Número 13
Noviembre - Febrero 2027

ECOS de Soto

El magazin libre realizado íntegramente por internos del CP Soto del Real

MEDALLA AL MÉRITO SOCIAL PENITENCIARIO



"Porque es tocando fondo, aunque sea en la amargura y la degradación, donde uno llega a saber quién es, y donde entonces empieza a pisar firme."
José Luis Sampedro

ECOS de Soto

EN ESTE NÚMERO

06 Noticias

08 Especial: Cuarto Aniversario

12 EN PORTADA: LA TOMA DE DECISIONES

18 Infografía: La cárcel del destino

19 Entrevista: Pablo Cebrián

22 ESPECIAL: ESPIRITUALIDAD

28 Entrevista: José Luis Segovia

30 Estoicismo: Veni, vidi, vici

31 Jurídico: Expediente de extranjería / Derogación de la prisión permanente revisable

34 Entrevista: Alex Fidalgo

36 PRISIÓN DIGITAL: LA IA, UNA AMENAZA A LAS LIBERTADES

41 El Preso Today

CARTA ABIERTA

La tormenta antes del acto: qué pasa en el cerebro un segundo antes de delinquir

En los últimos años he visitado distintas cárceles de España y he hablado, también en consulta, con personas que ya habían cumplido su pena. Hay una pregunta que siempre acabo haciendo: **"**¿qué sentiste un segundo antes de tomar la decisión que cambió tu vida?**"**. No pregunto qué pensaba. Pregunto qué sentía. Porque casi ninguna decisión que después se lamenta nace de un cálculo frío. Nace de una emoción que, en ese instante, se volvió más grande que la propia persona.

Casi todos describen lo mismo: no un pensamiento, sino una sensación. Un peso en el pecho. Un zumbido en la cabeza. La impresión de que el mundo se había estrechado hasta convertirse en un pasillo sin salida. El delito casi nunca nace de la nada: nace de una emoción que llegó antes que la decisión, y que muchas veces llegó sin avisar.

Lo que ocurre en el cerebro

Cuando alguien se siente amenazado, humillado o profundamente desesperado, el cerebro no razona como en un domingo tranquilo. Cuando además hay detrás un trauma de abandono, abuso, violencia o soledad mantenida, ciertas zonas del cerebro cambian su forma de reaccionar. La amígdala —la alarma de incendios del cerebro— se dispara ante la amenaza puntual, y se queda en alerta permanente cuando la amenaza se ha repetido en el tiempo. La consecuencia es clara: la corteza prefrontal, la parte que gestiona los impulsos y nos permite ver las consecuencias de nuestros actos, se bloquea. No es una excusa; es una descripción de cómo estamos construidos. En la alta carga emocional, sentimos primero y entendemos después.

He conocido a personas que mataron por celos y que, en el instante previo, no sentían odio sino pánico a perder lo que creían que los sostenía. He conocido a jóvenes que robaron no por codicia sino por vergüenza, por no soportar volver a casa con las manos vacías otra vez. Debajo de la rabia —la emoción más visible, pero casi nunca la primera— casi siempre encuentro otra cosa: miedo a no importar, vergüenza que no se puede nombrar, necesidad de pertenecer, de no volver a ser abandonado...

Si tuviera que resumirlo en una frase: muchas de esas personas delinquieron porque, en ese instante, su corteza prefrontal dejó de mostrarles las consecuencias de sus actos. Y esa corteza se apaga por motivos muy concretos: el trauma mantenido, la rabia que nubla, el consumo abusivo de drogas, la soledad que erosiona el juicio. Ninguna de estas causas anula la responsabilidad del acto, pero todas explican por qué la parte del cerebro que debía decir **"**espera**"** no llegó a tiempo.

También empuja la desesperanza: la certeza, real o distorsionada, de que no hay otra salida. Cuando alguien lleva mucho tiempo sintiendo que el sistema, la familia o la vida le han cerrado todas las puertas, el cerebro entra en modo de supervivencia inmediata y las consecuencias a largo plazo dejan de pesar.

La buena noticia

Podemos conocernos. Podemos aprender a gestionar nuestro mundo interior. No olvidemos que esa tormenta emocional deja señales antes de estallar: tensión en la mandíbula, calor en el pecho, la mente que se nubla. Ese margen, por pequeño que sea, es donde existe la posibilidad de elegir otra cosa. Y lo que se puede desregular también se puede entrenar. Comparto tres ideas que en mi experiencia clínica marcan la diferencia:

Nombrar lo que se siente. "Esto que noto en el pecho es rabia**"**, **"**esto que aprieta la garganta es miedo**"**. Poner nombre a la emoción reactiva justo la parte del cerebro que la emoción intensa había apagado.

Ganar tiempo. Toda emoción tiene un pico y después baja. Interponer noventa segundos entre sentir y actuar —respirar, salir de la habitación, contar hasta veinte— le da a la mente pensante la oportunidad de volver a la mesa.

Escuchar la emoción en vez de obedecerla. El miedo, la rabia o la vergüenza no son enemigos: son mensajeros que avisan de que algo duele o necesita cambiar. Preguntarle a una emoción **"**¿de qué intentas protegerme?**"** es el primer paso para recuperar las riendas.

Entender la emoción que precede al acto —y la biografía y las heridas que hay detrás— es el primer paso para no repetirlo. El cerebro conserva capacidad de cambio durante toda la vida: ninguna historia queda escrita del todo. Hay esperanza, ¡la neuroplasticidad y el cambio existen! ¡Cada vez que alguien elige nombrar lo que siente en lugar de obedecerlo ciegamente, está reescribiendo, literalmente, los circuitos que un día tomaron otra decisión.

Enhorabuena a Ecos de Soto, por estos cuatro años de divulgación. Estoy segura que seguiréis siendo un altavoz para comprender, aprender y seguir creciendo interiormente.

Dra. Marian Rojas Estapé.
Psiquiatra y escritora.

EDITORIAL


DOÑA CARMEN


GABEE PARDO


LUCAS GÓMEZ


NAPOLEÓN GRANT


ERNESTO FONCUBERTA

Esta es una edición muy especial de Ecos de Soto, la número 13. Nunca un número con tan mala prensa había traído más suerte. Por una parte, la revista ha sido galardonada con la Medalla de Plata al Mérito Social Penitenciario que concede el Ministerio del Interior a través de Instituciones Penitenciarias, un reconocimiento que se concede siempre a importantes instituciones, personas y empresas de la sociedad civil tales como el Banco de Santander o Iberdrola. Es la primera vez, además, que se concede a una publicación elaborada íntegramente por internos de una prisión.

Por otra parte, Ecos celebra su cuarto aniversario, motivo por el que estrena nueva imagen bajo el lema **"**Hagamos posible lo imposible**"**. Ambos motivos llevan a los miembros actuales de la redacción a recordar a todos los compañeros que pasaron por ella y cuya contribución sin duda ha hecho posible que la revista cumpla años y sea laureada. Tras la estela que ellos dejaron, la publicación crece y mejora. Y también ahonda en el convencimiento de que el todo está por encima de las partes, de que el equipo está por encima de los miembros que lo componen. Gracias a ese trabajo constante y silencioso, Ecos de Soto se ha arrogado la humildad como principio fundamental de su línea editorial junto al respeto, el humanismo y la defensa de las segundas oportunidades. En tal sentido, hay que agradecer el apoyo de los patrocinadores del magazín cuya colaboración va mucho más allá de lo material. Sin su aliento, su servicialidad y sugerencias nada de esto hubiera sido posible.

Pero para merecer una segunda oportunidad, uno primero debe hacer un examen de conciencia y analizar las decisiones que le han traído a prisión. Sólo con honestidad podrá conjurar y cambiar las actitudes que le han conducido a la peor etapa de su vida. Por ello, la carta abierta con la que se inicia este número viene firmada por la eminente psiquiatra Marian Rojas, quien aborda los mecanismos emocionales que pueden regir durante esa fatídica toma de decisiones. Después, la sección *En Portada* amplía y profundiza en el tema, ilustrando con testimonios esos mordiscos a la negra manzana de las tentaciones o los defectos, con la intención de mostrar que las razones que precipitan la entrada en prisión se pueden reducir a unas pocas. Los pecados capitales son un buen resumen de ellas.

Al final, lo que se propone al lector con esta edición es una introspección con el ánimo de fomentar el autoconocimiento, condición esencial para alcanzar el pleno dominio de uno mismo. Esto es, se habla de espíritu, de ahí que el equipo editorial haya considerado adecuado continuar con un *Especial* dedicado a la espiritualidad, a todas esas personas que en prisión ayudan a que el interno conecte con esa parte de sí que pudiera haber abandonado o postergado de algún modo.

Todo esto se ilustra a través de tres entrevistas a sendas personalidades destacadas del mundo de la música, los medios de comunicación y el sacerdocio: Pablo Cebrián, nominado ya a varios premios Grammy; Alejandro Fidalgo, entrevistador profesional con más de un millón de seguidores y José Luis Segovia Bernabé, una leyenda viva de la dedicación a los demás a través de su labor como sacerdote y Vicario Social de la Pastoral Penitenciaria. Ejemplos a seguir que como en susurros abren su corazón para todos los lectores de la revista. No en vano, tales lectores (internos, funcionarios, voluntarios, profesionales, instituciones públicas, empresas) son, en última instancia, los máximos responsables del éxito cosechado por Ecos de Soto. A todos ellos, gracias.

ECOS DE SOTO es un magazín 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:
Marian Rojas Estapé, Juan Antonio Lascuraín Sánchez, Anna Fernández Blanes, Silvia Lascuraín de Mora, Voluntarios de *La Aventura de Vivir*, *Hakuna*, curso *Alpha*, alumnos del CEPA Yucatán, los abogados PA/MP de la Fundación Profesor Uría.

AGRADECIMIENTOS A:
Pablo Cebrián, Alex Fidalgo, Félix L.M., José Luis Segovia Bernabé, Ignacio Muguiro, Paulino Alonso, María José N., Fernando Do Nascimento, funcionarios e internos del CP Soto del Real y Solidarios para el Desarrollo, cuya mediación hace posible muchas de las colaboraciones de este número.

CONSEJO DE REDACCIÓN:
Luis Carlos Antón, Carmen Cordero (coordinadora).

REDACCIÓN:
Lucas Gómez, Gabee Pardo, Napoleón Grant, Ernesto Foncuberta.

DISEÑO Y MAQUETACIÓN:
Gabee Pardo, Napoleón Grant y Lucas Gómez.

ARTE Y FOTOGRAFÍA:
Gabee Pardo y Napoleón Grant.

INFRAESTRUCTURA Y DISEÑO WEB:
Napoleón Grant.

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



Incorporaciones

Nueva Subdirectora de Tratamiento

Dña. Irene Díaz Espada ha sido nombraba Subdirectora de Tratamiento del C.P Soto del Real. Gran conocedora del medio penitenciario, no en vano lleva más de 27 años de carrera como funcionaria de prisiones, es también jurista del Cuerpo Superior de Técnicos de II.PP.

Reconocimientos

El podcast de la prisión recibe la Medalla de Plata al Mérito Social Penitenciario

A través de su directora, Rocío Iriarte, *Vis a Vis con la ciencia*, podcast impulsado por el Museo de Ciencias Naturales de Madrid, ha sido galardonado con uno de los premios de mayor categoría que concede el Ministerio del Interior español por medio de Instituciones penitenciarias. Durante la recepción del galardón, Iriarte destacó la profesionalidad de los internos que participan en el podcast y el gran clima de cooperación existente entre el museo y la administración del C.P. Madrid V.

Por otra parte, el podcast también ha recibido la Mención de Honor en la categoría de radio de los prestigiosos premios Prismas de divulgación científica. Asimismo, se presentó en el 90º Congreso Mundial de Bibliotecas e Información de la IFLA, que se celebró el pasado agosto en Busán, Corea del Sur, donde despertó gran interés por cuanto es el único podcast científico que se graba en una prisión y cuenta con la colaboración activa de numerosos internos.



←Enhorabuena
90º Congreso Mundial de Bibliotecas e Información de la IFLA, Busán, Corea del Sur.

Salidas

Camino de Santiago

Trece internos de Soto del Real han hecho este año el Camino de Santiago, una experiencia sin un solo contratiempo llena de compañerismo, espiritualidad, buena comida y algunas ampollas en los pies. En total, 324 internos de toda España han caminado en esta ocasión hacia la catedral del apóstol Santiago en Compostela (Galicia). Más detalles en: **www.ecosdesoto.es**

Sabías que...
El camino de Santiago, es la salida programada más importante del ámbito penitenciario.

La Curva





El pasado 24 de septiembre, como parte de la celebración por el día de la Virgen de la Merced, tuvo lugar la entrega de medallas que concede el Ministerio del Interior a través de Instituciones Penitenciarias. Carmen Cordero, en compañía del consejo de redacción de Ecos de Soto, recogió la Medalla de Plata al Mérito Social Penitenciario.

Un reconocimiento de tal calibre a una revista hecha por internos para toda la comunidad penitenciaria y extrapenitenciaria (Casa Real, judicatura, instituciones públicas y empresas), es una consecución que ninguna otra publicación de este tipo ha logrado jamás en España.

Hay una larga lista a quienes agradecer su colaboración con la revista: patrocinadores, funcionarios, voluntarios, internos, profesionales de todos los ámbitos, etc. Para todos ellos, Ecos de Soto tiene un mensaje: Está medalla también es vuestra, sin vosotros jamás habría sido posible. ¡Gracias!

GALARDONADOS CON LA

MEDALLA AL MÉRITO SOCIAL PENITENCIARIO

GOBIERNO DE ESPAÑA

4to Aniversario

13 Números
+150 Voluntarios
26.000 Impresos
210.000 Visitas Web
1 Propósito:

Hacer posible lo imposible

Miembros de la redacción (2022-2026): JoseMa Domínguez **/ Ernesto** Foncuberta **/ Daniel** Fortesque **/ Edux** Web **/ César** Amaru **/ Shaif** Sultán **/ Hugo** Vahon **/ Gabee** Pardo **/ Lucas** Gómez **/ Héctor** Morvan **/ Napoleón** Grant

Hay personas que creen que ayudar a un preso consiste en justificarlo, y creo que se equivocan. Ayudar a una persona que cumple una condena significa conseguir que comprenda sus errores, asuma sus responsabilidades y disponga de herramientas para que, cuando vuelva a la calle, pueda hacerlo mejor de lo que entró. Eso, al menos, debería significar la reinserción. Cada uno llega a prisión con su historia, su condena, su familia y sus problemas. Con una vida que, aunque desde fuera pueda parecer detenida, continúa detrás de los muros. La condena te priva de libertad, pero no debería privarte de pensar, aprender, escuchar, opinar y, sobre todo, cambiar.

Durante más de cuatro años, Ecos nos ha permitido precisamente eso: hablar, escribir, entrevistar, discrepar, escuchar otras opiniones y contar nuestras propias experiencias. En definitiva, mantener abierta una pequeña ventana entre la prisión y la sociedad. Y creo que debemos reivindicarlo, porque una prisión no puede limitarse a cerrar una puerta y esperar a que transcurran los años de una condena. Encerrar es relativamente sencillo; reinsertar es muchísimo más complicado y por desgracia muchas veces no se consigue. Para lograrlo hacen falta profesionales, funcionarios, equipos de tratamiento y direcciones penitenciarias capaces de entender que la seguridad y la disciplina son compatibles con la cultura, el pensamiento, la responsabilidad y el contacto con el exterior. Cuando eso sucede, también hay que decirlo.

Por Ecos han pasado internos, funcionarios, profesionales, familiares y personas procedentes de fuera de la prisión. Y en esos encuentros ocurre algo sencillo y profundamente humano: nos conocemos. Quien entra por primera vez descubre que una cárcel no es exactamente aquello que había imaginado y nosotros, a través de quienes vienen de fuera, nos acercamos a una sociedad que sigue avanzando mientras cumplimos nuestra condena. Nos preguntan y preguntamos, nos cuentan y contamos, y durante un rato desaparecen las etiquetas. Ya no está el preso a un lado y la sociedad al otro.





En cámara:

1-Uno de los **2,000 ejemplares** que se imprimen por número gracias al apoyo de fundaciones.

2-Luis Carlos Antón, Director del C.P. Madrid V y del Consejo de redacción de Ecos.

3-Evento con **voluntarios**

4-Exposición: La creatividad como vehículo de cambio.

5-Mercedes Fernández Faraldo, Jueza de Vigilancia

6 y 12-Grabación del podcast ***Vis a vis con la ciencia*** elaborado con el Museo Nacional de Ciencias Naturales.

7-Visita con el **Padre Paulino**, Capellán de Pastoral Penitenciaria, y **Álvaro Crespo**, Pdte. de Solidarios para el Desarrollo, a la emisora de la cadena SER.

8-Carmen Cordero, Coordinadora de la revista Ecos.

9-Cobertura del **reportaje de TVE** sobre los cursos de panadería en el CP.

10-Ángel Luis Ortiz, Secretario General de Instituciones Penitenciarias y **Miguel Ángel Vicente Cuenca**, Director General del II.PP.

11-Taller de RV organizado por la ONG **Solidarios para el Desarrollo**.

13- Luis Zahera, ganador del premio Goya y uno de los 150 voluntarios de la revista.

14-Los Javis









6



7



8



9

Uno de los riesgos de una condena larga es acostumbrarse exclusivamente al mundo penitenciario, perder referencias y alejarse de la realidad exterior. Por eso conviene recordar algo que a veces olvidamos: nadie se reinserta el último día de condena. La reinserción empieza mucho antes, cuando uno asume responsabilidades, aprende a escuchar una opinión diferente, recupera hábitos, estudia, trabaja, lee, escribe y comienza a preguntarse qué persona quiere ser cuando vuelva a cruzar la puerta de la prisión, esta vez en dirección contraria. Deberíamos defender mucho más estos espacios y reconocer a quienes los hacen posibles. Exigir a las prisiones que reeduquen y reinserten es sencillo; lo difícil es ofrecer oportunidades reales para conseguirlo.



10


11

Una dirección penitenciaria que permite que sus internos tengan voz no debilita su autoridad. A mi juicio, demuestra inteligencia y humanidad en la manera de ejercerla. Porque dirigir una prisión no consiste únicamente en garantizar que determinadas puertas permanezcan cerradas; también supone saber cuáles merece la pena abrir. Abrir espacios de cultura, diálogo, pensamiento y responsabilidad no significa ser menos exigente con quien cumple una condena. Significa entender que esa persona regresará algún día a la sociedad y que todos deberíamos querer que vuelva mejor preparada de lo que llegó.

Después de más de cuatro años, eso representa para nosotros Ecos de Soto. No es simplemente una manera de hacer más llevadera una condena ni un instrumento para ocultar la realidad penitenciaria. Es un lugar desde el que poder contarla, con lo bueno y con lo malo, con nuestros errores y nuestros aciertos. Por eso quiero reivindicar Ecos y reconocer a la dirección del centro que haya entendido algo esencial: preparar a una persona para la libertad exige ofrecerle espacios en los que pueda empezar a ejercerla responsablemente. Cumplir una condena significa responder por aquello que hicimos; reinsertarse significa prepararnos para aquello que haremos después. Y durante estos cuatro años, Ecos ha sido para muchos de nosotros un pequeño balcón hacia ese después. Un balcón que tiene barrotes, naturalmente, pero desde el que todavía se alcanza a ver la libertad.

Ernesto Foncuberta



12


13


14

EN PORTADA

LAS MALAS DECISIONES



CÁRCEL, LUGAR DE RENACIMIENTO

En el cine, las películas acaban cuando cogen al malo y lo meten en la cárcel, pero hay vida después de prisión. La persona que ha cometido un delito, si se quiere salvar, si desea tener otra oportunidad primero deberá hacer un riguroso y honesto examen de conciencia para descubrir las emociones que la condujeron a tomar la aciaga decisión que dio con sus huesos en la cárcel. Una vez descubiertas tales emociones, habrá de averiguar de dónde surgen y por qué y, con ello, avanzar en aras del pleno gobierno de sí mismo.

Puede ser un proceso arduo y muy doloroso, pues al tiempo que brega con tal carga emocional, tiene que hacerlo también con la separación de sus seres queridos, con el sentimiento de culpabilidad, con la pérdida de autoestima, con la soledad que todo preso siente en su camastro por las noches, etc. Pero los grandes éxitos requieren grandes esfuerzos. Según el escritor Víctor Hugo, **"**en las grandes crisis el corazón se rompe o se curte**"**. Pues bien, no tenía razón. **En las grandes crisis, el corazón se rompe y después de roto es cuando se curte.** Suceden las dos cosas. Y está bien que sea así, la naturaleza es sabia.

A lo largo de toda la historia de la humanidad, en muy diversas culturas, el joven que pretendía entrar en la vida adulta tenía que superar una prueba de iniciación consistente en un ritual donde se simulaba su muerte. Una muerte simbólica era esencial para que el joven abandonara todos sus apegos y emociones infantiles. Después de eso, tenía lugar el renacimiento. Adulto, sabio, sereno, dueño de sí. **La cárcel puede ser un buen lugar para renacer.** Todo depende de la óptica con la que miremos la etapa que vamos a pasar en prisión. Si la cárcel se convierte en una especie de retiro espiritual donde uno se encuentra a sí mismo, se conoce o reconoce más hondamente, puede ser lo mejor que a uno le haya pasado en la vida. **Cuando una persona pasa de preguntarse "¿por qué a mí?" a "¿para qué?", la nueva perspectiva hará que todo cobre sentido.** Decía un filósofo famoso que quien tiene un porqué puede resistir cualquier cómo. Así, si uno encuentra el sentido de todo esto, si aprovecha para pulir sus defectos, para profundizar en sus virtudes, para conducirse con honestidad y bonhomía, puede que dentro de la prisión tenga lugar una metamorfosis que le convierta en una gran persona con mucho que aportar a la sociedad.



Por eso es tan importante saber a qué sentimientos o emociones vendimos nuestra alma para estar aquí. El cristianismo, confesión de la mayor parte de presos en Soto del Real, desde antiguo estableció siete pecados capitales. Ecos de Soto considera que en mayor o menor medida las emociones que tales pecados sancionan son las más comunes entre los internos de las prisiones. De ahí que esta sección se cierre con un valioso artículo donde se analizan tales pecados. También se aportan los testimonios de algunos compañeros al objeto de ilustrar los sentimientos que primaron en las decisiones que nos pusieron entre rejas.

Es vital conocer nuestra historia personal para no volver a repetirla, porque **tras la mala decisión y la cárcel, seguimos tomando decisiones.** El tiempo se agota, ya no hay más margen para errores. ¿Qué decisión tomaremos en lo sucesivo? ¿Seguiremos delinquiendo cuando salgamos? Si es así, hemos de saber que estamos perdidos, que somos carne de cañón, que antes o después nuestro destino será la cárcel de nuevo.

¡Decide!, ya han pasado muchas más noches que mil y una. Podemos contribuir a romper el tópico del presidiario malvado, demostrar que la película no se acaba cuando entramos en prisión, sino que empieza cuando salimos renovados de ella. Es en los lugares más humildes y marginales donde se producen los milagros: si Cristo nació en un humilde portal entre animales, ¿por qué no vamos a poder gestarnos nosotros de nuevo en este útero de piedra que algunos llaman penitenciaría?

Lucas Gómez



¿QUÉ EMOCIONES TE LLEVARON A TOMAR LA DECISIÓN QUE TE TRAJO A PRISIÓN?

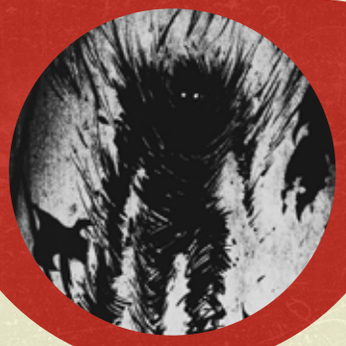
He tenido cinco meses para pensar en esta pregunta, la cual me plantee desde el momento de mi detención. Es difícil darse cuenta de que la tristeza dominaba mi vida, una melancolía profunda.

Reconocí que ya llevaba un par de años con este sentimiento. La causa era mi frustración, pues a la edad que tengo (33 años) sentí que se me iba la vida, que no había hecho nada por ella. Quería formar un negocio, tener una familia y lo quería rápido, ese fue mi error.

"UNA DECISIÓN IMPULSIVA ES LA LLAVE QUE CIERRA LA JAULA".
Javier, Módulo 6

"LO QUE DECIDES HOY EN LA OSCURIDAD, TE ENCADENA MAÑANA A LA LUZ DE LA LEY".
Chico, Módulo 8

"EL PRECIO DE TU LIBERTAD ES LA PRUDENCIA DE TUS DECISIONES".
Chapu, Módulo 7



Cuando me ofrecieron traer una maleta a España, creí que sería la solución a mis problemas. Claro que cuando llegan este tipo de ofrecimientos, uno ya va por mal camino. Las drogas eran otro de los factores que alteraban mis emociones.

He consumido desde los 15 años. Durante este tiempo, no quería darme cuenta que han dañado y he dañado mis relaciones familiares. Cuando me detuvieron, en contra de lo que pudiera esperarse, sentí paz y tranquilidad. Para mí, esta experiencia, es la vida dándome un escarmiento. Afortunadamente mi familia y mis amigos no me han dejado solo en este proceso. La vida en prisión no es fácil, pero si uno quiere un cambio real, existen las herramientas y posibilidades por parte del sistema penitenciario para hacer ese cambio.

A día de hoy, entiendo que todo lo que vale la pena en esta vida requiere tiempo, dedicación y esfuerzo. Actualmente ya no consumo drogas y he notado cómo mis emociones positivas y negativas se han regulado. Sé que esto me ayuda con mi proceso y seré una mejor persona al salir de prisión.

Seamos conscientes de que las emociones negativas que se vuelven regulares o permanentes sumado al consumo de drogas nos llevan a cometer errores.

Colimán, Módulo 13

"LA CÁRCEL ES LA SOMBRA DE UNA DECISIÓN MALA".
Gallo, Módulo 1

"EL ARREPENTIMIENTO NO ABRE LAS REJAS DE LA PRISIÓN".
El Gordo, Módulo 2

"LA LIBERTAD SE PIERDE CON UN SOLO 'SÍ' NO PENSADO".
Mono, Módulo 4





Me abordó una persona a la que no conocía que me explicó que sólo tenía que llevar dos frascos de champú, que no había riesgo, que todo estaba arreglado. Pasaba por el peor momento de mi vida tanto emocional como financieramente y dije que lo pensaría. Para mayo de 2025 tomé la decisión de viajar, creyendo que no tenía nada que perder. El tres de junio me confirmaron que el viaje estaba programado para el cinco de junio con fecha de regreso el 15. Me entregaron 550 euros. Viajaba con destino Madrid, en teoría, por vacaciones. Me entregaron una reserva de hotel. Cuando estuviera allí me contactarían para entregar los frascos y me pagarían cinco mil euros, así de simple. En ese momento me invadió la angustia y me quise retractar, pero la persona que me había dado estas instrucciones me dijo que ya no era posible, que si no hacía lo acordado tendría consecuencias. Me dijo dónde estudiaba mi hija, dónde trabajaba mi esposa y dónde vivían ambas. En ese momento, me dominó el miedo y no tuve otra opción. El cinco de junio aterricé en el aeropuerto de Madrid. Al bajar del avión me solicitaron el pasaporte y cantaron bingo. Mientras era detenido supe que había sido un señuelo para que otra persona ingresara con una cantidad mayor de droga. Así es como se benefician estar organizaciones del narcotráfico.

Creo que una serie desafortunada de eventos fue lo que me trajo a prisión, emociones negativas como la frustración y el miedo me hicieron tomar decisiones apresuradas. El tiempo que llevo aquí me ha hecho reflexionar y ver que pude haber afrontado mis problemas de otro modo. No puedo volver atrás en el tiempo pero sí puedo tener la seguridad de afrontar mejor los obstáculos y dificultades que surjan de ahora en adelante.

El chato, Módulo 12



Estaba en el mejor momento de mi vida, en lo profesional y también en lo personal. Al salir una noche, me dejé ofender y me metí en una pelea que me trajo aquí a prisión. Así que la falta de control de mí mismo, la ira, el ego absurdo, una manera errónea de ver la vida, de resolver los conflictos fueron los causantes de esta desgracia. Pero como todo en la vida, estas cosas son ambivalentes, son como una moneda con su cara y su cruz. Este sufrimiento me está enseñando a apreciar lo verdaderamente importante en mi vida. Cuando todo se va al traste las relaciones falsas de tu vida desaparecen, lo único que queda flotando en el naufragio es el amor de las personas que realmente quieres y que realmente te quieren. Eso supone un despertar. La privación de un montón de cosas que no valoraba fuera también me ha hecho darme cuenta de que no sabía vivir, de que tenía un montón de razones para ser agradecido con la vida. Sólo me fijaba en lo negativo, en vez de centrarme en las cosas buenas que había y hay en mi vida. Si mis sombras me trajeron a prisión, mis luces me sacarán de ella.

Ernesto, Módulo 11



Mi instinto me decía que algo de lo que me estaban ofreciendo no cuadraba. Pero la ambición y la ilusión de cerrar un gran contrato me pudieron. Hablé con los clientes cuyo contacto, a su vez, me habían facilitado. Yo en todo momento tuve un sentimiento que nunca había sentido, una angustia mezclada con euforia. Y con el desarrollo del negocio la euforia se pasó, pero la angustia no. Ahí debí haber parado y escuchado mi instinto, saber que había gato encerrado, pero mi socio y mi esposa, también cegados por el dinero, me motivaron a seguir adelante. Después se hizo otra operación y fue cuando se me dijo que el negocio que estaba llevando a cabo tenía que ver con tráfico de drogas. Ahí entré en pánico, pero intenté mantener la calma por el mismo miedo que me dio y por mi familia. Era un sentimiento de miedo, angustia y arrepentimiento. ¿Cómo había puesto tanto en riesgo por tan poco? De ahí en adelante sentía una presencia oscura en mi vida. Poco a poco, fui cortando la comunicación con el cliente, incluso cambié de número de teléfono.

Pero la suerte ya estaba echada, el supuesto cliente cuyo contacto me habían facilitado era un agente de la DEA. El enojo que sentí con todos los que me habían animado a seguir adelante y conmigo mismo fue enorme. Me detuvieron. Todos mis negocios se derrumbaron en cuestión de semanas, todos se distanciaron por miedo a ser relacionados con la causa. En el caos y la incertidumbre despedí a todo mi personal y con lo que cobraron y los abogados que tenía que pagar para mi defensa perdí todo lo que había hecho en los últimos diez años.

Cuando no tenía ninguna necesidad, decidí, por avaricia, tomar un riesgo que muchas veces en el pasado había desechado. Aun hoy veo las bendiciones que pueden salir y saldrán de esta tragedia. Para mí la lección más clara es que escuche a mi intuición, que no confíe en nadie que no se gane mi confianza a pulso y que los caminos de Dios no son lo que uno espera.

Juju, Módulo 12

LOS SIE7E PECADOS CAPITALES

TEXTO:

Tiziana Valendino,
Manuela Aguado,
Miguel Ángel Polvorosa,
Luis Miguel Brugarolas.

Voluntarios de *La Aventura de Vivir* para centros penitenciarios de Soto del Real y Meco.



Independientemente de las creencias religiosas que albergue cada lector de Ecos de Soto, la revista considera que los bien conocidos siete pecados capitales suponen una selección muy adecuada para ilustrar cuáles son las emociones y actitudes que con mayor frecuencia someten a la persona que las experimenta y que, en muchos casos, acababan conduciéndola a la cárcel. De ahí que voluntarios de *La Aventura de Vivir* hayan aceptado encantados definirlos y comentarlos a fin de contribuir a la toma de conciencia por parte de los lectores acerca de los peligros a los que se ve expuesta la mente humana.



LA SOBERBIA

Es probablemente el origen de todos los demás pecados, el pecado que mejor se esconde. Puede presentarse con muchos rostros que tienen en común la afirmación de uno mismo por encima de todos los demás y frente a Dios, el "yo" en el centro de todo.

Contra la soberbia, está la virtud de la humildad.

Humildad procede del latín *humus*, igual que humano, y hacer referencia a la tierra, a lo que está pegado a ella. Se aplica a la persona que tiene la capacidad e reconocer sus defectos y errores.



LA IRA

Muchas personas han conocido el sufrimiento de la traición, el abandono, la humillación o la violencia. Tienen heridas profundas que nunca fueron curadas.

Uno empieza pensando: **"**Me han hecho daño**"**, y termina viviendo con resentimiento, odio o deseo de venganza, con la convicción de que solo encontrará paz cuando el otro pague por lo que hizo. Sin embargo, **la experiencia demuestra que la venganza no sana el corazón, sino que lo encadena todavía más, pues ata la vida a aquello que le hizo sufrir.**

Perdonar no significa olvidar ni afirmar que el mal estuvo bien. Significa no permitir que el mal tenga la última palabra sobre nuestra vida, no seguir siendo prisioneros de quien nos hirió.



LA LUJURIA

La lujuria es una búsqueda enfermiza de lo Absoluto a través de sucedáneos. El pintor El Bosco, en el panel derecho del tríptico de *El Jardín de las Delicias*, representa este vicio de forma extraña: mediante un arpa olvidada por los amantes.

La lujuria (del latín *luxus*, **"**abundancia**"**, **"**exuberancia**"**), en el marco de la moral es el deseo sexual desordenado e incontrolado. Existe un sentido no sexual de la lujuria, que se refiere a un deseo apasionado de algo. **Todo deseo incontrolable hacia algo termina dominando al individuo, que muchas veces destruye su vida en pos de tal deseo**.

La consideración legal y ética de los comportamientos considerados lujuriosos tiene características personales y sociales. Así, hay que distinguir el comportamiento sexual que puede considerarse delito, como la violación o la pederastia, de aquellos comportamientos sexuales individuales o colectivos que pueden practicarse legalmente y pueden ser considerados inadecuados o lujuriosos por otros individuos.

Lo contrario a la lujuria es la virtud de la templanza, del dominio de uno mismo. Es apostar por relaciones sanas, capaces de expresar bondad, entrega, ternura, atención a los demás, y alimentar bien el espíritu.



LA ENVIDIA

El hombre celoso mira los bienes de otro y piensa: **"**Quiero eso para mí**"**, mientras que el envidioso piensa: **"**No quiero que tengas eso**"**. San Agustín llamó a la envidia **"**el pecado diabólico**"**, porque conduce a otros pecados: el odio, el chisme y la alegría por la desgracia ajena.

Los artistas medievales que representaron la envidia como una persona esquelética con la carne consumida por la enfermedad. Brillante, pues la envidia es algo que nos come desde dentro.

La envidia se opone a la virtud de la caridad.

La caridad no sólo es entregar algo a los demás, sino también la actitud con la que se lleva a cabo.

Si se hace de forma desinteresada, sin cálculos ni segundas intenciones, el caritativo se da cuenta de que es él el que más recibe cuando da.



LA AVARICIA

El verdadero origen de la avaricia es la inseguridad y el miedo al futuro, que nos ataca camuflándose de **"**prudencia**"**, proyectando en la mente de la persona imágenes de crisis futuras, enfermedades o vejez desamparada para justificar la necesidad del control y la acumulación.

Esto hace que el avaro crea que posee las cosas, pero en realidad las cosas lo poseen a él **pues se convierte en un prisionero de sus bienes debido al miedo constante a perderlos.**

Como concepto psicológico y secular, la avaricia es un deseo desordenado de adquirir o poseer más de lo que uno necesita. Tiene mucho que ver con la compulsión y el consumismo. Los medios de comunicación la fomentan a través de la publicidad.



LA PEREZA

Asociamos la pereza con alguien que no quiere trabajar o que pasa el día sin hacer nada. La pereza espiritual es el cansancio del alma, que aparece cuando una persona deja de esperar algo bueno para su vida. Es pensar: **"**Ya nada puede cambiar**"**, No merece la pena intentarlo**"**, **"**Mi historia está acabada**"**.

La pereza espiritual no siempre se presenta como una falta de actividad. Hay personas muy ocupadas que, en el fondo, han renunciado a vivir con esperanza. Cumplen rutinas, pero han apagado el deseo de verdad, de belleza y de felicidad.

El corazón humano está hecho de deseo y los deseos más verdaderos y profundos son el motor que mueve la vida. El problema no es desear demasiado, sino desear demasiado poco o mal. Cuando nos conformamos con sobrevivir o dejamos de buscar el significado de nuestra vida comenzamos a caer en la pereza.



LA GULA

Decía Chesterton que **"**la mentira es una verdad que se ha vuelto loca**"**. La verdad es que el ser humano necesita alimentarse. La locura tiene lugar cuando esta necesidad se desordena y se convierte en un fin en sí mismo. La gula es la relación enferma con lo que necesitamos para vivir, ya sea en exceso (comilonas, borracheras) como por defecto.

¡Qué diferente es el agradecimiento sincero por la comida y bebida que recibimos y la conciencia clara de que yo no me puedo alimentar a mí mismo y que la satisfacción del deseo en última instancia viene solo de Dios, que es infinito por esencia!

Pero la gula, en un significado profundo, no está limitada a la comida. Es la búsqueda de saciar los deseos con cosas materiales, incapaces de satisfacer por sí mismas.

La gula se asocia social y psicológicamente a la teoría de las adicciones. Una adicción es como una enfermedad crónica y recurrente del cerebro que se caracteriza por una búsqueda patológica de recompensa y/o alivio a través del uso de una sustancia u otras conductas.





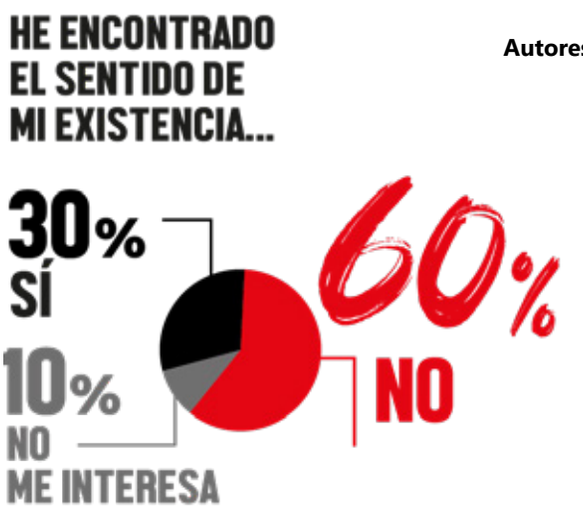
SOBRE EL SENTIDO DE LA VIDA: LA CÁRCEL DEL *destino*

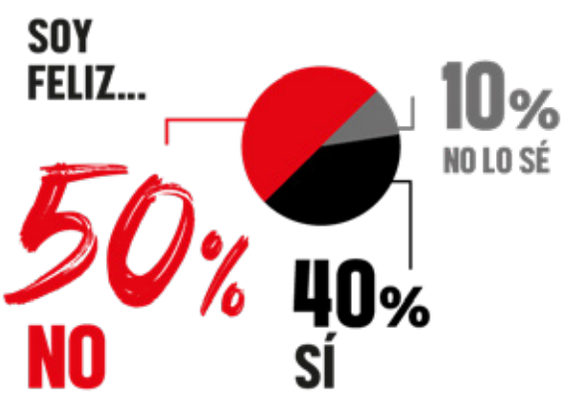
Una encuesta realizada por estudiantes del **CEPA Yucatán** a cincuenta internos plantea una reflexión sobre el sentido de la vida, las preocupaciones y expectativas personales. Las respuestas arrojan interesantes datos: Por ejemplo, **más de la mitad afirma que no ha encontrado un sentido a su vida**, reflejando una situación de búsqueda personal, una falta de dirección previa o la dificultad de cumplir sus expectativas con el paso del tiempo. **La mayoría de los encuestados cree que todo ocurre por el destino**, mientras que la minoría piensa que se debe a la causa y consecuencia de sus actos; sin embargo, al mismo tiempo, muchos reconocen que no son felices ni han llegado a ser quienes querían ser. Esto nos orilla a pensar: **si la vida está marcada por el destino, ¿es esa mano invisible una cárcel?**





Autores de la encuesta: J.M.F "Zoji" / A.D.C.
Infografía: Napoleón Grant







Entrevista a

PABLO CEBRIÁN

Un gran corazón nunca es incompatible con el éxito

Texto: **Lucas Gómez**

Ha sido nominado a varios **premios Grammy**, el último este año por el disco ***Tú*** que ha producido para ***Hakuna***. También ha producido los mejores discos de los últimos tiempos para artistas como **Rafael, Manuel Carrasco, Aitana, David Bisbal o Malú**, entre otros muchos. Y sin embargo, acude un viernes a la prisión de Soto para tener esta entrevista. Seguro que podía haber disfrutado de planes mucho mejores, pero así es Pablo Cebrián, sencillo, cercano, comprometido, muy amable, en su conversación se demuestra que un gran corazón nunca es incompatible con el éxito.

¿Cómo se define Pablo Cebrián?

A día de hoy me defino como un tío con suerte que ha llegado hasta donde ha llegado haciendo música, porque sé hacer pocas cosas más. En mi entorno familiar nadie se dedica a la música y cuando yo lo puse encima de la mesa, nadie se lo tomó en serio, de hecho nunca tuve apoyo ni clases ni nada de eso. Pero me di cuenta que en los caminos por los que me llevó la vida había una fuerza mayor que quería que me dedicara a esto. Cada vez que me desvié de ese camino, siempre hubo algo que me situaba de nuevo en él. La música ha sido el faro que me ha llevado a todos lados.

¿Qué representaba la música para ti de niño?

Viajábamos mucho por la profesión de mi padre, por lo que no lograba consolidar amigos. Entonces la música fue como mi lugar seguro, un sitio que siempre me esperaba, que siempre estaba ahí. Eso fue así hasta los 11 años, que mi padre fallece en un accidente de tráfico. Entonces ya sí, la música y la guitarra se convierten totalmente en mi refugio.

Últimamente estoy leyendo sobre Experiencias Cercanas a la Muerte y muchos de los testimonios hablan de que al otro lado se escuchaba una música maravillosa. ¿En ese sentido, en un sentido trascendental, qué es la música para ti?

Esa pregunta me la estuve haciendo durante mucho tiempo. Te he dicho que la música, el estudio de grabación, es mi entorno seguro, mi refugio. ¿Qué pasó? Que cuando llegó el éxito a mi vida de repente tienes algo que todo el mundo también quiere. De repente, durante un tiempo más largo de lo que me hubiera gustado, la música se convirtió para mí en un castigo, no podía escuchar música. Todas las horas del día las dedicaba a eso pero no era algo que disfrutara. Me decía: **"**sólo hay una cosa que me gusta en el mundo y me la he cargado, ¿ahora qué hago?**"**. Me encontraba súper vacío porque identificaba la música como un negocio.

> "Vivir pensando que soy querido incluso con mis errores, para mí fue un comodín increíble."

Se había perdido la esencia con la que llegaste al éxito…

Eso es. Y justo, al empezar a trabajar con *Hakuna*, volví a entender lo que era hacer música por hacerla, por su belleza. Entonces, para mí, respondiendo a tu pregunta, la música es la belleza. Y cuando he ido con ese foco, todo lo que he hecho ha tenido éxito, pero ese éxito es sólo una consecuencia de esa búsqueda de belleza.

Al hilo de lo que acabas de comentar, nos cuentan que has experimentado una profunda conversión espiritual en los últimos tiempos. ¿Cómo describirías ese proceso? ¿Cómo lo viviste?

Antes te hablaba de que siempre había algo que me encarrilaba otra vez. Ahora ya, con mi conversión, sabía qué era. Hace poco hice un trabajo sobre los caminantes de Emaús, que eran unos caminantes que, cuando Jesús muere, se van de Jerusalén y en el camino se les presenta Jesús todo el rato pero éstos no lo ven, porque están tristes, están jodidos, incluso están discutiendo. Había señales de que Jesús había resucitado y no lo veían, pues del mismo modo yo en mi camino no veía nada.

Pero ahora, después de mi conversión, miro hacia atrás y veo que también recibía señales.

Y bueno, mi conversión nació de la música, como no podía ser de otra manera. Hay una cosa en la que estoy eternamente agradecido al Señor: que todo lo ha hecho con la música primero. Ya te conté que estaba en un momento laboral y personal difícil cuando me llama Javier Cano, de Cadena 100, un gran amigo mío, para colaborar con *Hakuna* y yo digo: **"**¿Pero eso qué es?**"**. Y me contesta: **"**Un grupo católico**"**. Respondí que no me interesaba. Pero él me terminó convenciendo.

Lo curioso es que yo desde 2014 escuchaba música *worship* americana (música contemporánea de adoración cristiana), era mi referencia. Esa fue mi motivación con *Hakuna*. Después del primer día de trabajar con ellos me fui a casa con una sonrisa increíble y dormí genial, cosa que no me sucedía desde hacía tiempo. Hacía tanto tiempo que no trabajaba con gente, entrecomillas, amateur, que no recordaba el por qué se hacía la música. La música no se hace para vender, se hace para que sea lo más bonita posible. Y así empecé a recordar también por qué hacía música yo.

Y nada, todo quedo ahí y al poco tiempo me llaman y me preguntan si quiero quedar con ellos porque don Josepe, el fundador de *Hakuna*, me quería conocer. Y de esa reunión salió la idea de hacer un disco de alabanza. Me quedé flipando, se iba a hacer un disco de alabanza en España y lo iba a hacer yo, que sabía de eso, que justo estaba escuchando ese tipo de música desde hacía tiempo y quería hacer algo así. Ellos propusieron ir a un convento al siguiente fin de semana. Coincidió que allí hicieron una hora santa a la que me sumé. Y me encantó. Primero porque en mi vida no dedicaba nada de tiempo a la reflexión, y el simple hecho de estar allí en silencio era la leche. Y después de eso, la inspiración fue tal que se compuso el 80 por ciento del disco durante aquel fin de semana.

Todo el proceso está lleno de sincronicidades, de algo que sucede demasiado significativo como para que sea azaroso.

Siempre en mi vida esas casualidades estuvieron presentes. De hecho, las estoy escribiendo porque quiero dejar constancia de ellas. Y a partir de ese momento de inspiración con *Hakuna* pasaron muchas más, a las que ya no podía pasar por alto.

Después del disco, y aunque todavía no rezaba, sí que empecé a encontrar un lugar de paz junto a esta gente. Así, poco a poco, hasta que me di cuenta de que me ha salvado. Vivir pensando que soy querido incluso con mis errores para mí fue un comodín increíble. Hasta entonces intentaba resolver mis problemas yo solo y durante una época me abrumaron, no les veía solución. Y a partir de esta conversación, me dije **"**relájate, a lo mejor esos problemas no los tienes ni que resolver tú**"**. Ha sido un antes y después.

¿Qué crees que está pasando para que este fenómeno de música espiritual sea tan fuerte, para que haya esa conexión tan mágica con el público?

A mí todo esto me ha devuelto la fe en el ser humano, porque veníamos de una época donde asociábamos la juventud con un tipo de música y unos valores dudosos. No puede ser que todo lo que se escuche sólo sea con un mensaje, un mensaje cosificador sobre todo. Pero creo que sin tener que hacer nada, todo se equilibra. Para mí era una pena porque yo nací en una época con una música de mucha calidad y diversidad y la juventud de hoy oye una música un tanto infantil en cuanto al sonido y pornográfica en cuanto a las letras. Considero que la gente necesita llenarse y después de toda esta época, creo que esta música más significativa tiene más sentido que nunca.

Organizaste la visita del Papá en el aspecto musical con gran éxito. ¿Cómo fue aquello? Hubo una gran conexión entre los jóvenes a través de la música.

Yo me encargué de las vigilias, de los encuentros con

jóvenes, tanto en Barcelona como Madrid. El lenguaje de los jóvenes hoy día es el de la música. Y además, sobre todo, este acercamiento a la música con valores y mensaje era una ocasión perfecta para esto. Piensa que el himno, que para mí fue el eje de todo, lo compusimos en nada, estuvimos bendecidos. Salió tan fluido que casi todas las voces que salen en el himno se grabaron ese día. Para mí, un momento que nunca borraré de mi mente fue cuando llegó al Papá. Yo lo escuchaba todo por el pinganillo en el escenario y desde ahí voy viendo cómo va llegando. Le iba diciendo a la gente **"**poco a poco**"** y manteniendo la música en bucle para hacer coincidir la parte principal de canción con la entrada del Papa. Y justo cuando el Papa sube la escalera digo **"**¡ahora!**"** y empieza el **"**Alza la mirada**"**. Se nos puso la carne de gallina. Y después, además, se nos acercó el Santo Padre a los músicos y nos dio un aplauso.

Pero estar ahí así, manteniendo el tipo, controlándolo todo, con tanta presión tuvo que ser...

No, no, yo sentí que había estado toda la vida entrenando para esto. Todo había sido un entrenamiento hasta entonces (risas).

Dicen que la música amansa a las fieras, ¿cómo crees que puede ayudar la música a la sanación espiritual de los presos y a su reinserción?

En mi caso, acercarse la música desde la raíz e intentar tener un instrumento en tus manos aunque no te salga bien, intentar conectar desde ahí es lo más sano que he tenido en mi vida. Primero porque por un momento la cabeza sólo está ahí y es un sitio increíble. Nunca he tenido aburrimiento en mi vida, eso no ha existido con una guitarra en mis manos. Yo creo que todo el mundo tiene algo que decir, todo el mundo tiene algo dentro y aquí en prisión también. Yo os he visto cuando he ido a la grabación del disco o a la Hora Santa. Yo ahí no veo presos, yo veo gente que gracias a la música no está ahí, que consigue evadirse.

¿Y qué música escucha Pablo Cebrián?

Mi disco favorito de siempre ha sido *Ok Computer*, de *Radiohead*. De hecho, yo tenía una novia que tenía ese disco en su casa en cinta y muchas veces iba sólo a escuchar el disco. Me gustaba tanto el disco que no quería que me lo copiara porque sabía que me iba a obsesionar.

Después, de música española, me gustan muchísimas cosas. Pero por ejemplo, mis amigos de *Viva Suecia*, de *Siloé* me flipan. Y así de más joven, te diría que seguramente no sería músico si no fuera por *Héroes del Silencio*.

¿Y para cuándo Pablo Cebrián en un disco cantando?

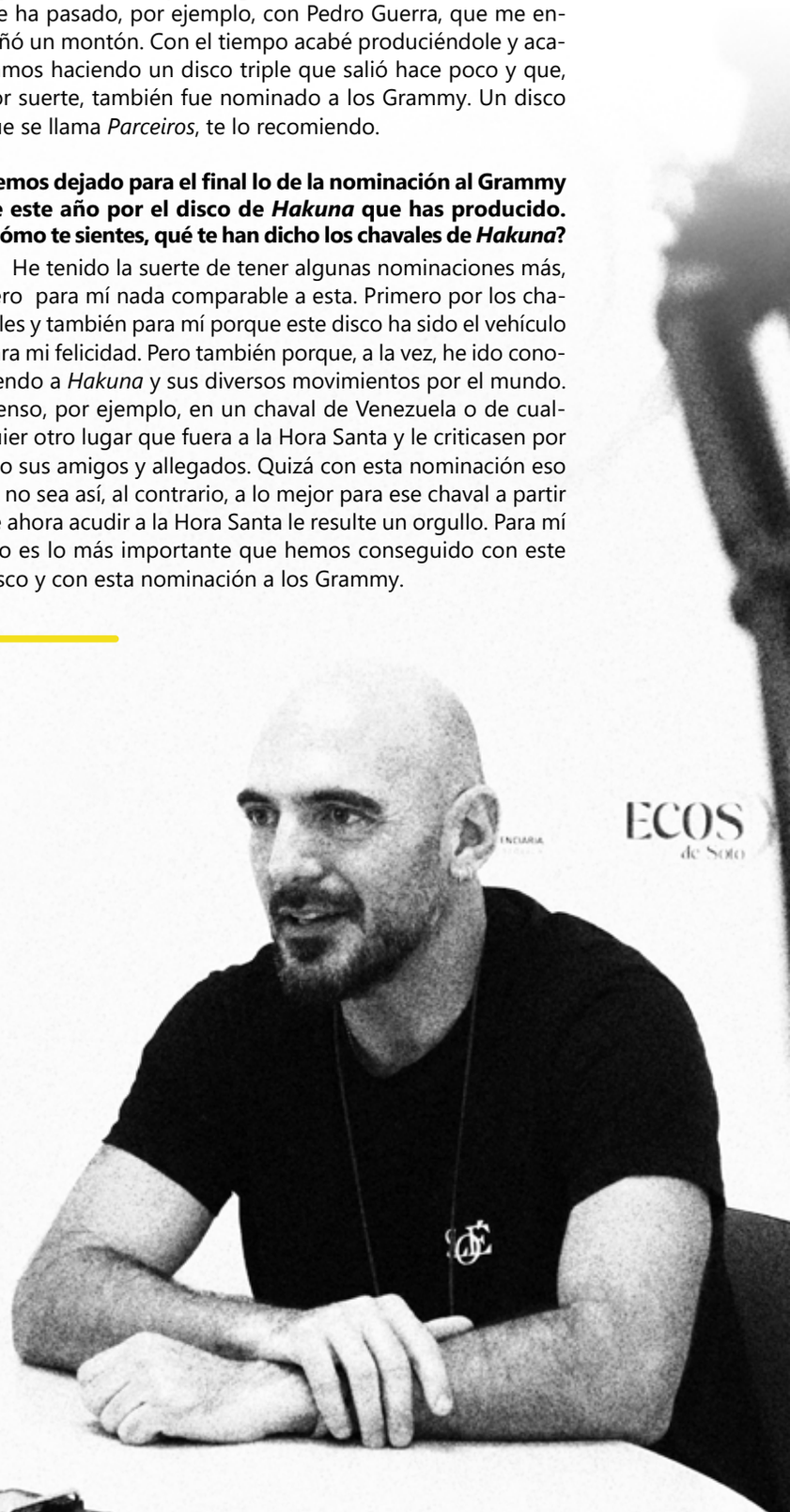
¡Pues en eso estoy ahora! Yo vine a Madrid desde Canarias ya con un grupo, a buscarme la vida con 300 euros en el bolsillo. Tras esa experiencia, que fue tremenda, el grupo se disolvió y me quedé solo produciendo. A partir de entonces, otros grupos y artistas empezaron a pedirme que les produjera su disco y lo que hacía era ponerme en su lugar para llevarlo a cabo, pero se perdía algo que era hacer música para ti. He compuesto canciones para otras muchas personas en este tiempo y ha sido un regalo el que grandes artistas canten tus canciones, pero el enfoque que te pones cuando es para ti es otra cosa. Entonces lo estoy haciendo casi como terapia.

Para hacerte la entrevista, estuve mirando la lista de artistas con los que has trabajado y es impresionante. ¿Con qué otros grupos o artistas de todos los tiempos te hubiera gustado trabajar?

¿Sabes lo que pasa? Cuando trabajas con un artista desmitificas mucho porque pasa a ser tu amigo. Entonces querría dejar a los artistas que me gustan en el sitio del mito. Pero sí me ha pasado, por ejemplo, con Pedro Guerra, que me enseñó un montón. Con el tiempo acabé produciéndole y acabamos haciendo un disco triple que salió hace poco y que, por suerte, también fue nominado a los Grammy. Un disco que se llama *Parceiros*, te lo recomiendo.

Hemos dejado para el final lo de la nominación al Grammy de este año por el disco de *Hakuna* que has producido. ¿Cómo te sientes, qué te han dicho los chavales de *Hakuna*?

He tenido la suerte de tener algunas nominaciones más, pero para mí nada comparable a esta. Primero por los chavales y también para mí porque este disco ha sido el vehículo para mi felicidad. Pero también porque, a la vez, he ido conociendo a *Hakuna* y sus diversos movimientos por el mundo. Pienso, por ejemplo, en un chaval de Venezuela o de cualquier otro lugar que fuera a la Hora Santa y le criticasen por ello sus amigos y allegados. Quizá con esta nominación eso ya no sea así, al contrario, a lo mejor para ese chaval a partir de ahora acudir a la Hora Santa le resulte un orgullo. Para mí eso es lo más importante que hemos conseguido con este disco y con esta nominación a los Grammy.





Espiritualidad en Prisión

Por: **Napoleón Grant**

En 1218, San Pedro Nolasco fundó en España la Orden de la Merced, organización establecida con el propósito de redimir a los cautivos, un precedente de la perspectiva tratamental que creía que en la prisión hay dos fundamentos: uno, la pena o condena, que dicta la justicia; otro, la redención, que busca la misericordia. Ocho siglos más tarde, la Medalla al Mérito Social Penitenciario porta en su centro la efigie de la Merced, patrona de esa orden, como una postura que defiende que **tanto justicia como misericordia no pueden existir la una sin la otra.**

Para muchos, la espiritualidad juega una parte importante en esa apuesta, la de creer que es posible redimirse, reinsertarse, ser nuevos hombres, nacer de nuevo. Los que hemos crecido en algún contexto religioso entendemos que el perdón es una posibilidad, pero también un derecho, pues **no definen al hombre sus errores sino su capacidad para elevarse por encima de ellos.**

La espiritualidad no es un solape de las acciones cometidas, una distracción o un autoengaño, **no puede ser una máscara de hipocresía**; porque el perdón no es consentimiento, es sanación con todo lo que lleva ese proceso de aceptación, reflexión, reparación y sanación.

En la biblioteca del centro hay un libro cuyo mero título causa impacto: *El milagro del perdón*, de Spencer W. Kimball, uno de los muchos libros que hay en la sección de religión y que los presos consultan con frecuencia en su búsqueda de eso, un milagro. Y es que, para muchos internos, de diversas religiones y confesiones, la prisión no sólo es un encierro, también es un espacio en el que el silencio, la soledad y la impotencia invitan al alma a buscar cosas más allá de lo tangible. Para algunos otros, la prisión es también una oportunidad de conectar con las enseñanzas religiosas de su infancia; hay quienes experimentan este despertar espiritual por primera vez en su vida y muchos otros, alejados durante muchos años de todo lo relacionado con religión, retoman las prácticas que por un motivo u otro habían dejado.

> "Para muchos internos, la prisión no sólo es un encierro, también es un espacio en el que el silencio, la soledad y la impotencia invitan al alma a buscar cosas más allá de lo tangible."

Hay un hambre espiritual que se siente y se manifiesta tras los muros de la cárcel. No es general, no todos los presos viven esto, pero los que lo hacen lo convierten en un aspecto fundamental en su proceso personal de tratamiento, una estadística que, según los datos, ronda el 32% de los internos, que están inscritos a alguna de las actividades religiosas que se llevan a cabo por fundaciones, pastorales y voluntarios que dedican su tiempo y recursos para cumplir una de las máximas fundamentales de muchas religiones: **dar libertad a los cautivos.**

Por eso, hemos dedicado este especial a aquel aspecto tan importante para casi uno de cada tres internos, un viaje espiritual que comienza el día en que se pisa por primera vez un calabozo, un viaje del héroe donde el protagonista es el propio interno en su búsqueda de un propósito, de una fe y una comunión con algo o alguien más alto.

En *La Divina Comedia*, obra maestra de la literatura, Dante expone dos caminos: uno, el del infierno, al cual se desciende solo, presa y víctima de las pasiones y las tentaciones, de los impulsos, de las malas decisiones, las compañías erradas y las angustias del entorno, un camino que todo interno ha recorrido en carne propia; pero también hay otro sendero, el del ascenso, una senda que se recorre en conjunto, en el que caminantes y guías van de la mano, se animan, se fortalecen, se alientan a alcanzar la meta: ser mejores almas. **Tropiezan, fallan, dan vueltas en círculo, pero finalmente, a su debido tiempo y momento, ascienden.**

El que suscribe cree firmemente en ello, a título personal pienso que espiritualidad y reinserción van de la mano, pues solo cuando saciamos el hambre interior, dejamos de buscar el pan barato, el que se presenta de muchas formas en nuestra sociedad contemporánea que busca el placer inmediato y fácil, acarreando siempre consecuencias graves.

Quizá los presos entienden esto mejor que nadie, pero **también sus familiares, sus amigos que les esperan afuera**, sus hijos, esposas y madres que cada noche elevan una oración por ellos. Y es que, aún a la distancia, pocas cosas unen tanto a los hombres como una fe compartida.

Con un profundo respeto por la diversidad religiosa y de creencias, y aun de la ausencia de ellas, compartimos este artículo que, esperamos, sea pan de vida para más de uno.

Historias de Conversión

Testimonios de internos en su senda espiritual

El Portero de Dios

Me acogió sin juzgarme por tener la cara llena de cicatrices, ni por mis chanclas desgastadas, y al ver a este hombre conceder minutos de acordeón a todo el mundo, crecieron mis ganas de que Dios me interrogara. Lo llamo **"**el portero de Dios**"**, es el capellán del centro penitenciario, Paulino.

Cuanto más recibo el perdón de Dios, más me siento conducido a una evidencia en mi profunda intimidad: debo cambiar mi forma de vida. **Es imposible que la reconstruya sobre los valores que me han permitido sobrevivir: la venganza, la desconfianza y la ignorancia.** Es un camino nuevo para mí, el verdadero combate está ahí. El capellán es un verdadero misionero de Dios, un extraordinario ser normal. Voy a verle todos los domingos. Tengo ganas de cambiar cuando le escucho y comprendo la enormidad del trabajo que he de realizar. No desespero.

A veces este deseo de conversión se viene abajo, se me funde un plomo… pero Dios nunca pierde la esperanza. En mi miseria, Dios y su portero se me adelantan, siempre me proponen el perdón. Yo soy demasiado pobre para pedirlo. Vengo de la nada y no tengo más que noche en mi corazón, pero es en esta miseria donde el Ser Supremo ha empezado a sembrar estrellas. **Hizo nacer en mi la certeza de que el amor es accesible incluso a alguien como yo.**

La esperanza no se recibe con un toque de varita mágica, hay personas de buena voluntad que luchan contra la desesperación y que contribuyen a que la esperanza crezca. Resplandecen. Solo los actos pueden invertir el engranaje de la violencia, actos de paz hechos de verdad. La generosidad que no espera nada a cambio desconecta la cólera y desactiva la bomba de venganza. Es la poción contra la ira y la rebelión. Un día te acordarás de este gesto gratuito que se hizo por ti y no desesperarás más.

Íñigo, cristiano.

Todo es para bien

Soy de las personas que necesita una serie de normas y disciplina, creo en el Creador del Todo, pero no siempre fue así. Hace mucho tiempo la muerte visitó mi hogar y bajo sus alas posaban mis dos motivos de existencia: mi esposa y mi hija. A gritos frustré mi alma para yo ser el tercero, pero todavía no era mi momento.

Por largos años me alejé de mis raíces religiosas, estaba resentido, buscando la verdad y las respuestas. Pero, paralelamente, sabía que no había culpable en este mundo. Hallé templos, iglesias, sinagogas y sólo descubrí que todo es fe, lo que curiosamente me decepcionaba. **Quién diría que, en una prisión, exiliado en la soledad hallaría el entendimiento necesario para creer.** Y bueno, para ser exactos, ¿cuántos sabios, profetas, escritores y poetas no hallaron la virtud en el exilio? Más de los que uno se imagina.

Dice un famoso rabino que el preso debe aprovechar su tiempo en la cárcel para el estudio espiritual, la plegaria y el arrepentimiento. **"**Porque tiene todas las condiciones para hacerlo, tiene el tiempo y no tiene que preocuparse de su manutención ni del sustento. Todo está dirigido y programado desde lo Alto, dándole las condiciones justas y óptimas para que se pueda arrepentir y retornar al Creador**"**. Comprendí esto en la bíblica historia de Yosef ben Iaacov, más conocido como José el vendido en Egipto, que siendo encarcelado y a pesar de toda la injusticia, aceptó el veredicto con amor hasta llegar a ser un hombre próspero. Los sabios cuentan que el tiempo que estuvo encerrado tenía la costumbre de bailar y cantar a pesar de sus desgracias. Así, gracias a su fe y por creer que todo era para bien, su historia sigue siendo un gran ejemplo y motivación.

Entonces, ¿realmente este suceso en la prisión es algo malo? La respuesta a eso dependerá de uno mismo. **Yo he usado la filosofía, doctrina y religión de mis antepasados para fortalecerme y crecer espiritualmente.** Aun en estos muros, ya habiendo tomado la decisión de **"**retornar**"**, el Eterno me envió a un rabino que dentro de la prisión y desde el otro lado del muro, practica la caridad con suma bondad y amor a aquel que tanto tiempo estuvo perdido. Llevo 650 días a la espera de mi juicio y creo con amor que todo es para bien.

Zoji M, judío.

Encontrar a Dios en la cárcel

Nací en el seno de una familia cristiana, iba a la iglesia todos los domingos, cumplía con todos los preceptos que me inculcaron desde pequeño, pero nunca sentí la presencia real de Dios. En la adolescencia me empecé a alejar de todo esto, y más adelante solo iba a misa para complacer a mi familia. Descubrí que existía otro mundo, un mundo lleno de **"**libertad**"** que me estaba perdiendo y estaba dispuesto a conocer, porque Dios era aburrido, sus normas no me dejaban hacer lo que quería. Eso sí, si me iba mal, ya le llamaba: **"**Dios, ¿dónde estás?, ¿por qué me has abandonado?**"**

Después de años así, estaba muy cansado, sumergido completamente en el mundo de la noche, estaba roto, pero no iba a dejarlo porque había encontrado una vía de escape. En ese mundo, todos buscábamos algo, un anhelo, un clamor, todos gritábamos en esa oscuridad, en esa cueva. Cada substancia, cada vicio, era una llamada de socorro.

Un buen día, después de tanto tiempo, un familiar me convenció para ir a una misa, al final cedí, y sentí algo que nunca había experimentado antes… por primera vez sentí la presencia de Dios. Como el hijo pródigo, volví a casa.

Cambié completamente mis rutinas, era **"**un buen cristiano**"**, pero más tarde entré en prisión… Ahora, **¿por qué ahora? si "soy bueno", me he convertido, ¡por qué tenía que entrar en aquel antro de pecadores!** Con esa mentalidad, me decía: **"**Voy a convertir a todos esos pecadores que no conocen a Dios**"**. Pensaba que yo era el elegido.

Poco a poco me fui dando cuenta del mayor error que un creyente puede cometer, y que cometía: la soberbia, la falsa humildad. ¡En realidad, toda esa marea de presos seguía con más amor y fe que yo! El primer pecado es creer que no tienes pecados. Empecé a aprender de todos, fue como volver a empezar, sin el buenismo rancio.

Es posible saciar la sed de Dios en prisión, dejarse caer en sus manos, perdonar hasta setenta veces siete, salir completamente lleno como los voluntarios que vienen. Realmente aquí se puede vivir la fe, encontrarlo aquí, sentir el favor de Cristo. Es mi realidad, y aquí es donde lo he sentido.

Doy gracias por poder vivirlo.

S.L.L, cristiano.

Iniciativas de Vida

"La Administración garantizará la libertad religiosa de los internos y facilitará los medios para que dicha libertad pueda ejercitarse" Art. 54 Ley Penitenciaria. La libre práctica religiosa es un derecho fundamental de todo interno, por eso, los esfuerzos en conjunto de diversas ONGs, la Pastoral Penitenciaria, el Ministerio Evangélico de Prisiones y cientos de voluntarios de diversos credos y denominaciones acercan programas y actividades de carácter espiritual que incluyen diferentes actos a lo largo del año, incluyendo:

Actividades culturales	Conciertos, recitales y obras de teatro.
Actos religiosos	Bautizos y bautismos, confirmaciones, lavatorios de pies, misas, procesiones, etc.
Enseñanza	Cursos de estudio bíblico y visita de voluntarios de diversas confesiones a los módulos.
Festividades	Celebración de temporadas religiosas y facilidad para alimentación especial: Ramadán (Islam), Pésaj (Judaísmo), Semana Santa, Navidad y Día de la Merced (Cristianismo).
Reuniones semanales	Celebración de misa semanal y reuniones de culto de diversas denominaciones.
Programas especiales	Programas de acompañamiento espiritual, cursos, pláticas y talleres con voluntarios.
Salidas	Salidas en permisos especiales al Camino de Santiago, procesiones, visitas pastorales, etc.

32% De los Internos participan en las diversas actividades religiosas dentro del centro.



Coro gospel: One Soul



Via Crucis Semana Santa



Lavado de pies a los internos

Voluntarios *de Paz*

De diversos contextos y confesiones, los voluntarios son un pilar fundamental en el desarrollo de actividades espirituales dentro del centro. Para los que se ofrecen a visitar por primera vez una prisión ocurre un cambio de paradigma: los presos también pueden ser ejemplos de resiliencia, de fe, de fortaleza y de humildad.

Hay un amor sincero en quienes ofrecen su tiempo a los internos: José Luis, el profesor de curso bíblico lleva una década asistiendo a la prisión cada miércoles. En la temporada navideña proporcionó el único abrazo externo a muchos que tenían su familia lejos.

José María, Alicia, José Luis y Misael son cuatro voluntarios que cada martes y sábado visitan los módulos para leer la Biblia, Jesús asiste todos los sábados para habilitar un espacio de vivencias espirituales.

Por increíble que parezca, quien experimenta una Hora Santa, descubre cuánto silencio puede haber en un auditorio con cien internos. Se podría oír el sonido de un alfiler cayendo, mientras los hombres buscan un momento de conexión con algo que está más allá de sus pensamientos. Un interno del módulo trece dice contento: "el próximo sábado me bautizo".

Es imposible mencionar a todos los voluntarios, a quienes agradecemos su tiempo y empeño, y de quienes compartimos un par de testimonios.



Hora Santa

El testimonio de los integrantes de Hakuna

"Cuesta describir lo que vivimos en Soto del Real los domingos. No obstante, en un deseo de dar gracias por este privilegio que Dios nos ha regalado, voy a hacer un intento. Me viene a la mente la palabra 'Vida'. Diría que, en medio de la oscuridad que viven nuestros amigos internos, se abre paso la Vida. De una manera misteriosa y asombrosa, como no había conocido hasta ahora.

Recuerdo una de las Horas Santas que tuvimos allí hace unos meses. Tras un largo silencio, uno de nosotros empezó a cantar *Espera, Israel, en el Señor*. Tras varias repeticiones, animó a todos los allí presentes a que se unieran. De repente, en la oscuridad de aquel pabellón, empezaron a retumbar cientos de voces profundas al unísono *Espera, Israel, en el Señor*. Aquel grito surgía de lo más hondo de cada uno, atravesando cada garganta de la forma más pura: nada podía enturbiar o quitarle verdad a esta oración. Sin nada, sólo Él sostenía su Esperanza. El único que puede hacer posible lo imposible. Y así, era real, muy real. Dejando al descubierto su debilidad, aquellos hombres se hacían fuertes en el Señor. Rindiéndose a sus propias fuerzas, aquella tarde abrían paso a una gracia que se derramaba a raudales.

Lo que allí vivimos 'no cambia nada y lo cambia todo'. Externamente, las circunstancias siguen siendo las que son, pero el milagro más extraordinario ocurre: consuelo, sentido, ganas de vivir… lo llenan todo. Sigo sin saber explicarlo, ¡sólo sé que salgo viva! ¡Muy viva! Con un deseo ardiente de que este fuego que enciende mi corazón lo experimente el mundo entero.**"**

La Hora Santa es un espacio periódico de reflexión, silencio y alabanza con música en vivo por parte del coro de la prisión y Hakuna, grupo musical presente a nivel internacional y nominado a los Grammys.

Patu, de *Hakuna*



Rostros de Esperanza

La Primera Impresión de los Voluntarios del Curso Alpha en Soto del Real.

"Es el cuarto año que vamos a Soto para realizar el *Curso Alpha* y como siempre cruzar el umbral no es solo atravesar una puerta; es, muchas veces, dejar atrás el ruido del mundo para entrar en un espacio donde el tiempo se mide en estrechar manos y abrazos compartidos. Es una impresión profundamente humana.

El impacto de lo invisible

La palabra más repetida es 'presencia'. A menudo, uno llega con el deseo de 'hacer' o de 'decir' las palabras correctas que alivien el pesar ajeno. Sin embargo, la realidad se impone con una lección humilde: lo que más se valora no es el discurso, sino el estar ahí, la presencia que se nota en la mirada.

'Llegas pensando que vas a dar algo, y en los primeros cinco minutos te das cuenta de que eres tú quien está recibiendo una lección de vida', comenta uno de los nuevos integrantes. Esta reciprocidad inesperada es el primer gran descubrimiento de quienes deciden donar su tiempo.

Rompiendo prejuicios

Existe una idea preconcebida de que la labor del voluntario es puramente religiosa o dogmática. No obstante, la primera impresión de nuestro equipo este año destaca la universalidad del consuelo. Han encontrado que, más allá de las creencias particulares, existe una necesidad común de ser escuchado sin juicios.

A los voluntarios, lo que mas nos sorprende es la rapidez con la que se derriban las barreras sociales. En la fragilidad, todos hablamos el mismo idioma. No importa el apellido o el historial; importa el aquí y el ahora.**"**

Alpha es un espacio donde los internos pueden compartir acerca de las grandes preguntas de la vida y conocer la fe cristiana. El programa está actualmente en más de 900 cárceles en 46 países. En 2018, más de 53. 000 personas experimentaron Alpha en prisiones.

Nacho, de *Curso Alpha*



"A veces llegamos a la fe buscando una solución y terminamos encontrando algo diferente: la fuerza necesaria para continuar."
Ernesto Foncuberta



Concierto de música urbana cristiana

Ministrar a los Presos



Entrevista con **Félix L.M.** Pastor del Cuerpo de Cristo, Ministerio Evangélico de Prisiones.

¿Qué hace el Ministerio de Prisiones, cómo es la experiencia de venir, los voluntarios...?

Yo pertenezco al ONG Remar, hay otro compañero que pertenece al ONG Betel, hay otras compañeras que trabajan en un ONG que se llama Segundas Oportunidades. Entonces, entre todos, hacemos el Ministerio de Prisiones. Esta es una de las cárceles a las que venimos, a Soto de Real. Todas estas personas, cuando hacemos los eventos, son personas voluntarias. Ellos no cobran nada, ellos tienen su trabajo, pero cada vez que los llamamos vienen con una gran disposición.

¿Cuántos años lleva usted viniendo a Soto?

Llevo doce años ministrando en diversas prisiones: Extremadura, Ocaña 1, Ocaña 2, y en Soto del Real, diez años.

¿De dónde sale su deseo, su anhelo de involucrarse en este tipo de experiencias?

Yo tengo un pasado un poco turbio. He estado preso, pasé por varias cárceles hace muchos años. Estuve con problemas de drogadicción, llegué a vivir incluso dos años en la calle. Lo perdí todo. Mi mujer me abandonó. Tenía una orden de alejamiento de mi hijo. Pero tuve un encuentro personal con Dios.

¿Cómo fue esa experiencia?

A los 25 años estaba cansado de entrar y salir de la cárcel, ya no sabía qué hacer. Entré en un centro de rehabilitación y en ese momento mi vida fue transformada, la vida que yo tenía fue a menos.

Teníamos unas reuniones en un culto e hicieron un llamado, preguntaron: ¿quién quiere ser transformado de todo corazón? Yo levanté la mano. A partir de ahí mi vida fue cambiando poco a poco: mi manera de hablar, mi manera de pensar, mi manera de andar, mi manera de caminar, de comportarme. Entonces fue cuando empecé a ver a mi mujer otra vez, ella al principio no me creía, pero viéndome y a través de los frutos que había en mi vida, me dio otra oportunidad. Nos casamos, hoy tenemos cuatro hijos.

Yo sé lo que es esto de estar en prisiones, y sintiendo ese llamado entré a ayudar en este ministerio.

¿Qué experiencias ha tenido con los internos?

Nosotros hacemos reuniones en los módulos, nos dan acceso a las bibliotecas, entro con la guitarra y los que quieren venir, vienen. Tocamos un par de canciones, hacemos estudios bíblicos. En un módulo se nos acercó un hombre que no sabía nada de español. Llevaba entrando y saliendo de enfermería con varios intentos de suicidio. Venía todos los días y se ponía en la reunión. Entonces un día dijo que quería cambiar su vida, apareció en una reunión con otra ropa, afeitadito. Con otros ojos. Y a partir de ahí ya no tuvo más ningún intento de suicidio. A mí esa experiencia me marcó.

¿Cómo cree usted que influye el buscar una vida espiritual dentro de prisión?

Sabes, aquí que en las cárceles siempre hay vidas rotas, familias rotas; no pueden ver a sus hijos. Hay depresiones, angustias, temores, miedos, de todo. Empiezan a venir a las reuniones, empiezan a escuchar la palabra. Y empiezan a recibir fe. Porque **"**la fe viene por el oír y el oír por la palabra de Dios**"**. Y vemos que sus vidas son transformadas de verdad, no de boquilla, sino de verdad. Otras personas que ya conocían algo de las cosas espirituales y se han apartado por lo que sea, después de venir a las reuniones, han podido coger el camino. A mí lo que más me alegra es cuando una persona que no ha escuchado nunca de Dios, la vemos cambiar.

¿Considera que el impacto de todos los programas de fortalecimiento espiritual influye en la estadística de que, en España, 8 de cada 10 presos no reincide? ¿Considera que ustedes forman un granito de arena en eso?

Yo espero que sí. Yo lo que sí sé es que nuestro trabajo, gracias a Dios, no es en vano. Porque aparte de venir aquí a las cárceles, nosotros luego tenemos un seguimiento cuando salen de permiso. Por ejemplo, en Betel, hay personas que salen de permiso, y no tienen dónde pasarlo, entonces vienen con nosotros porque tenemos casas de acogida. Cuando salen en libertad, muchos vienen también. Yo creo que sí, que nuestro trabajo no es en vano y lo estamos viendo, y esa felicidad compensa todo el esfuerzo.



Más conocido como Josito, es un sacerdote muy querido por la comunidad penitenciaria por el trabajo que viene desarrollando desde hace casi 40 años tanto para la mejora de la instituciones penitenciaras como para la reinserción de presos. Ha cosechado muchos logros en ambos planos, pero el que más le llena es el de haber hecho grandes amigos entre los internos y los funcionarios de prisiones. Abogado y criminalista, además de Vicario Pastoral de la Archidiócesis de Madrid, es un hombre de gran elocuencia y cultísimo cuya sabiduría regala, en este caso, a los lectores de Ecos de Soto.

Entrevista a:

José Luis Segovia Bernabé

"Donde no hay amor, pon amor y sacarás amor**"**.

Texto: **Lucas Gómez**

Usted iba para inspector de policía cuando experimentó una conversión. ¿Nos puede contar cómo fue el proceso?

Yo no era una persona especialmente religiosa, el momento de búsqueda de sentido me sobrevino cuando estaba estudiando derecho. Me sentí llamado por Dios para ser cura pero me llevó muchos años hasta que di el paso, porque además mi vocación era de policía duro.

En un momento determinado, fui al seminario y hablé incluso con el cardenal y, dije, oiga, me pasa una cosa muy rara, yo me siento llamado a ayudar a que la gente, a que no tenga que delinquir, a que la gente viva con dignidad y a que la gente que se ha equivocado en el camino sea capaz de darse cuenta de los errores, se responsabilice de lo que ha hecho y salga adelante. Entonces nos pusimos unas condiciones: yo pedí seguir utilizando el Derecho Penal como instrumento, pues para mí el derecho es un instrumento al servicio de la dignificación de las personas, cuando el derecho no dignifica, cuando el derecho no da cobertura a las necesidades de las personas, sino que las asfixia, no sirve. Así que desde entonces empecé a ejercer como abogado seminarista siempre en favor de los pobres y siempre en labores de defensa penal y luego ya como sacerdote durante bastantes años.

“Tenemos necesidades afectivas, necesidades de techo, de vivienda, de libertad, pero tenemos también necesidades espirituales”

En la cárcel hay muchas personas que proceden de familias desestructuradas, ¿hay alguna relación entre la carencia del amor y el delito?

Claro que hay una correlación evidente, en ese sentido hay una frase de un místico que dice “donde no hay amor, pon amor y sacarás amor”. Si las instancias básicas que nos socializan, que son en primer lugar el núcleo familiar y la escuela fallan, es muy probable que falle todo lo demás. Las posibilidades de insertarte en el medio laboral van a ser también mucho más difíciles, entonces ciertamente que la falta de una socialización justa, correcta, adecuada y amorosa, está debajo de un porcentaje de delitos. Yo he dicho siempre que yo defendía al delincuente por impotencia, pero nunca al delincuente por prepotencia, hago una distinción muy poco rigurosa y muy poco académica, con lo cual no quiero decir que estos últimos no se merezcan ser defendidos. Pero sí es verdad que yo he hecho esa distinción.

¿Cuáles son sus mayores satisfacciones como sacerdote?

Pues mi mayor satisfacción es el descubrir que personas a las que he acompañado durante muchos años son amigos, sencillamente amigos, es decir, que ese ideal de que las personas tienen la posibilidad de cambiar, que ha sido mi apuesta vital durante muchísimos años, se cumple, que es real, que cuando sumamos condiciones de posibilidad las cosas mejoran. Está demostrado que las políticas penitenciarias que apuestan por el tratamiento disminuyen sistemáticamente la tasa de reincidencia.

Pero volviendo a eso, la mayor satisfacción para mí como sacerdote es descubrir que la apuesta de Jesús por los vulnerables no es un postulado idealista y ñoño, sino que después de casi 40 años de esta historia, es absolutamente cierto, las personas cambian.

¿Y cuál es la parte más dificultosa?

La parte más dificultosa, la que genera más impotencia a veces es la relación con las instituciones, con las estructuras, aunque también las estructuras cambian. He participado con mi amigo y compañero Julián Ríos en campañas que ahora veo con alegría que forman parte de lo que poco a poco se ha ido metiendo, por ejemplo, hace un montón de años hicimos una campaña que se llamó *No Violencia y Libertad* gracias al cual se consiguió una reducción importantísima del número de personas que estaban en el régimen del primer grado. Yo creo que hemos ido cambiando, pero repito, todavía tenemos que cambiar más cosas para que la cultura penitenciaria se aproxime lo más posible a la cultura de libertad, que es la que os tocará vivir, ojalá que pronto, en breve.

¿Cómo se encuentra el amor en la religión? Hay gente que tiene mucha suerte y tiene fe, pero hay otra que no la tiene y siguen siendo personas, ¿cómo pueden emprender el camino entonces?

El Espíritu Santo está presente en todos los hombres y en todas las mujeres por el hecho de serlo.

¿Pero cómo se conecta con él?

A través del silencio. El silencio es una de las cosas más importantes. Mi experiencia de conversión, por ejemplo, tuvo que ver con un momento de silencio.

Yo creo que a veces estamos con muchas prisas, con mucho ruido, nos oímos, rumiamos, y aquí en las celdas anda que no se rumia, es decir, que te tiras toda la noche rumiando y rumiando, por eso digo lo de no hacerse la víctima, sino abrirse, esponjar el corazón, estar un poco más relajados. Es abrirse a la experiencia de Dios. Dios siempre entra por alguna ventana, por algún puerto. El encuentro con el absoluto de Dios es a través, fundamentalmente, del silencio

¿Considera entonces el racionalismo imperante en la actualidad está mutilando el espíritu humano?

Sí, el racionalismo es la reducción de la persona. Pero ahora tenemos también el riesgo de irnos a otro extremo, porque ahora ya no veo tanto racionalismo, sino emotivismo. Entonces, somos seres racionales y emocionales. La polarización en la racionalidad es un error que impide la felicidad y el emotivismo solo también, porque vives continuamente angustiado de lo que piensan otros, de lo que dirán otros, del miedo, de no sé cuántos.

Parece que hay, al ver las noticias, un imperio del ego tremendo y que nos estamos olvidando de esa base común de humanidad. ¿Cómo se vuelve a espiritualizar de nuevo a la gente?

Yo creo, con brocha gordísima, que en la evolución de los últimos milenios de la historia de la humanidad, hemos pasado por varios modelos. Uno, primero, mágico, de ignorancia. Otro segundo momento, mucho más purificado de lo mágico, religioso. Otro momento que empieza con el Renacimiento y sigue con la Ilustración, y con la etapa moderna, donde el centro es el ser humano. Y ahora estamos en otro que si tuviera que ilustrar con un dibujo, sería un ombligo.

¿Qué tenemos que hacer?

Pues yo creo que no se trata de volver atrás en la historia, pero desde luego considero que el olvido de la dimensión religiosa es una de las más graves castraciones del ser humano, porque las personas tenemos necesidades afectivas, necesidades de techo, de vivienda, de libertad, pero tenemos también necesidades espirituales, llamemos a Dios como le queramos llamar.

Entonces, la recuperación de la dimensión trascendente se antoja fundamental para encontrar el sentido de la vida.

Eso es, hay que recuperar algo que en la Biblia se llama la sabiduría, y la sabiduría no es la erudición, ni es el conocimiento, es el arte de saber vivir.

VENI VIDI, VICI



Vencer en la noche oscura

Tatuadas en el cuello de un interno, se leen éstas tres simples palabras: ***Veni, Vidi, Vici*** (Vine, Vi, Vencí), frase atribuida a Julio César tras su rápida y contundente victoria en la batalla de Zela (actual Turquía, 47 a.C.).

Desde el principio de la humanidad el deseo de conquistar, vencer y triunfar ha movido las ruedas de la historia. Pero lo cierto es que por cada hombre que triunfa, otros más fracasan. La prisión es un ejemplo claro de ello, un lugar a donde se arroja a los hombres que no triunfaron, los que no **"**coronaron**"**, los que no vencieron, los insensatos que, por acercarse demasiado al sol, se incendiaron. El castigo a su error es el aislamiento, la soledad, el encierro. ¿Y luego? ¿Es posible resurgir en estos muros y triunfar verdaderamente? Sí.

Para ello, recuperemos en esa frase tatuada una senda útil:

Yo vine. Es el reconocimiento de los actos. Dice la máxima estoica: **"**Reconoce la causa de tus aflicciones: ignorancia, inexperiencia, falta de virtud, impaciencia, torpeza… luego, acepta el remedio como la prescripción del médico, pues, aunque parezca duro, te conducirá a un sólo objetivo: tu salud y la salud del mundo.**"** Cada hombre debe ser consciente de que el primer paso en el sendero que le condujo a la cárcel fue una decisión propia: un acto, una amistad, una compañía, un deseo anidado.

Yo vi. Es la contemplación de la propia vida. Es un **"**basta**"** para contemplar el valle entero con una perspectiva amplia. La máxima estoica dice:

-**"**Contempla a todos los que, esforzándose en lo vano, se olvidaron de lo propio y cuídate de prestar la atención adecuada a cada acción en su debida proporción. Elige en qué perseverar sin descanso y en qué cosas es sano contentarte. Así no te desanimarás a menos que ocupes más tiempo del apropiado buscando cosas sin valor.**"**
-**"**Abandona el pasado, confía a los dioses el futuro y hazte cargo de tu presente obrando con piedad, rectitud, verdad, valentía y amor. Considera que, si los dioses existen y les importas, han puesto todos los medios a tu alcance para que triunfes.**"**
-**"**¿Cuántos dolores has soportado por ir en sentido opuesto a tu misión de vida? Ya basta.**"** **"**Basta de vida miserable, de murmuraciones y de astucias.**"**
-**"**Si vino por destino, no ofrezcas resistencia. Si vino por decreto divino, hazte merecedor de Su socorro. Si vino por tu propia imprudencia, dispones en ti de la inteligencia para corregirlo.**"**
-**"**Se misericordioso ante lo que provino de causas externas, pero se justo ante lo que tu mismo has hecho.**"**

Yo vencí. Nadie puede conquistar algo si no se ha conquistado a sí mismo. Vencer no es un estatus social, no es una suma de dinero, no es la culminación de un trabajo. Es el ser dueño de sí mismo. Dice la máxima:

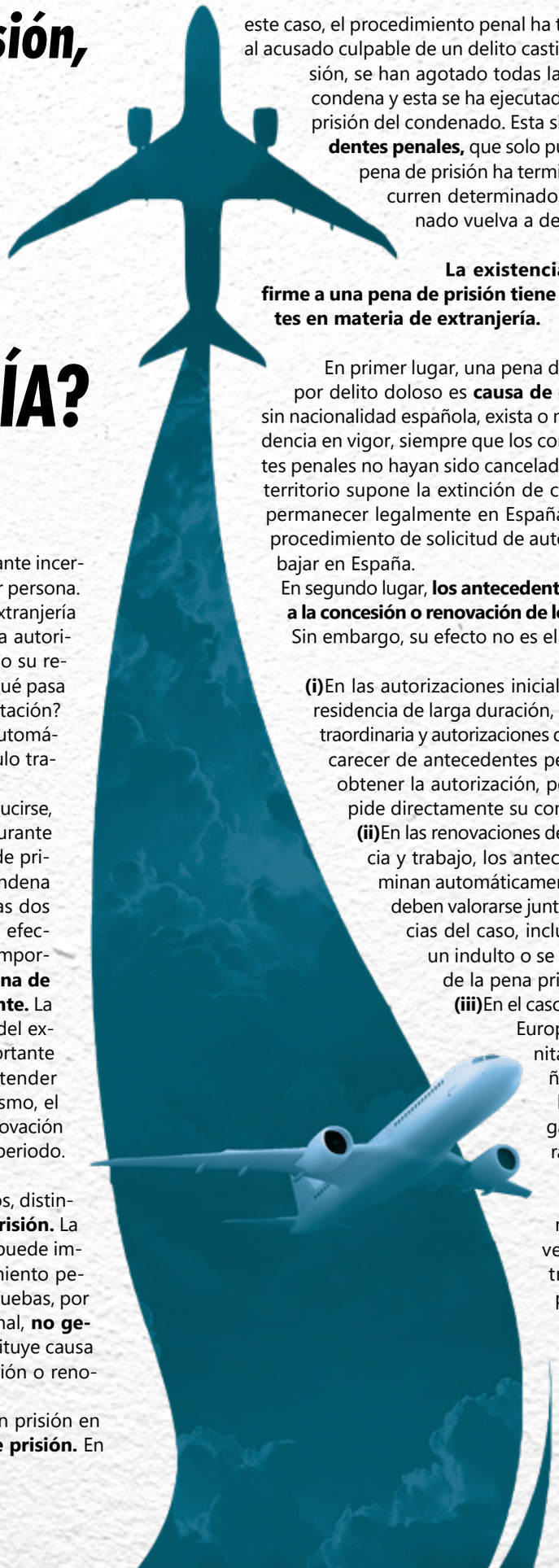
-**"**Se dueño de ti mismo, aprende a limitar tus placeres y tus dolores. Somete tus instintos, vigila tus ideas, controla tus pasiones. Entonces, preocúpate por el bienestar de otros hombres.**"**
-**"**Sea lo que sea que dure tu vida, asegúrate de haber alcanzado un fin elevado y recuerda que ningún mal es definitivo a lo que está en proceso de transformación.**"**
-**"**¿Duele? Considera que el dolor ni es insoportable ni es eterno en tanto recuerdes sus límites y no imagines más de la cuenta. Pero soporta con sabiduría y autodominio y no por orgullo o para alardear como lo hacen los insensatos.**"**
-**"**Aunque clamen contra ti sus maldiciones, aunque las fieras ronden, conserva en calma tu inteligencia, juzga con verdad lo que acontece y haz uso de lo que está a tu alcance. Di a lo que te ocurre: te reconozco tal como eres, te buscaba, eres manejable.**"**
-**"**Si no te ha hecho peor hombre, no ha arruinado tu vida. Depende solamente de ti que no se instale en tu alma ninguna perversidad, rencor ni deseo insensato.**"**
-**"**Borra las cosas superfluas de tu imaginación y dejarás espacio para contemplar la transformación de las cosas, la brevedad de la vida y la eternidad después de la muerte. Entonces resurgirás en la estación primaveral.**"**

Las victorias vanas son tan pasajeras como sus vencedores, y el mismo Julio César moriría traicionado años más tarde. Pero la victoria sobre uno mismo es duradera, trasciende las generaciones, es la más importante. Como dice la famosa frase de la película *Gladiator*: **"**Lo que hacemos en la vida, tiene su eco en la eternidad**"**. Esa victoria está al alcance de todos los hombres, incluyendo a los que hoy están tras las rejas.

Venzamos, pues a esto hemos venido al mundo.
Napoleón Grant

He entrado en prisión,

¿QUÉ PASA CON MI EXPEDIENTE DE EXTRANJERÍA?



La entrada en prisión genera una importante incertidumbre sobre la situación de cualquier persona. Si se tiene, además, un expediente de extranjería en curso (por ejemplo, porque ha solicitado una autorización inicial de residencia y trabajo en España o su renovación) la incertidumbre es todavía mayor: ¿Qué pasa con ese expediente? ¿Puede continuar su tramitación? ¿Supone la entrada en prisión una denegación automática del correspondiente permiso? En este artículo trataremos de dar respuesta a estas preguntas.

En España, una entrada en prisión puede producirse, básicamente, por dos motivos: la imposición durante un procedimiento penal de la medida cautelar de prisión provisional o la imposición firme de una condena a pena de prisión. Aunque, como veremos, estas dos situaciones son muy diferentes en cuanto a sus efectos sobre los expedientes de extranjería, lo más importante que debe tenerse en cuenta es que **ninguna de las dos lo paraliza ni lo archiva automáticamente.** La Administración puede continuar la tramitación del expediente y dictar resolución, por lo que es importante comprobar quién recibe las notificaciones y atender cualquier requerimiento dentro de plazo. Asimismo, el internamiento no impide solicitar y tramitar la renovación de las autorizaciones que venzan durante dicho periodo.

A partir de aquí, es necesario, como decíamos, distinguir entre la **prisión provisional y la pena de prisión.** La prisión provisional es una medida cautelar que puede imponerse durante la tramitación de un procedimiento penal ante el riesgo de fuga o de destrucción de pruebas, por ejemplo. Precisamente por su carácter provisional, **no genera antecedentes penales** ni, por tanto, constituye causa de expulsión administrativa ni impide la concesión o renovación de ningún permiso de extranjería.

La otra razón por la que es posible entrar en prisión en España es una **condena penal firme a pena de prisión.** En este caso, el procedimiento penal ha terminado, se ha declarado al acusado culpable de un delito castigado con una pena de prisión, se han agotado todas las vías de recurso contra la condena y esta se ha ejecutado ordenando el ingreso en prisión del condenado. Esta situación **sí genera antecedentes penales,** que solo pueden cancelarse cuando la pena de prisión ha terminado de cumplirse y transcurren determinados plazos sin que el condenado vuelva a delinquir.

La existencia de una condena penal firme a una pena de prisión tiene consecuencias importantes en materia de extranjería.

En primer lugar, una pena de prisión superior a un año por delito doloso es **causa de expulsión** de las personas sin nacionalidad española, exista o no una autorización de residencia en vigor, siempre que los correspondientes antecedentes penales no hayan sido cancelados. A su vez, la expulsión el territorio supone la extinción de cualquier autorización para permanecer legalmente en España y el archivo de cualquier procedimiento de solicitud de autorización para residir o trabajar en España.

En segundo lugar, **los antecedentes penales pueden afectar a la concesión o renovación de los permisos de extranjería.** Sin embargo, su efecto no es el mismo en todos los casos.

(i) En las autorizaciones iniciales de residencia y trabajo, residencia de larga duración, arraigos, regularización extraordinaria y autorizaciones de la Ley de Emprendedores, carecer de antecedentes penales es un requisito para obtener la autorización, por lo que su existencia impide directamente su concesión.

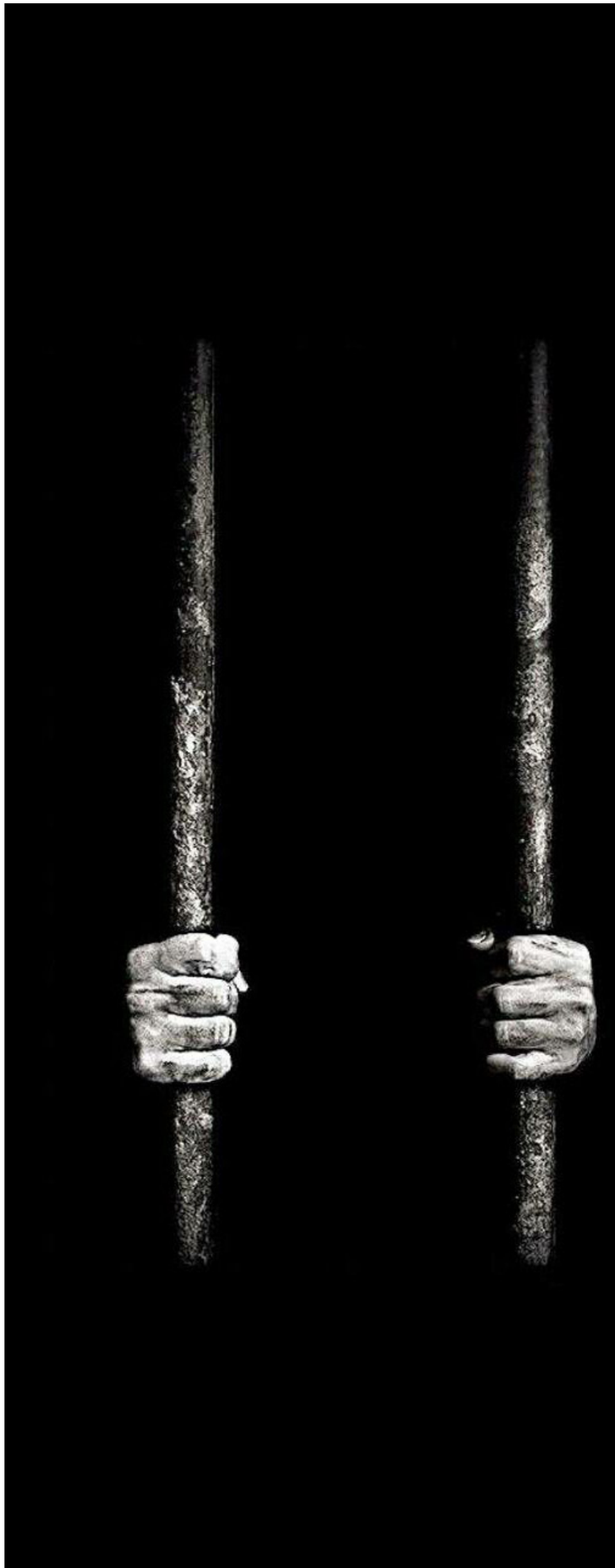
(ii) En las renovaciones de autorizaciones de residencia y trabajo, los antecedentes penales no determinan automáticamente la denegación, sino que deben valorarse junto con las demás circunstancias del caso, incluyendo si se ha concedido un indulto o se ha acordado la suspensión de la pena privativa de libertad.

(iii) En el caso de ciudadanos de la Unión Europea y familiares extracomunitarios de ciudadanos españoles, una condena tampoco basta por sí sola para denegar la residencia: debe valorarse si la persona representa una amenaza real y actual para el orden público, teniendo en cuenta la gravedad del delito, el tiempo transcurrido, su conducta posterior y sus vínculos con España.

P.A. / M.P.

¿Por qué el parlamento no deroga la prisión permanente revisable?

Dr. Juan Antonio Lascuraín Sánchez
Catedrático de Derecho Penal de la Universidad Autónoma de Madrid.
Dª. Anna Fernández Blanes
Dª.Silvia Lascuraín de Mora
Letradas del Ilustre Colegio de Abogados de Madrid.



Leyes malas y leyes horribles

Con las leyes tratamos de organizar la vida social lo mejor posible. Qué sea lo mejor depende, claro, de cómo entendamos esa organización social; de cuáles son las razones de que no sea más próspera, más libre o más igualitaria; de cuáles son nuestros valores y qué consideramos prioritario de lo anterior: prosperidad, libertad, igualdad. Ya saben: no todos estamos de acuerdo con cómo colocar la salud, el dinero y el amor, las tres cosas más importantes que hay en la vida.

Desde esa perspectiva las calificamos de buenas, regulares o malas según nos guste más o menos su objetivo y según las veamos capaces de conseguirlo. Ese es nuestro análisis de las subidas o bajadas de impuestos, de las reformas laborales que flexibilizan o dificultan el despido, o de las normas penales que penalizan o despenalizan ciertos supuestos de aborto consentido por la gestante. Las mayorías parlamentarias realizan constantemente esta evaluación para generar nuevas normas que sustituyan a otras o para derogar las existentes retomando la vida de las anteriores.

Un debate distinto es el de si una ley es peor que mala. Si vale la famosa asimilación de leyes y salchichas que popularizó Churchill - es mejor que los ciudadanos no sepan cómo se hacen -, se trata ahora de ver si la ley está podrida: si por atentar contra nuestras convicciones básicas de justicia debe calificarse de inconstitucional y tirarse a la basura, ser expulsada del ordenamiento jurídico.

Es muy importante distinguir entre ese listón de la inconveniencia o de la inoportunidad de una ley - esa ley que no mejora el mundo o lo mejora menos que otra ley alternativa que podríamos aprobar -, y el listón de la insoportabilidad de la ley, que es el de la ley inconstitucional, el único que maneja el Tribunal Constitucional. Lo advirtió desde sus primeras sentencias: **"en un plano hay que situar las decisiones políticas y el enjuiciamiento político que tales decisiones merezcan, y en otro plano distinto la calificación de inconstitucionalidad"(STC 11/1981, FJ 7).** Si el Tribunal considera que no es inconstitucional una ley, eso no significa que el Constitucional "avale" esa ley, por utilizar un verbo tan frecuente como incorrecto en el lenguaje periodístico. La sentencia que dice que una ley es constitucional solo dice que "cabe", que es posible, pero no supone juicio alguno acerca **"de su conveniencia, de sus efectos, de su calidad o perfectibilidad o de su relación con otras alternativas posibles"(STC 55/1996, FJ 6).**

¿Acaso no puede ser mala a tu juicio una ley que es constitucional?

Constitucionalidad y conveniencia

Carece por ello de sentido jurídico que los partidos políticos con mayoría parlamentaria condicionen la vigencia de una ley que no comparten a la decisión del Tribunal Constitucional sobre su constitucionalidad. Piensen en este ejemplo. Imaginemos que un grupo parlamentario no está de acuerdo con una ley determinada: no solo no le gusta, sino que la considera inconstitucional, y por ello la recurre ante el Tribunal Constitucional. Hasta ahí, todo resulta razonable. El problema aparece si, cuando ese grupo llega a tener la mayoría necesaria en el Parlamento, no deroga la ley, alegando que va a esperar a la sentencia del Constitucional.

Esto no tiene ningún sentido: si te parece una mala ley, no tienes que esperar para derogarla a que el Tribunal te diga si es o no una ley pésima, inviable, inconstitucional. Menos sentido aún tiene que una vez que el Tribunal te dice que no es inconstitucional, tú mantengas una ley que consideras mala. ¿Acaso no puede ser mala a tu juicio una ley que es constitucional?

La constitucionalidad de la prisión permanente revisable

Contamos lo anterior porque precisamente esto es lo que ha pasado con la prisión permanente revisable. Se trata de la pena más grave que existe en nuestro Código Penal: permite mantener a una persona en prisión toda su vida, aunque con la posibilidad de que, pasados varios años, un tribunal revise su situación. Resulta que cuando se aprobó esta pena en el año 2015 , la totalidad de los grupos parlamentarios de la oposición – todos los grupos menos el mayoritario que sostenía al Gobierno - consideraban, con muy buenas razones, que esta pena era intolerable para el grado de civilización democrática y de respeto a la dignidad de la persona que recoge la Constitución. Apelaban a que formaba parte del consenso constitucional **- a partir de la prohibición de las penas inhumanas (art. 15 CE) y de la forzosa orientación de las penas de prisión hacia la reinserción social (art. 25.2 CE) -** la exclusión de la cadena perpetua en todas sus formas, también con su ropaje de prisión permanente y eventualmente suspendible en atención a la falta de peligrosidad del penado. Recordaban que la cadena perpetua que se abolió en España en 1928 contenía una presunción de indulto a los treinta años y que con ese precedente en la cabeza los parlamentarios constituyentes explicitaron en sus debates que el mandato de resocialización excluía la cadena perpetua.

Ciertamente la prisión permanente revisable trata de responder a crímenes horrendos, como también lo harían la pena de muerte o las penas corporales. Pero la discusión sobre su constitucionalidad no era de funcionalidad ni de eficacia, sino de si nuestros valores compartidos la permitían: de si resultaba intolerable para nuestra concepción de la persona. Si era una pena decente. No puede ser, decían los diputados recurrentes, que en el momento de la condena no sepa el reo cuánto tiempo va a estar en la cárcel. No es lógico que una pena de por vida y por ello indiscutidamente inhumana deje de serlo porque se la someta a condición: la clave constitucional no es que la prisión permanente pueda no ser perpetua, sino que pueda serlo. Es indigno un encierro incierto de al menos 25 años, porque desesperanza y despersonaliza. No es posible la resocialización de un reo después de 25, 28, 30 o 35 años, que son los plazos de revisión de esta pena en el Código Penal: ¿quién es ya la persona que, si sale, sale a la calle? No es aceptable que estos plazos, salvo el mínimo, superen el plazo máximo tolerado por el Tribunal Europeo de Derechos Humanos y el plazo de la Corte Penal Internacional para los peores delitos imaginables, que son de 25 años.

¿Por qué no la derogan?

Lamentablemente, nada de esto convenció a la mayoría del **Tribunal Constitucional, que afirmó la constitucionalidad de la prisión permanente revisable en su sentencia STC 169/2021.** Esta sentencia cierra el debate sobre su tolerabilidad, pero nada dice sobre su bondad. Podemos tener esta pena, pero ¿debemos políticamente tenerla? Si los partidos que la consideraban horrible en 2015 conforman ahora la mayoría en el Parlamento y la siguen considerando una mala pena, ¿por qué no la derogan? ¿Acaso sería inconstitucional carecer de prisión permanente revisable?

Al final, quizá sea más insoportable la parálisis de quien legisla que la levedad de quienes juzgan.

Entrevista con

ALEX FIDALGO

Contar lo vivido es un proceso terapéutico

Texto: **Napoleón Grant**

Es comunicador y podcaster. Su canal: *Lo que tu digas* cuenta con más de un millón de seguidores e invitados de la talla de Camilo, Arturo Pérez-Reverte, Pedro Duque y muchas personalidades más.

Alex, estamos muy felices de que nos acompañes en la redacción de Ecos de Soto. ¿Cómo surge la idea de convertirte en podcaster?

Yo pasaba por una depresión severa provocada por una incertidumbre profesional muy grande, porque yo hice periodismo y tuve una carrera muy tortuosa hasta que el podcast despegó. Pasé por muchos trabajos que duraban muy poco tiempo, trabajos en los que no me sentía ni valorado, ni bien pagado, y que la mayor parte de las veces duraban como un año a lo sumo o unos meses, y yo tenía que volver a ese período de intranquilidad donde no tenía trabajo y pensaba: ¿se volverá a acordar alguien de mí?, ¿servirá de algo mandar currículums? Precisamente por esa depresión que atravesaba, empecé a interesarme por contenidos que hacían en Estados Unidos donde se hablaba largo y tendido con psiquiatras, psicólogos, neurocientíficos, filósofos, etc. Estaba desesperado por respuestas.

Cuando uno batalla con este transtorno, le pide respuestas hasta al panadero. Quiere ir a pedir un pan y decirle, "por cierto, me está pasando esto, ¿puedes darme un consejo?". Leía mucho y empecé a interesarme por estos contenidos que otros estaban haciendo aquí no habían llegado, y se me ocurrió que yo podía hacer eso también. Como soy patológicamente curioso, pensé que podría ser terapéutico para superar el proceso por el que yo estaba pasando en ese momento. Y así fue como empecé. Empecé el podcast y efectivamente me sacó de la depresión en la que estaba, pero sobre todo por la respuesta y el cariño de la audiencia.

En un momento en el que yo pensaba que me iban a escuchar 10 personas, veía que me escuchaban 1.000 o 1.500. Eso era una barbaridad para mí. Y eso me fue dando la confianza y la autoestima que había perdido. Además, recibía comentarios de oyentes que me decían: **"**oye, no sé quién eres, pero me gusta mucho esto que haces, continúa haciéndolo, es interesante**"**.



¿Es posible vivir de esto? ¿Cuál es la clave?

Con esto pasa como con la interpretación: hay muchísimos actores pero un porcentaje mínimo vive de serlo. En el *podcasting*, igual. Es difícil decir cuál es la clave para sobresalir, porque hay millones de podcasts. Podría estar en hacer algo diferente, hacer algo nuevo y en ofrecer algo que no estén ofreciendo los demás. Pero yo tengo la sensación de que muchos podcasters que están triunfando ahora han hecho más bien lo contrario: sumarse a lo que funciona. Lo que hacen es investigar, no crear. Y algunos dan con la fórmula del éxito, van apuntándose ciertas cosas, las incorporan y consiguen prosperar.

¿Cuánto tiempo pasó desde que empezaste el podcast hasta que dijiste: "puedo vivir de esto"?

Como 4 o 5 años. De hecho, los primeros años yo pagaba para hacer el podcast. Como no tenía dónde caerme muerto, iba encontrando algunos trabajos con los que ir tirando y trabajaba de lunes a viernes, y el viernes me cogía un autobús o me cogía un avión y viajaba por España con una mochila, con una grabadora, y me iba encontrando con la gente que tenía la bondad de abrirme las puertas de su casa porque aparte yo no era conocido.



"Mucho más que el talento, mucho más que el ingenio, es el seguir, seguir, seguir. Porque en todas las carreras de éxito hay invitaciones a arrojar la toalla."

Podríamos decir que una clave del éxito es ser paciente...

Sí, uno debe tener la paciencia para persistir y aguantar 4 o 5 años. Dice Woody Allen que el 80% del éxito es la constancia. Yo creo eso también.

Mucho más que el talento, mucho más que el ingenio, es el seguir, seguir, seguir... Porque en todas las carreras de éxito hay invitaciones a arrojar la toalla. Yo en el podcast he tenido muchos momentos en los que apenas podía seguir adelante.

Háblanos de eso. Cuando has llegado al punto de sentirte quemado, lo que denominan el *burnout*, ¿cómo ha sido esa experiencia?, ¿cómo te has sobrepuesto?

Estoy en ello. Es decir, yo todavía lo sufro bastante. De hecho, creo que sufro más en los últimos años ese síndrome del *burnout*. Y lo que tengo que hacer ahora es hacer una pausa cada pocos meses, a veces de una semana o unos días. También aprovecho cuando tengo energía para grabar mucho, así puedo descansar y volver, porque es un formato que desgasta. Además, ahora hay muy mala energía en las redes sociales, hay mucho comentario negativo, hay muchas críticas, a la gente todo le parece mal, y eso acaba agotando también anímicamente. Hay que sobreponerse a todo ello.

¿Has tomado algún riesgo en tu carrera?

Sí, estuve en una plataforma que me pagaba muy bien, y la dejé aun creyendo que por esa decisión me quedaría en la calle. Vivía en Madrid y hablé con mi familia de Galicia para decirles: **"**voy a dejar esta plataforma porque no estoy cómodo, no estoy a gusto, y creo que no es donde tengo que estar, que sepáis que me voy a quedar sin nada, y es probable que tenga que volver a casa**"**. Pero, en cuanto pude, empecé a subir los vídeos de las entrevistas a *YouTube*, y en muy poco tiempo me di cuenta de que estaba ganando lo mismo que en la empresa que había dejado atrás.

También hay que dar saltos de fe a veces...

Eso es, eso es. Pero, yo siempre intento tener una red cuando hago uno de esos saltos.

Yo no recomiendo a la gente abandonarlo todo y luchar irracionalmente por sus sueños. Yo, para poder continuar el programa tenía que seguir trabajando en otras cosas. Entonces, siempre recomiendo tener una red. Ser responsables, porque las fantasías no encajan muy bien con el mundo adulto.

Hay muchos internos aquí en el centro penitenciario que tienen muchas historias que contar, ¿qué consejo les darías a los que salen de aquí y quieren tener esa voz, ya sea en formato podcast, libro, video, etc.?

Desde luego que lo hagan sin ninguna duda. Primero a mí, como consumidor, me encantará escucharlos o leerlos, pero sobre todo para ellos, porque creo que es un proceso catártico contar lo vivido al salir de aquí. Me imagino que no sólo se querrán centrar en sus experiencias aquí, sino en todo lo que hubo antes y lo que vino después. Está demostrado que escribir es terapéutico. El estoicismo también se lo recomienda mucho. Marco Aurelio, el famoso emperador, cuando estaba en campañas militares lejos de casa lo hacía por su propio bien, escribía sus meditaciones. Entonces a mí me parece fantástico y lo recomiendo. Todo el mundo puede grabar un podcast, todo el mundo puede salir ahí a mostrar lo que tiene.

Alex, ¿dónde te ves en diez años?

¿En 10 años? En algún momento me retiraré, eso seguro. Y te digo esto porque antes cuando me entrevistaban y me preguntaban por este tipo de cosas, yo decía: **"**espero morir con las botas puestas, yo quiero seguir haciendo esto hasta el último día y me imagino ya mayor, con el pelito blanco y tal**"**. Hoy en día, no. Espero llegar al momento en el que pueda echar el freno, irme a Galicia, a una casita cerca de la playa. Pero, de aquí a diez años me gustaría creer que aún estoy dando guerra. Poco más que eso le pido a la vida, profesionalmente hablando.

Te voy a decir siete palabras, y tu me contestas lo primero que venga a tu mente...

Errores. Necesarios. Es la única forma de llegar al éxito.
Libertad. Necesaria también. Si solo me puedo quedar con una cosa de lo que hago es la libertad.
Sueños. Hay que hacer lo posible por seguir teniéndolos. A medida que uno va cumpliendo años, como que se le empieza a hacer más difícil lo de fantasear, lo de soñar. Pero hay que seguir, hay que seguir haciéndolo. Si no, ¿qué sentido tiene esto?
Prisión. Un paso para mucha gente. Un paso que tienen que dar. Para mejorar.
Presos. Gente que está pasando una prueba.
Redención. Un derecho. Para todos.
Perdón. Una gran virtud, de la que hay que hacer uso en cuanto uno tiene la oportunidad.

La IA, una amenaza a las libertades

Muchos expertos están estudiando el fenómeno de la Inteligencia Artificial en universidades y otros centros de pensamiento de todo el mundo. En concreto, los filósofos políticos han advertido de las amenazas para la libertad que esta tecnología representa por sí sola y también cómo puede ser utilizada de forma espuria por gobiernos, empresas y otras instituciones con gran poder de influencia en la sociedad. Ecos de Soto se ha basado en sus reflexiones para la realización de este artículo.

La IA no solo amenaza a las libertades clásicas que se pueden tener en mente, también ataca de forma sutil a varías más. Por ejemplo, a la denominada libertad negativa, es decir, al derecho de las personas a que ninguna otra persona u organización interfiera, obstruya o coarte su vida. Este es el tipo de libertad que está en juego cuando se usa la IA para identificar a personas que constituyen una amenaza a la seguridad, a quienes se considera que no tienen derecho a emigrar o al asilo, o a quienes han cometido un delito. **La cuestión es a quién puede considerar una amenaza un gobierno o régimen determinado.** Según, Mark Coecklberh, profesor de Filosofía de la Tecnología y Medios de Comunicación de la Universidad de Viena, la violación de la libertad negativa se pone en entredicho **"**cuando se utiliza la tecnología de la IA para vigilancia, para mantener a ciertas personas en estado de esclavitud o explotación. La tecnología crea cadenas invisibles y ojos no humanos que están vigilando constantemente. La cámara o el robot están siempre ahí. La reclusión física o la supervisión directa, como en las formas anteriores de encarcelamiento o esclavitud, deja de ser necesaria, es suficiente que esté ahí para monitorizar a las personas. Piénsese en las cámaras de tráfico, tanto si funcionan como si no: el saber que estás siendo controlado todo el tiempo, o que puedes estar siendo visto, es ya suficiente para introducir disciplina**"**.

"Plataformas como *Facebook* son el sueño húmedo de un régimen autoritario, pero también el de uno capitalista".

La tan manida transparencia de la que presumen destacadas personalidades del ámbito económico y político sin duda ataca la línea de flotación de las sociedades liberales, y los gigantes tecnológicos desempeñan un papel importante en este punto. Al usar redes sociales, los usuarios crean voluntariamente dosieres digitales sobre ellos mismos con todo tipo de información personal. Las compañías tecnológicas obtienen los datos de forma transparente y descarada y luego los venden por auténticas fortunas a otras empresas o las usan ellas mismas para profundizar en los perfiles de los consumidores y condicionar todas sus compras. Hay un dicho en marketing digital que previene contra estos peligros: **"siempre que algo es gratis, ten cuidado porque el producto eres tú"**. Esto es, las personas se convierten en mercancía o más bien convierten a las personas en mercancía, las cosifican como si fueran un yogur y las compran y las venden sin que ni siquiera





se den cuenta de ello. **Parece algo ya archisabido que cuando alguien se baja una app en el teléfono móvil y acepta los términos imprescindibles para poder usarla, también está dando permiso, a través de una letra pequeñísima, para que la empresa en cuestión haga lo que se le antoje con sus datos.** A muchos lectores de Ecos les habrá sucedido también el buscar, por ejemplo, unos zapatos en internet o simplemente haber hablado de zapatos con otra persona y que automáticamente empiecen a aparecer mensajes publicitarios de calzado por todas partes en su teléfono. **"**Plataformas como *Facebook* son el sueño húmedo de un régimen autoritario, pero también el de uno capitalista**"**, asegura Robert Ballard, experto de la Universidad de Edimburgo.

Ojo, por tanto, con los atentados contra la libertad negativa, pero también con los ataques a la otra, a la libertad positiva. **"**Este tipo de libertad está en contraste no con la interferencia en el sentido de encarcelamiento u obstrucción, sino más con el paternalismo; alguna otra instancia decide lo que es mejor para ti. Los gobernantes autoritarios afirman conocer lo que realmente quiere tu yo superior mejor que tú mismo y, a continuación, oprimen a la gente en nombre de ese yo superior. Este de tipo de libertad no trata de la ausencia de una restricción externa o de un castigo físico: es una interferencia en tu psicología del deseo y de la elección**"**, afirma Coeckelberg. Siguiendo con el ejemplo de los zapatos, si uno tiene la opción de comprar solo cuatro tipos de zapatos, sea como sea elegirá uno de esos cuatro. ¿Qué tiene esto que ver con la IA? Para entenderlo, considérese la naturaleza del denominado *nudge*: cambiar el entorno de la elección de compra con el objetivo de alterar el comportamiento de las personas. El concepto de *nudge* explota la psicología de la toma de decisiones humanas, en particular los sesgos en la toma de tales decisiones, **"**por ejemplo cuando Amazon hace recomendaciones de productos que afirma que yo debería querer comprar. De forma similar, Spotify parece afirmar que me conoce mejor de lo que yo mismo me conozco cuando me recomienda una música concreta. Estos sistemas de recomendación actúan como *nudges* en el sentido de que no limitan mi elección de libros o música, pero influyen en mi compra, mi lectura y mi comportamiento como oyente en la dirección sugerida por el algoritmo**"**, opina Jhon D. Trevestían, filósofo de la tecnología que en la actualidad trabaja para la Comisión Europea.

Este tipo de intervenciones no eliminan la libertad de elección o de acción de las personas. No hay coerción, pero si manipulación. Al operar sobre la psicología subconsciente de las personas, el *nudge* las manipula sin respetarlas como seres racionales que desean establecer sus propias metas y tomar sus propias decisiones. Según el reputado pensador Bern Berlin: **"**Manipular a los hombres para impulsarlos hacia las metas que tú (el reformador social) ves, pero puede que ellos no, es negarles su esencia humana, tratarles como objetos sin voluntad propia y, por la tanto, degradarles**"**.

"Manipular a los hombres para impulsarlos hacia las metas que tú (el reformador social) ves, pero puede que ellos no, es negarles su esencia humana, tratarles como objetos sin voluntad propia y, por la tanto, degradarles".

Hasta aquí las amenazas de una tecnología que como la pólvora o la energía nuclear se pueden emplear para hacer el bien o el mal. **La IA es una moneda de dos caras a la que es necesario controlar y regular para que no incurra en atentados contra los derechos fundamentales de las personas.** La cosa no ha hecho más que empezar y todavía las regulaciones legislativas en torno al asunto son incipientes. Hay que usar con cuidado esta nueva pólvora. Dicen que los niños en las escuelas ya presentan problemas cognitivos porque resuelven sus deberes con la IA.

Cuando no importa saber de historia porque se puede consultar la enciclopedia cuando se quiera, cuando no hace falta aprender a multiplicar teniendo calculadora, puede que el ser humano esté entregando su memoria, su inteligencia y sus conocimientos a ese objeto que lo adsorbe como una esponja. Es posible que cuando ese ser humano quiera recuperar sus atributos, ya sea demasiado tarde; la vieja historia de vender el alma al diablo.

Lúcas Gomez

HÁBITOS SALUDABLES

Con la entrada en prisión, el estado de ánimo baja en ocasiones hasta la depresión por lo que no apetece realizar ningún ejercicio físico. A ello van unidos los perjuicios derivados de una vida sedentaria, de la celda al módulo, del módulo a la celda y poco más, de ahí que sea sumamente importante agudizar la voluntad y no cruzarse de brazos, con la vista puesta siempre en llegar a la libertad en buenas condiciones. Hacer deporte, cultivar hábitos saludables no solo mantendrá físicamente en forma a la persona que los practica, sino que también beneficiará a su estado psicológico general. Ojalá, por tanto, la invitación que hace en el siguiente texto nuestro amigo Alberto se extienda a otros módulos.

Me presento, soy Alberto Daniel Peré (el argentino) del Módulo 1. Comento lo que realizo en dicho módulo: la actividad se llama Hábitos Saludables. La llevo a cabo desde hace treinta meses (lunes, miércoles y viernes) y como su nombre indica de eso se trata, que se vuelva un hábito. Lo mío en lo posible es hacer que nuestro cuerpo tenga un movimiento en general: estiramientos, articulaciones, trabajar músculos, piernas, brazos, espalda, etc. Teniendo, sobre todo, mucho cuidado en cada ejercicio, trabajo con pelotas, lo que posibilita que cada uno, se maneje con soltura. Con las mencionadas pelotas se realizan movimientos de cintura, cervical y equilibrio. También se usan balones medicinales de 5, 7 y 9 kilos, idóneos para trabajar fuerza de brazos, piernas y espalda. Asimismo, empleo sillas para muslos, brazos, etc.

No sólo es ejercicio, también es una comunión entre todos donde se pasa realmente bien. Estos nos posibilita tener cuerpo, mente y alma sanos.

Todo esto se hace en una hora, aunque parece muchos menos, ya que nuestra mente está totalmente desconectada, pues proporciona una gran relajación. A la actividad acuden un promedio de 15 personas de distintas edades y cada cual con diferentes dolencias, lo cual hace que la actividad esté adaptada a todas ellas. Acá es pura voluntad y tener consciencia de donde estamos por ahora. Aprovechar el tiempo manteniendo el cuerpo en forma se descubre como fundamental en el paso por prisión.

Invito a que me copien y efectúen esta actividad en sus módulos.

P.D: Si necesitan orientación no duden en escribirme. Con gusto les contestaré.



Alberto Daniel Peré. Módulo 1

“¡Hola! ¿Cómo van? Espero que a todos les fluya y avancen para irse en libertad. Ese es mi deseo”.

INDURAR

«El hecho o capacidad de soportar un proceso o situación desagradable o difícil sin rendirse. La capacidad de algo para durar o resistir el desgaste».

Parte I

La redacción de Ecos de Soto se toma el privilegio de rescatar un antiguo término, la palabra estandarte de todo aquel que se enfrenta a una etapa difícil y dolorosa en su vida, un concepto al que mirar cuando vacile el ánimo, una proteína para muscular la perseverancia y la esperanza, la primera semilla de nuestro futuro jardín; la fe en nuestra fortaleza interior para sobreponernos a nuestros defectos, desgracias y sus consecuencias. Si no te sientes bien, cuando la noche persiste bajo tus ojos, si vacilas, cuando te ametralla la lluvia, confía en ti mismo, indura, amigo, es lo único que cuenta.

¿Pero cuál es el origen de este término? Un día, Napoleón Grant, miembro del equipo editorial de la revista, consultaba el *Oxford Dictionary* cuando halló un par palabras que dieron lugar a un cúmulo de casualidades que aunaban todo aquello que el magazín intenta compartir en cada uno de sus números: *endure* y *endurance*. Ambas proceden del latín *indurare* y, sin embargo, siendo el español un idioma procedente del latín, hemos olvidado ese concepto en nuestra lengua.

"¿Y qué significa?**"**, pregunta Gabee Pardo. **"**El hecho o capacidad de soportar un proceso o situación desagradable o difícil sin rendirse. La capacidad de algo para durar o resistir el desgaste**"**, responde Napoleón. Gabee recuerda entonces la poesía que Nelson Mandela leyó durante los 27 años que estuvo preso y que le ayudó a recorrer su durísimo camino, tras el cual llegó a presidente de Sudáfrica:

Invicto

Fuera de la noche que me envuelve,
negra, como un abismo insondable,
le doy gracias al dios que fuere,
por mi alma inconquistable.
En las feroces garras de la circunstancia,
no he gritado, ni he gemido.
Bajo los golpes del destino,
he sangrado, pero no he cedido.
Más allá de este lugar de ira y llantos,
es inminente el horror de la sombra,
y sin embargo la amenaza de los años
me halla, y me hallará sin zozobra.
No importa cuán estrecha sea la brecha
ni cuantos castigos dicte mi sentencia.
Soy el amo de mi destino.
Soy el capitán de mi alma.

Parte II

Pero la cosa no quedó ahí. La cadena de casualidades o de **"**sincronicidades**"**, tal como se refirió a ellas Lucas Gómez, es decir, sucesos demasiados casuales para ser casuales, crecieron de manera sorprendente. Investigando al respecto de la poesía que Mandela leía sin cesar, Napoleón encontró algo más, unas palabras del carismático presidente de EE.UU, Theodore Roseevelt, que Mandela utilizó para referirse a ese pundonor, sabiduría y paciencia que hay que tener para arrostrar los malos tiempos y que casan a la perfección con la experiencia carcelaria de tantos y tantos internos. He aquí ese texto:

El hombre en el campo de batalla

No es la opinión del crítico la que cuenta;
ni el hombre que señala al fuerte que se tambalea,
o el que sugiere cómo mejor se pudo haber hecho.
El laurel pertenece al que está hoy en la arena,
cuyo rostro se desfigura por polvo, sudor y sangre;
quien se esfuerza con valentía, quien yerra,
quien da un traspié tras otro,
porque no hay esfuerzo sin error ni fallo.
Es el que realmente se empeña en lograr su cometido;
quien conoce los grandes entusiasmos,
las grandes devociones;
el que se consagra a una causa digna;
quien, en lo mejor, encuentra al final
el triunfo del logro alto,
y quien, en lo peor, si falla, fallará atreviéndose en grande.
Y por ello, su lugar nunca estará
entre aquellas almas frías y tímidas
que nunca conocieron la derrota ni la victoria.

Indurar o no indurar, he ahí la cuestión.
Ojalá la respondas afirmativamente.

Lucas Gómez,
Gabee Pardo,
Napoleón Grant



OTROS ECOS

CARTAS

O CAMIÑO DE SANTIAGO

Una puerta abierta, una llave,
senderos de tierra, envueltos en frescos aromas de ese lugar en el que yo crecí.
Alegrías, emociones y momentos compartidos,
¡imágenes y rostros que nunca olvidaré!
Intuía que nos observaban,
no he sido un reo, y menos un número,
en ese momento percibí
"*que somos algo mas***"**.
Un error, no puede resumir mi historia.
Un error, no hará desaparecer mis esfuerzos.
Un error, no hundirá mis sentimientos.
"*Ni la persona que soy***"**.
Había escuchado que existía un camino, un sendero donde el cielo siempre es gris,
"*había soñado que nunca miraría atrás***"**.
En cada kilómetro recorrido hay un esfuerzo, un pensamiento,
había dejado una puerta abierta al final del camino,
en la parte alta de ese mar... la pude cerrar.
Aquella llave que tenia guardada, la tiré en ese mar.
Por ello,
¡sí!, ¡sí, miraré atrás y daré las gracias!
A quien me observa,
a quienes me han dado esta oportunidad.

"*Un error, no puede resumir tu historia***"**.

"*De un comienzo modesto,*
*recogerás una pequeña semilla***"**
Curro • Madrid V • Módulo 12



"Nocturno en la Torre**"**, por Gabee Pardo

LA MEDITACIÓN

Recién llegado a prisión en mi módulo se me propuso dar la clase de meditación y *coaching*. Acepté de inmediato. Te voy a explicar cómo se puede meditar, siempre según mi opinión.

Verás, tu corazón y tu cerebro pueden entrar en una coherencia eléctrica a través de la respiración.

Pasos:

1) Cierra los ojos y pon la atención en tu corazón.

2) Respira suave por la nariz durante unos cinco segundos lenta y continuamente. Exhala por la nariz del mismo modo, como olas suaves en el mar. Busca tu ritmo, encuentra tu ritmo.

3) Ya estás en coherencia. Ahora a los dos o tres minutos evoca una emoción elevada, piensa y, lo más importante, siente en ese presente algo que amar, alguien al que amar; una situación que vivieses llena de amor.

4) Cuando lo dejes, abre los ojos y mantén esa sensación el resto del día.

Como ves, cualquiera que lo desee puede hacerlo. En mi módulo somos unas 10 o 12 personas que lo hacemos a diario y afrontamos nuestras emociones desde un estado de conciencia más elevado. Afrontar las dificultades con herramientas así ayuda a superarlas y sobrellevarlas.

Te animo a que uses la respiración también con los ojos abiertos cuando estés tranquilo o escuches a otra persona. Vive en tu corazón, él siempre está para ti, late para ti, vive todo junto a ti. Habla con él, evoluciona con él.

Te darás cuenta del poder que hay en ti a medida que practiques. Todos podemos hacerlo.

Aitor Bidasolo, • Madrid V • Módulo 12



Camiseta *Camino de Santiago 2026*, nueva versión diseñada por Ecos de Soto.



Se ha firmado un acuerdo con una conocida productora para que se realice un programa de televisión en la cárcel donde los participantes habrán de demostrar sus dotes de supervivencia en un módulo de la prisión que se abrirá a tal efecto. Se ha estipulado que habrá un total de 20 participantes seleccionados entre los internos de todos los módulos de la cárcel.

El casting tendrá lugar del 1 al 10 de diciembre y constará de pruebas físicas tales como carrera continua, carreras de sacos y pulsos gitanos, y también de destrezas de supervivencia incluyendo una prueba de creatividad culinaria donde los internos postulantes deberán exhibir sus dotes de cocina creativa con el menú habitual de la prisión. ¿Qué platos se pueden hacer con un flamenquín? ¿Cómo combinan la menestra y el arroz con lo comprado en el economato?

Del resultado de las pruebas saldrán los 20 concursantes, que **se encerrarán en el Módulo 18 durante dos meses** con tan solo cinco euros de peculio por semana, dos rollos de papel higiénico cada dos semanas y un bote de jabón para dos personas durante un mes (estará prohibido fumar). Para la emisión se utilizarán las cámaras que el centro ya tiene dispuestas en los módulos además de otras que instalará la propia productora del programa. Las expulsiones, que serán varias cada dos semanas, las decidirá el público entre los nominados por los concursantes. **El ganador del programa dispondrá de un permiso de siete días con todos los gastos pagados** contrarembolso en algún lugar de la costa española todavía por decidir. Están terminantemente prohibidos los desnudos dentro del módulo, no así en las celdas. Se permite, en principio, siempre que las cosas vayan bien, que los participantes reciban cartas y mensajes de sus admiradores y puedan responder a ellas. Asimismo, si hay unanimidad entre los participantes podrán mandar a aislamiento durante una semana a uno de sus compañeros de concurso.

Está previsto que el concurso comience la tercera semana de enero del próximo año.

Mucha suerte a todos.

EN LA WEB



#Conciertos

El Heavy Metal regala su fuerza a los internos

Easy Rider se llama el grupo que el pasado mes de octubre hizo retumbar el Centro Sociocultural de Soto del Real con canciones propias de su extensa carrera, no en vano llevan en la carretera desde los años ochenta, y otros temas clásicos de los mejores grupos de todos los tiempos.



#Cine

La Oca Loca&Prisión Film Fest 2026

El festival ha recibido 278 cortometrajes, de los cuales han resultado seleccionados 9 cortometrajes de centros penitenciarios. La organización del *Daroca&Prisión Film Fest* ha destacado la profesionalidad y el gran nivel de todos los trabajos enviados.



#Camino

Trece internos de Soto en el Camino de Santiago

Anduvieron mucho, comieron bien, pero sobre todo compartieron unos días de profundas conversaciones colmadas por el espíritu del apóstol. Ya en Santiago de Compostela, tuvieron la suerte de que Paulino celebrara una misa para ellos y otros internos de las cárceles de España en la famosa catedral de la ciudad.



#Eventos

Stars Wars invade el Aula de Cultura de Solidarios para el Desarrollo

La *Legión 501*, organización de corte social, enseñó a los asistentes sus fidelísimas caracterizaciones de los personajes de la saga, que no en vano son reconocidas como auténticas por la productora *Lucasfilm*. Los Jedi y el lado oscuro, la eterna lucha del bien contra el mal, pasaron una mañana inspiradora, divertida y galáctica.

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
- **Mándanos una carta a:**
  C.P. Madrid V, Ctra. M-609 km 3,6
  28791 Soto del Real
- **Escríbenos a nuestro correo:**
  info@ecosdesoto.es

Ecos de Soto se reserva el derecho de publicar, resumir o extractar 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.

www.ecosdesoto.es

"No somos seres humanos atravesando una experiencia espiritual; somos seres espirituales viviendo una experiencia humana."
Teilhard de Chardin



Hacer posible lo imposible

ENTREVISTA PABLO CEBRIÁN · LA IA, UNA AMENAZA A LAS LIBERTADES
ESPECIAL ESPIRITUALIDAD · INDURAR
ENTREVISTA JOSÉ LUIS SEGOVIA BERNABÉ

www.ecosdesoto.es