventura.

¡MUCHAS GRACIAS!

Juan · Módulo 10. CP Madrid V

EL PERRO DE LA CÁRCEL

Mando esta carta a Ecos aunque creo que no se publicará por lo que voy a decir. Es sobre el perro de la prisión. Por lo que me cuentan, detecta olores en las personas que son rechazadas en comunicaciones y luego al registrarlas se ve que no tienen nada. Entonces me pregunto por qué si no tienen nada se impide a las personas ver a sus familiares. ¿Está bien entrenado el perro? ¿Ha pasado ya su tiempo de servicio? Por lo que parece, detecta olores pero no puede identificar la intensidad de los mismos. Si alguien ha fumado un porro antes de acudir a visitar a sus familiares en la cárcel, el perro lo rechaza. ¿Es lo mismo un olor así que uno que indique que la persona va cargada de droga?

Me pregunto también por qué a las personas a las que se las impide entrar por haber sido señaladas por el perro y luego resulta que no tienen nada, no se las permite que al menos vean a sus familiares a través de locutorio. Habría que tener en cuenta que muchos familiares vienen de lejos a Soto a visitar a quienes estamos privados de libertad.

Gracias.

Felipe · Módulo 6. CP Madrid V

MI EXPERIENCIA EN SOTO DEL REAL

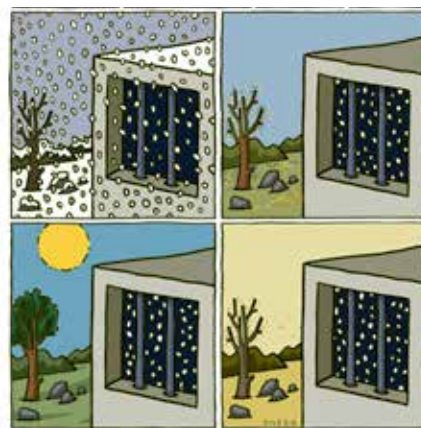
Hola a todos los internos de Soto del Real, me llamo Santiago vega. Escribo esta carta para contar un poco de mi historia. Me he dedicado los últimos 5 años al mundo financiero, lo cual me apasiona mucho.

Durante este tiempo, viajé a diferentes países en donde aprendí de muchas culturas y también de muchas personas. Les cuento un poco: en una de las experiencias laborales que tuve en el pasado, conocí a alguien que me ayudó al principio pero que lastimosamente abusó de mi confianza mintiéndome. Le ayude en un tema específico en la empresa y es por esa razón que terminé aquí. Llegué a Soto del Real hace aproximadamente 7 meses y hoy no puedo creer cómo ha pasado el tiempo. Estaba tomando un vuelo con escala en Madrid y es ahí donde me detienen, no tenía idea de qué se trataba porque nunca tuve un problema legal con ningún país. Muy nervioso y triste, no podía hacer nada más que seguir el proceso.

Después de dos días pude comunicarme con mi madre. Fueron pasando los días, las semanas y lo peor es que creí que saldría rápido, pero no ha sido así. Quería decirles que me he atrevido a enviarles esta carta a ustedes del periódico Ecos, porque tuve la experiencia de hablar con cada uno de los integrantes, que son maravillosos. También veo la organización de cada revista que he podido revisar y leer y me parece que hacen un trabajo excepcional. Quiero agradecerles porque lo que hacen nos ayuda a muchos de nosotros que tanto lo necesitamos con cada artículo, cada experiencia y cada página. También quería decirles que, en la medida de lo posible, me gustaría colaborar si en algún momento necesitaran algo. Me despidió por ahora y quiero darles las gracias por todo el esfuerzo que hacen para hacer que muchos de nosotros nos identifiquemos con ustedes. Gracias por su aliento de paz y de tranquilidad. Felicidades y que Dios los bendiga.

Javier · Módulo 12. CP Madrid V

→ Viñeta de Eneko, artista que visitó la prisión en el marco de un taller creativo.



PUBLICACIONES



Revista el Acebuche

(CP El Acebuche · Almería)

En esta edición, la revista de la cárcel El Acebuche (Almería), pone a los míticos personajes de Barrio Sésamo como buenos ejemplos para ser emulados por parte de los presos, ya que en ello siempre había fraternidad, humor, optimismo, etc. Asimismo, se realiza una entrevista a una voluntaria de la Dana que asoló Valencia en 2025. También se dedica en buen espacio al día internacional contra la violencia de género. En el apartado de libros, en esta ocasión apuesta por el poeta chileno Pablo Neruda y presenta otra obra en ciernes titulada *Manual de supervivencia en prisión*.



Revista Digo

(CP Zuera · Zaragoza)

La revista del Centro Penitenciario de Zuera (Zaragoza) dedica la portada de su último número al Año Internacional de la Paz y la Confianza, sobre el que abunda en páginas interiores. Habla también del estigma social que sufre toda persona que haya pasado por prisión. Se fija en el arte como herramienta fundamental para el crecimiento personal y para mantener ocupada la mente durante la estancia en prisión. Asimismo, hay testimonios de internos de la prisión que componen canciones de “buena conciencia”. Y dejan espacio para la salud, en este caso la referida a la salud bucodental.

OTRAS WEBS



Colegio de Abogados de Pamplona

A través de su página web, www.derechopenitenciario.com, el colegio de abogados de Pamplona da a conocer el derecho penitenciario con contenidos específicos orientados a facilitar su conocimiento y aplicación.



Proyecto Hombre

En www.proyctohombre.es, Proyecto Hombre informa de su labor en centros penitenciarios de toda España y ofrece ayuda a todos los internos que lo soliciten.

Desde 1984, la organización acompaña a miles de personas en el tratamiento, rehabilitación y reinserción socio laboral con el objetivo de recuperar sus vidas. Aborda las adicciones a través de un modelo biopsicosocial centrado en la persona.



Proyecto Prisiones

www.proyctoprisiones.es es una página web de divulgación penitenciaria que ofrece información sobre el funcionamiento del Ministerio del Interior, el Tribunal Supremo o cualquier cuestión referida a la administración penitenciaria. Asimismo, ofrece un diccionario jurídico para que sus usuarios puedan aclarar algunos conceptos complejos del código penal. Por otra parte, tiene un apartado dedicado al SEPE para que los internos o ex internos de las prisiones puedan informarse sobre los subsidios a excarcelados.

✉ Si quieres participar...

¿Tienes algo interesante que contarnos? Ya sean noticias, opiniones, consejos, saludos, historias o ilustraciones. ¡Queremos saber de ti y de otros centros!

- **A través del buzón** del sociocultural
- **Máندانos una carta a:**
C.P. Madrid V, Ctra. M-609 km 3,6
28791 Soto del Real
- **Escribenos a nuestro correo:**
info@ecosdesoto.es

Ecos de Soto se reserva el derecho de publicar, resumir o extraer el contenido. Los datos se tratarán de forma confidencial y no se dará información sobre estas colaboraciones.

Las opiniones, notas y comentarios serán responsabilidad de los firmantes.



#Música

Hakuna y Desde Dentro

El coro de la prisión de Soto del Real, *Desde Dentro*, lanzó el pasado mes de diciembre un disco en colaboración con el afamado grupo *Hakuna*. **Fe y esperanza**, cuyo libreto viene introducido por el Arzobispo de Madrid, José Cobo, cuenta con canciones de índole cristiana pero también con canciones de pop convencional y se puede adquirir y escuchar en numerosas plataformas musicales, incluida Spotify.

#Cine

Entrevista a Antonio Cuadri

Hace unos meses, el director de cine Antonio Cuadri acudió a la prisión de Soto del Real a estrenar su última película, *Te protegerán mis alas*, en la que se aborda la problemática de la inmigración a partir de la experiencia de una persona que ha de superar un sinfín de obstáculos para alcanzar su objetivo, no en vano el largometraje está basado en una historia real. Ecos de Soto habla con el director onubense sobre la película y otras cuestiones.



#Testimonios

Adicciones

Uno puede vender su alma al diablo de diversas maneras. En nuestros tiempos, la manera más rápida de llegar al infierno son las drogas. Tras un momento de mentiroso bienestar, aguardan años de sufrimiento en los que se puede perder a los seres queridos, las virtudes que se poseían, la libertad o incluso la vida. Ecos de Soto ofrece un reportaje en el que se afronta el problema de la drogadicción desde un punto de vista científico y desde otro emocional a través de los artículos de dos psicólogas que trabajan en Soto del Real.



EN LA WEB



“Del sufrimiento han surgido las almas más fuertes.”
Kahlil Gibran.



**ENTREVISTA JORGE SANZ · CONCIERTO HAKUNA
ESPECIAL REINSCINE · FRANKSTEIN QUIERE SER TU AMIGO
ENTREVISTA MARIAN ROJAS · NUNCA DEJES DE SOÑAR**

www.ecosdesoto.es