



Sobre la fragmentación de la identidad y su reconstrucción a través de la escritura filosófica con personas privadas de la libertad en el Establecimiento Penitenciario y Carcelario de Sogamoso

On the Fragmentation of Identity and its Reconstruction Through Philosophical Writing with Persons Deprived of Liberty from the Sogamoso Penitentiary and Prison

Ingrid Victoria Sarmiento Aponte *

Resumen

En este capítulo busco profundizar en la noción de “identidad quebrada”, uno de los mayores hallazgos que he obtenido escuchando los relatos que hacen de sí las Personas Privadas de la Libertad en el Establecimiento Penitenciario y Carcelario de Sogamoso. Sus relatos contienen con frecuencia referencias a lo que fueron y ya no son, a su incertidumbre sobre quiénes son ahora, y a cómo se perciben de manera diferente de lo que creen sus seres queridos, su comunidad y la sociedad en general. Por otro lado, enfatizo el papel de la escritura filosófica como una herramienta que contribuye a la construcción de nuevas identidades en contextos de privación de libertad, siendo un recurso central dentro del Proyecto Internacional BOECIO, el cual se lleva a cabo en la cárcel de Sogamoso desde el 2024.

A través de distintos ejercicios de escritura, se comprende cómo este quiebre de la identidad también puede ser visto como una oportunidad para su reconstrucción, donde la aceptación de la nueva realidad y el dolor que conlleva se convierte en un motor para el crecimiento personal y la transformación de las heridas en lecciones valiosas. Esta perspectiva se alinea con el pensamiento de autoras como María

* Universidad Nacional Abierta y a Distancia (UNAD)
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7609-8214>
Correo electrónico: ingrid.sarmiento@unad.edu.co

Zambrano, quien sugiere que la conciencia de la fragmentación puede facilitar la búsqueda de significado en clave de autoconocimiento.

Palabras clave: identidad quebrada, escritura filosófica, filosofía en cárceles, fragmentación, reconstrucción, resiliencia.

Abstract

In this chapter I seek to delve deeper into the notion of “broken identity”, one of the greatest discoveries that I have obtained listening to the stories that the Persons Deprived of Liberty in the Sogamoso Penitentiary and Prison Establishment tell about themselves. Their stories frequently contain references to what they were and are no longer, their uncertainty about who they are now, and how they perceive themselves differently than their loved ones, their community, and society at large believe. On the other hand, I emphasize the role of philosophical writing as a tool that contributes to the construction of new identities in contexts of deprivation of liberty, being a central resource within the BOECIO International Project, which is carried out in the Sogamoso prison from the year 2024.

Through different writing exercises, it is understood how this break in identity can also be seen as an opportunity for its reconstruction, where the acceptance of the new reality and the pain that it entails becomes a driving force for the personal growth and the transformation of wounds into valuable lessons. This perspective aligns with the thinking of authors such as María Zambrano, who suggests that awareness of fragmentation can facilitate the search for meaning in the key of self-knowledge.

Keywords: Broken identity, fragmentation, philosophy in prisons, philosophical writing, reconstruction, resilience.

La escritura como autoconocimiento y cuidado de sí: reconstruyendo la identidad en la prisión

1. Sobre sentirse quebrado: la fragmentación de identidad

Tras veinticuatro años transitando por distintas facultades de filosofía, cinco años dedicados al estudio del Proyecto Internacional BOECIO, coordinando su implementación e investigando en torno a él, nunca imaginé que las preguntas y reflexiones que surgirían al ingresar presencialmente a la cárcel de Sogamoso serían tan diferentes a todo lo que había aprendido hasta entonces, y que ninguna teoría ni experiencia previa de otros podría prepararme para lo que realmente encontraría allí.

Fue solo a medida que avanzaban los talleres filosóficos del Proyecto Internacional BOECIO que comenzó a hacerse más evidente para mí, a través de los relatos de los hombres y mujeres que participaron, una condición humana que, en situaciones de vulnerabilidad como la que viven, se convierte en un obstáculo para la acción consciente y planificada: la crisis identitaria que atraviesan. Empecé a identificar, con creciente frecuencia, autocorrecciones en sus relatos como, por ejemplo: ‘yo soy [...] perdón, yo era [...] ya no soy [...]’. Estas correcciones reflejaban una lucha interna por entender quiénes son, en medio de una realidad que les impide desarrollar los hábitos y rutinas que llevaban en libertad.

Es así como, en el taller de *Memento mori*, durante la actividad de escribir su epitafio y reflexionar sobre cómo desean ser recordadas, una de las participantes del taller de mujeres afirmó querer ser recordada como una excelente estilista. Sin embargo, luego se corrigió y dijo: “pero si muero hoy, ya no lo soy, entonces no”. Le pregunté si el hecho de no estar ejerciendo significaba que ya no lo era, a lo que respondió: “creo que sigo siendo, así que, si muero hoy, puedo ser recordada como la mejor estilista”. En este momento, se evidencian varios aspectos relacionados con el problema de la identidad: esta se construye no solo a partir de lo que la persona hace, sino también de lo que otros dicen sobre ella y, por supuesto, de cómo ella misma se percibe. La identidad, por lo tanto, no se reduce únicamente a las acciones, sino que también involucra las percepciones y los significados que nos asignamos a nosotras mismas y lo que los demás proyectan sobre nosotros.

Ese día, al llegar a casa, una canción en particular me llevó a continuar la reflexión sobre lo ocurrido en la sesión, a saber, *Quebrado* de Pedro Aznar. Se empezó a gestar una idea en mi cabeza: la percepción identitaria de la participante en el taller se asemeja a lo que Aznar describe como estar o sentirse quebrado. Si bien, la palabra “quebrado” en sus acepciones más comunes puede referirse a un estado físico, como un objeto roto, o a una situación económica, como una persona o empresa que entra en bancarrota; cuando se utiliza para describir un estado emocional o psicológico, su significado se vuelve aún más profundo y complejo.

Sentirse quebrado puede implicar una fragmentación interna, una experiencia en la que las piezas de nuestra identidad parecen desmoronarse. Este quebranto emocional puede surgir tras una pérdida significativa, una decepción profunda o un cambio inesperado en la vida. En este sentido, la persona quebrada se siente vulnerable, como un espejo hecho añicos, cuyas partes reflejan fragmentos distorsionados de sí misma. Esta fragmentación genera un vacío y una sensación de padecimiento prolongado, donde el sufrimiento y el dolor afectan su bienestar y su capacidad para relacionarse con el mundo.

La canción en cuestión comienza con imágenes que evocan el fracaso (Aznar, 2008):

*Como un océano,
como un mar [...]
Como río correntoso,
como lago inabarcable.
No pude ser la gota [...]*

El “océano” y el “mar” parecen describir la inmensidad de las emociones que enfrenta el autor, así como la sensación de ser arrastrado por la corriente, simbolizando un sentimiento de estar abrumado y ser superado por las circunstancias. Al poner atención en la frase “no pude ser la gota”, se sugiere una sensación de insuficiencia o de no poder cumplir con las expectativas, lo que puede reflejar su frustración. La “gota” se convierte en un símbolo de lo fundamental, lo esencial, lo que intensifica el impacto de esta incapacidad y subraya el fracaso personal o emocional que se experimenta.

Más adelante, la canción continúa diciendo (Aznar, 2008):

*Mi seguridad no alcanza,
una lanza abrió un costado.
Detrás de esta máscara
hay un chico asustado.
Quebrado [...]
Quebrado [...]
Miedo de morir,
antes de saber vivir.*

A través de estas metáforas y el desgarramiento que evoca su voz, Aznar (2008) expresa la fragilidad de su identidad y el profundo miedo que experimenta al sentirse quebrado. La frase “mi seguridad no alcanza” revela su sensación de vulnerabilidad, donde la confianza en sí mismo no es suficiente para mantenerse sereno cuando siente como si una lanza abriera su costado, infligiendo heridas profundas que exponen sus inseguridades más íntimas. Al decir “detrás de esta máscara hay un chico asustado”, el autor resalta la lucha interna entre la fachada que presenta al mundo y el miedo real que se oculta en su interior.

Posteriormente, la repetición cadenciosa de la palabra “quebrado” enfatiza la gravedad de esta condición emocional, mientras que la frase “miedo de morir antes de saber vivir” expresa la angustia de perderse a uno mismo antes de tener la oportunidad de experimentar plenamente la vida. Este conjunto de imágenes revela una lucha intensa entre el sufrimiento, la vulnerabilidad emocional y el anhelo de

autenticidad, reflejando la complejidad de la identidad en crisis; un tema que resuena profundamente con la experiencia de la participante del taller, quien se enfrenta a sus propias contradicciones identitarias. Ella se enfrenta a sus propias contradicciones identitarias: es, era, ya no es, los demás no estarían de acuerdo en que es, no volverá a ser [...]. Parece que la gran pregunta que subyace en su confusión es: ¿quién es realmente?

Podría seguir analizando la canción, pero ya he logrado identificar algunos elementos clave para comprender la complejidad de la identidad y la experiencia de su quiebre. Ahora, al imaginar esta fragmentación de la identidad en el contexto de alguien privado de libertad debido a sus propias acciones o las de otro, se revela una dimensión aún más profunda del sufrimiento. Para esta persona, el quiebre no es solo emocional, es un síntoma de la pérdida de la libertad y de ideas limitantes relacionadas con la imposibilidad de una redención, tanto personal como social.

Frente a este punto, siempre resonarán en mí las palabras de uno de los participantes del grupo de hombres, a quien todos en su grupo, incluido él mismo, identifican como alguien que está allí injustamente por ser inocente. En muchas de sus intervenciones, expresó su sufrimiento, el sentimiento de injusticia y la ira hacia la sociedad y las instituciones que lo juzgaron. Su dolor radica en que nada podrá devolverle su buen nombre, y siempre cargará con el peso de haber sido privado de su libertad. No podrá recuperar su vida (la identidad que una vez tuvo), enfrentando un quiebre profundo de su identidad, donde su pasado y su futuro se ven irremediablemente alterados por la injusticia y el juicio negativo de los demás.

2. De la fragmentación de la identidad a la emergencia de la conciencia

En la primera sesión de los talleres, les dije a los grupos de hombres y mujeres de la cárcel de Sogamoso que, a partir de ese día, serían aprendices de filosofía. En cada sesión, les preguntaba “¿quiénes somos?”, y al principio, de manera tímida, uno que otro participante respondía en voz baja. A medida que fuimos generando un ambiente seguro de confianza, se sumaron más voces, cada vez más fuertes.

A través de diálogos previos con un estudiante privado de la libertad, supe que muchas PPL terminan habituándose al término “interno”, reconociéndose como convictos, privados de libertad. Estos términos, que al principio resultan chocantes, acaban siendo aceptados como etiquetas que se integran a la identidad forjada en esas circunstancias. Estas etiquetas se asumen en gran parte por el reconocimiento del daño hecho, siendo más difíciles de aceptar para quienes se saben inocentes. Por ello, parece resultar ajeno el uso de una denominación positiva como la de “aprendices”, especialmente cuando se refiere a una materia con la que se sienten completamente desconectados. La mayoría de ellos indicó no saber qué es la filosofía, y solo unos pocos lograron asociarla con el nombre de algún filósofo conocido,

mencionando que es algo que hacen personas como esas, aunque sin poder explicar en qué consiste realmente.

Sin embargo, una grata sorpresa ocurrió cuando, al finalizar un taller, una de las participantes se acercó a contarme que su hijo de veintidós años la había felicitado por estar en los talleres, y que ella, con orgullo, le había confirmado que ahora era una aprendiz de filosofía. Esta nueva forma de referirse a sí misma, junto con la sonrisa que acompañaba la narración de la anécdota, parecía devolverle la dignidad al realizar una acción valiosa, digna de admiración. Además, abría nuevas motivaciones para integrar nuevas acciones y conocimientos a su vida, marcando nuevas posibilidades para la reconstrucción de su identidad. De manera similar, el estudiante privado de la libertad al que me referí antes compartió su alegría al contarme que, ahora, el sargento de su cárcel ya no lo llama por su apellido, sino ‘filósofo’. Este pequeño cambio en el reconocimiento externo simboliza un avance en la transformación de su identidad, mostrando cómo, incluso en circunstancias difíciles, la filosofía puede ofrecer una vía para reconfigurar la autopercepción y el valor propio.

Ser aprendiz de filosofía, en el marco de los talleres implica un compromiso con los ejercicios propuestos, inspirados en el estoicismo, pero también con el autococonocimiento; lo que puede significar reconocer la crisis de identidad que se vive en la privación de la libertad. En estos casos, representa un esfuerzo consciente por recomponer la identidad, otorgando nuevos significados a la existencia. Así, aunque dolorosa, la experiencia del sufrimiento puede convertirse en un impulso hacia el cambio. De esta manera, la conciencia no solo refleja lo que sucede, sino que actúa como un puente hacia la comprensión y la reconstrucción del yo. En este proceso, el individuo tiene la posibilidad de redescubrir su valor y propósito, transformando el dolor en una herramienta para el crecimiento y la resiliencia.

La fragmentación de la identidad en el contexto de una Persona Privada de Libertad (PPL) ofrece una oportunidad valiosa para examinar el papel de la conciencia en la búsqueda de sentido. Según la filósofa y ensayista española María Zambrano (1904-1991), la conciencia se abre al mundo impulsada por un deseo inherente de trascendencia. Esta “hambre” de entender y poseer refleja la necesidad de reconfigurar nuestra existencia, incluso en situaciones adversas. Para quienes se sienten quebrados, esta conciencia emergente actúa como un espejo que revela partes dispersas de su ser. Al confrontar su realidad y las consecuencias de sus actos, la conciencia se convierte en un espacio de reflexión donde se experimenta el “padecer” de la trascendencia (Zambrano, 2011).

Como señala Zambrano (2016): “la crisis muestra las entrañas de la vida humana, el desamparo del hombre que se ha quedado sin asidero, sin punto de referencia; de una vida que no fluye hacia meta alguna y que no encuentra justificación” (p. 102). Esta afirmación resuena especialmente en aquellos que enfrentan la privación de libertad, quienes a menudo se sienten despojados de su identidad y propósito.

Zambrano (2016) también destaca que, en medio de la crisis, tenemos el “privilegio de poder ver más claramente” (p. 102). Esta claridad, revelada por la experiencia

del sufrimiento, ofrece una perspectiva única sobre la vida humana. La conciencia se convierte, entonces, en un medio para desentrañar el sentido de la existencia, permitiendo al quebrantado levantarse con una renovada visión de su vida y un renovado deseo de trascender sus limitaciones.

Además, la conciencia en su manifestación más pura, sirve de puente entre el individuo y el mundo que lo rodea. Sánchez (2015) interpreta a Zambrano al señalar que este despertar no solo implica una apertura hacia lo externo, sino también un reconocimiento del propio ser y sus limitaciones. Al enfrentar la realidad, la conciencia crea un campo de tensión donde coexisten el deseo de pertenencia y la inevitable distancia de lo que anhelamos comprender.

Este impulso hacia el conocimiento se transforma en un viaje hacia el autoconocimiento, donde en cada intento de trascender la distancia nos lleva a descubrir la complejidad de nuestra existencia: un ser que anhela conectar, pero que también debe lidiar con la soledad inherente de su propia conciencia, encontrando en ella la clave para su crecimiento interior.

La escritura, como señala Barrientos (2009) al referirse a Zambrano, es un medio fundamental para la expresión interna y el autoconocimiento. No se limita a registrar hechos, sino que se convierte en un vehículo para explorar las experiencias que estos generan, permitiendo un entendimiento más profundo de uno mismo y del alma propia.

Barrientos (2009) recuerda la carta que Zambrano dirige a Andreu el 19 de mayo de 1974, donde además agradece la confianza depositada al compartir cuestiones personales:

Te he contestado ya a algunas preguntas. Te ha llegado la hora de echar no el alma por la boca, sino de que el espíritu se pose en la blancura de las cuartillas [...]. El pensamiento que se da a la luz ha de ser concebido y eso es doloroso y algo más, algo inenarrable: desgarramiento, entrega, oscura gestación, luz que se enciende en la oscuridad hasta la claridad del verbo aparece como aurora “consurgens”.

Y escribir, sí. Ya te lo dije desde el comienzo de esta etapa de nuestra correspondencia. Has de hacerlo, te diría que es cuestión de acabar de nacer o de [...] no sé, no quiero tan siquiera ver el riesgo. (p. 170)

En estas líneas, Zambrano enfatiza la importancia de que el espíritu se plasme en la blancura de las cuartillas. En esta carta, Zambrano sugiere que el pensamiento debe ser concebido un proceso que puede resultar doloroso, ya que implica un desgarramiento que da paso a una luz que surge de la oscuridad.

Según Barrientos (2012), la escritura puede servir como un medio para aceptar y distanciarse de las experiencias dolorosas, transformando el sufrimiento en algo menos agudo. La derrota puede suscitar una “exigencia de escribir”, lo que sugiere que, a través de este proceso, se puede encontrar una forma de victoria sobre el dolor.

De este modo, la escritura se presenta como un acto vital que posibilita el renacer del individuo, siempre que provenga de una reflexión profunda y auténtica. El sufrimiento, según Zambrano (citado en Barrientos, 2009), puede ser la clave para encontrar un sentido verdadero, convirtiéndose en un proceso de salvación personal. En este contexto, la escritura se transforma en un diálogo constante entre el escritor y su interioridad, facilitando un discernimiento que enriquece a quien escribe.

La escritura, por lo tanto, no solo se convierte en un medio para el autoconocimiento y el renacer personal, sino que también actúa como un espejo que refleja las conexiones entre el individuo y su entorno. Esta práctica de introspección invita a considerar cómo nuestras palabras y pensamientos afectan a los demás. Sin embargo, al asumir la carga de nuestras propias acciones, también debemos cargar con el peso de las expectativas y sufrimientos de quienes nos rodean, especialmente en situaciones de privación de libertad. En este contexto, la conciencia de ser responsables no solo de nuestro propio camino, sino también del impacto que nuestras decisiones tienen en los otros, se vuelve crucial. Zambrano, en *Persona y democracia*, señala que no podemos vivir plenamente como personas si no somos conscientes de que nuestra existencia puede “pesar” sobre quienes están a nuestro alrededor, limitando incluso sus necesidades más básicas. Esta noción subraya la interconexión entre el individuo y la comunidad, revelando la profundidad de las reflexiones de Zambrano (1992) al afirmar que “solo se es de verdad libre cuando no se pesa sobre nadie; cuando no se humilla a nadie, incluido a sí mismo” (p. 76).

Por lo tanto, la condición humana implica que la humillación o el sufrimiento infligido a cualquier individuo resuena en todos. Al ser conscientes de nuestras acciones y su efecto en los demás, podemos encontrar una vía hacia la reconciliación y el entendimiento, transformando el dolor y la carga en oportunidades de crecimiento y empatía. En este sentido, al explorar la experiencia de sentirse quebrado y el sufrimiento que esta conlleva, surge la necesidad de la conciencia como medio para la reconstrucción personal. Esta toma de conciencia, activada por el dolor y la fragmentación de la identidad, se convierte en un proceso de autoconocimiento esencial. Así, la escritura emerge como una herramienta valiosa, capaz de transformar la angustia en expresión.

Sánchez (2015), en su análisis de la obra de María Zambrano, destaca que en textos como *Hacia un saber sobre el alma*, la escritura permite al individuo liberar su voz interna, superando las limitaciones de la comunicación oral, que a menudo está marcada por la inmediatez y la circunstancialidad. La palabra escrita se convierte en un refugio donde se pueden explorar los secretos más profundos y las experiencias más íntimas, facilitando un reencuentro tanto con uno mismo como con los demás.

Zambrano (2016) subraya que la escritura debe estar guiada por una fidelidad a la verdad, evitando cualquier sombra de vanidad que pueda distorsionar el mensaje. Sánchez refuerza esta idea al señalar que el acto de escribir no solo implica un compromiso moral, sino que también ofrece una vía para escapar de la prisión de la mentira y el tedio existencial. En este sentido, la escritura auténtica se presenta

como un medio para reconectar con la propia identidad y dotar de sentido a la existencia, transformando el dolor en palabras que, lejos de anclarnos en el sufrimiento, pueden guiarnos hacia la resiliencia y el renacimiento personal.

La libertad y la liberación son, por tanto, de naturaleza esencialmente moral. Esta liberación se logra a través de la defensa de la propia soledad, la cual, al evitar caer en el solipsismo, se convierte en un puente hacia una comunicación creativa con los demás. Esta interconexión, que Zambrano (2016) describe como una “comunidad espiritual”, permite que lo que surge de esa soledad —la sed de verdad que colma la vida humana— se exprese y comparta de manera auténtica.

3. La escritura filosófica: un camino hacia el autoconocimiento y el cuidado de sí y de los otros

Los procesos de escritura en los talleres no tienen un propósito expositivo. Rara vez uno de los participantes lee en voz alta lo que ha escrito en los diarios que llevan para el trabajo durante las sesiones virtuales y presenciales, así como para su entrenamiento diario. Esto se debe a que no todos tienen la misma competencia en la escritura (y se debe evitar que se sientan avergonzados), y porque la reflexión adquirida en el proceso termina integrándose de manera natural en el diálogo.

Vista desde esta perspectiva, la escritura motivada por los cuestionamientos filosóficos, a la que me refiero como escritura filosófica, podría parecer una actividad ‘solitaria’. Sin embargo, permite traer a colación una imagen y los argumentos que desarrolla Tomasello al preguntarse: ¿en qué radica el carácter único del pensamiento humano?, y según los cuales este no es posible sin la matriz sociocultural en la que se ve imbricado. La escritura, en este sentido, tampoco puede considerarse como un elemento aislado. En relación con el pensamiento, y que también podría aplicarse a la escritura afirma Tomasello (2019):

[...] en el caso de los seres humanos pensar es similar a lo que ocurre cuando un músico de *jazz* improvisa un novedoso riff en la privacidad de su habitación. En efecto es una actividad solitaria, pero que se lleva a cabo con un instrumento hecho por otros para ese propósito, después de muchos años de tocar y aprender con otros intérpretes, dentro de un género musical que cuenta con una historia rica de riff legendarios, para un público imaginario de aficionados al *jazz*. El pensamiento humano es una improvisación individual imbricada en una matriz sociocultural. (p. 1)

De esta manera, la escritura filosófica, en el contexto de los talleres del Proyecto Internacional BOECIO, se convierte en un espacio de encuentro consigo mismo y con los demás. Aunque inicialmente puede parecer una actividad exclusivamente individual, permite a los participantes reflexionar y poner en diálogo con otros sus pensamientos más íntimos, creando un ambiente colectivo de intercambio de ideas que enriquece la reflexión de cada uno. Además, la práctica escrita conecta indirectamente a los participantes con la historia de la palabra escrita y con los

filósofos que han usado este medio a lo largo de los siglos, brindando una dimensión más amplia a sus escritos y ofreciéndoles un puente hacia el pensamiento humano compartido. Así, la escritura en los talleres se revela no solo como un acto personal, sino como un proceso comunitario que fomenta tanto el crecimiento individual como colectivo.

Así como Zambrano (2004), sostiene que la escritura permite un encuentro auténtico con uno mismo y con los demás, los estoicos utilizaban la palabra escrita para transformar el sufrimiento en sabiduría. De esta manera, ambos enfoques resaltan la capacidad de la escritura no solo como un acto individual, sino como un puente que conecta las experiencias humanas, facilitando una comprensión más profunda de la existencia.

La escritura estoica contemplaba distintos estilos y formatos, cada uno con su propósito específico, pero todos comparten un enfoque común: la búsqueda de la sabiduría y la comprensión de la naturaleza humana.

Séneca (1986), con su estilo epistolar, utiliza las cartas como un medio para ofrecer consejos prácticos sobre la vida y la moral. Sus escritos son introspectivos, buscando establecer un diálogo íntimo con el lector y promover la reflexión personal. A través de su prosa, invita a cuestionar nuestras emociones y deseos, enfatizando la importancia de la autodisciplina.

Epicteto, por su parte, adopta un enfoque más pragmático, lo que puede verse en su *Manual de la vida* (2023), el *Enquiridión* o en las *Disertaciones para Arriano* (1993). Su escritura es directa y accesible, diseñada para proporcionar herramientas prácticas que permitan a las personas vivir de acuerdo con los principios estoicos. Se centra en el control de las emociones y la aceptación de lo que no podemos cambiar, ofreciendo un enfoque claro y conciso que busca empoderar al lector en su camino hacia la serenidad.

Marco Aurelio (2005), a través de sus *Meditaciones*, transforma la escritura en un ejercicio de autoconocimiento. Sus reflexiones, escritas en momentos de soledad y crisis, revelan la vulnerabilidad del ser humano y la necesidad de enfrentar la adversidad con fortaleza. Su estilo personal y reflexivo conecta con las ideas de Séneca y Epicteto, añadiendo una dimensión emocional que humaniza los principios estoicos.

La lectura de estos tres autores no solo proporciona una guía filosófica para la vida y sirve como pretexto para la reflexión durante los talleres, sino que también crea un espacio de diálogo interno, invitando a los participantes a explorar su propia vida a través de la escritura filosófica.

En el contexto contemporáneo, pensadores como Foucault (2009) amplían esta tradición al examinar la escritura como un mecanismo de autoformación y autocuidado. Foucault propone que la escritura, a través de los *hypomnēmata*, es esencial para la vigilancia personal y la construcción de una vida ética, resaltando su relevancia en la formación de la identidad.

Esta intersección entre la escritura filosófica y el autocuidado se manifiesta de manera significativa en el Proyecto Internacional BOECIO, liderado por José Barrientos Rastrojo. Este proyecto implementa talleres filosóficos en centros penitenciarios de cinco países iberoamericanos, utilizando la escritura como herramienta de autorreflexión para las PPL. A través de prácticas inspiradas en el estoicismo, los participantes pueden explorar sus experiencias y emociones, encontrando en la escritura un medio para transformar su realidad.

La implementación del Proyecto Internacional BOECIO en la cárcel de Sogamoso me ha permitido comprender que la escritura es un acto de resistencia, donde, a pesar de las barreras estructurales como el analfabetismo y la falta de acceso a tecnología, los participantes buscan expresar su voz de modo escrito. En los talleres se ha visto cómo la escritura puede servir como un puente transformador que permite el tránsito de una reflexión moral negativa a una positiva. La moralidad negativa se centra en el control de una naturaleza humana percibida como malévola, lo que fomenta actitudes defensivas y de culpa en los individuos. Esta perspectiva limita la capacidad de reflexionar sobre lo que realmente merece ser perseguido y enfatiza el cumplimiento de reglas sin un verdadero sentido de propósito.

Es así como la escritura ofrece un espacio para la reflexión y el discernimiento, permitiendo a las PPL explorar sus experiencias y motivaciones. A través de este proceso, es posible identificar los errores del pasado, transformándolos en lecciones valiosas que promueven un crecimiento personal auténtico y permiten proyectar la acción futura de una manera más intencionada, y, por tanto, inteligente. Así, en lugar de quedar atrapados en una moralidad restrictiva, la escritura invita a una comprensión más positiva de la ética, donde el individuo puede evaluar sus acciones y su impacto en los demás.

Esta moralidad positiva (Sarmiento, 2023) requiere una reflexión constante que permite a los individuos discernir sus acciones en un contexto más amplio. Por lo tanto, la escritura se convierte en una herramienta que no solo facilita el autoconocimiento, sino que también promueve una ética donde las decisiones se toman con conciencia y consideración hacia los demás. En este sentido, la escritura no solo ayuda a sanar las heridas del pasado, sino que también fomenta un sentido de responsabilidad compartida que enriquece tanto al individuo como a la comunidad.

La conexión entre la moralidad positiva y el proceso de escritura se hace especialmente evidente en contextos de privación de libertad. En estos entornos, donde las reflexiones sobre la ética y las decisiones son cruciales, la escritura adquiere un papel fundamental. A través de ella, los individuos no solo exploran su propio ser y sus decisiones, sino que también enfrentan las consecuencias de sus acciones en un contexto más amplio. Esto permite que el proceso de escritura se convierta en un medio de sanación y transformación, donde cada palabra escrita contribuye a la reconstrucción de la identidad y al fortalecimiento de un sentido de comunidad.

En el contexto de privación de libertad, el proceso de escritura motivada por cuestionamientos filosóficos se convierte en una vía esencial para reconstruir una

identidad quebrada. La cárcel, lejos de ser solo un espacio de castigo, puede transformarse en un lugar de reflexión y autoconocimiento. Para muchos, la escritura se manifiesta como un acto liberador, brindando una oportunidad para dar sentido a su sufrimiento y confrontar los fragmentos de sí mismos dispersos por las circunstancias de su vida. Como señala Alonso (2019), “la reclusión es una prueba que forja el carácter, que te reivindica como humano o te hunde, y, hace creer que perdiste la dignidad y calidad humana” (p. 32).

La escritura filosófica, al permitir que se externalicen los pensamientos y sentimientos más oscuros, ofrece una posibilidad de reconciliación. Al abordar el quiebre de su identidad, los participantes pueden reconocer que su pasado no define su futuro. A través de la narrativa, pueden reescribir su historia, eligiendo cómo quieren ser percibidos y cómo desean vivir a partir de ahora. Este acto de reescritura es una forma de resistencia, una declaración de que, aunque quebrados, no están vencidos.

El poder de la escritura filosófica, entonces radica en su capacidad para transformar el sufrimiento en un recurso para el crecimiento personal. Al plasmar sus luchas en el papel, los individuos pueden reconocer sus propios miedos y limitaciones, pero también sus fortalezas y deseos. La fragilidad se convierte en una fuente de poder, donde el quebranto inicial se transforma en un impulso hacia la reinención.

Así, la conciencia y la escritura filosófica se entrelazan en un ciclo continuo de reflexión y transformación. En el contexto del Proyecto Internacional BOECIO, este ciclo permite a las PPL no solo sobrevivir a su situación, sino también comenzar a reimaginar quiénes son y quiénes desean ser. Al final, el proceso de escribir se convierte en una vía hacia la libertad interior, donde cada palabra tiene el potencial de sanar, unir y transformar. Esta práctica facilita la integración de las partes dispersas de nuestra historia personal, que, al reconocer un sentido y propósito, nos impulsa a tomar decisiones conscientes sobre quiénes queremos ser.

El autoconocimiento, que favorece la reflexión generada por la expresión escrita, nos capacita para reconocer nuestras emociones, heridas y elecciones. Cuidarnos a nosotros mismos implica una responsabilidad que se extiende a la comunidad, recordándonos que nuestras acciones impactan no solo en nuestra vida, sino también en la de los demás. Esta interconexión entre el cuidado de uno mismo y el cuidado del otro es fundamental para reconstruir una identidad que no se limite a fragmentos de dolor, sino que se enriquezca con comprensión y empatía.

Al elegir el camino del autoconocimiento y el cuidado consciente, tenemos la oportunidad de redefinir nuestra identidad. En lugar de ser solo víctimas de nuestras circunstancias, nos convertimos en agentes de cambio, capaces de transformar nuestra realidad y contribuir positivamente al entorno que nos rodea. Esta decisión consciente nos permite renacer, no solo como individuos más resilientes, sino como miembros de una comunidad más empática y solidaria.

En la última sesión de los talleres, varios participantes se acercaron al final para expresar su interés en continuar sus estudios a nivel profesional, mientras que otros

me solicitaron liderar una estrategia para facilitar el acceso a una biblioteca estoica en la cárcel, sugiriendo los títulos que desean leer. Este momento evidenció el impacto tangible de los talleres: la escritura y la reflexión filosófica no solo despertaron un renovado interés por el conocimiento, sino que también impulsaron la búsqueda de nuevos propósitos, orientando así la reconstrucción de su identidad hacia un crecimiento personal y comunitario.

Es en este momento cuando me vienen a la mente las palabras de uno de los chicos. Sé que he cambiado y quiero seguir cambiando para bien, pero, ¿será que mi familia y la gente podrá volver a creer en mí?

Referencias

- Alonso, A. (2019). La soledad de las guerreras de Santa Martha. *Revista Internacional de Filosofía Aplicada Haser*, (10), 13–36. <https://revistascientificas.us.es/index.php/HASER/article/view/15051>
- Aznar, P. (2008). *Quebrado* [video de YouTube]. En *Quebrado* [Álbum]. WEA. <https://youtu.be/tt1gyGUdqR8>
- Barrientos-Rastrojo, J. (2009). *Vectores zambranianos para una teoría de la filosofía aplicada a la persona* [Tesis doctoral inédita]. Universidad de Sevilla. <http://hdl.handle.net/11441/15390>
- Barrientos-Rastrojo, J. (2012). Bases metafísicas del delirio en el pensamiento de María Zambrano. *Límite*, 7(25), 41-60. Universidad de Tarapacá. <https://www.redalyc.org/pdf/836/83624079004.pdf>
- Barrientos-Rastrojo, J. (2022). *Plomo o filosofía. Entrenar para la desinserción social en prisión*. Universidad Nacional Autónoma de México. <https://www.bioetica.unam.mx/storage/resources/sections/2/texts/2/24.pdf>
- El Intruso. (2009, 8 de noviembre). *Pedro Aznar: Quebrado vivo*. <https://elintruso.com/2009/11/08/pedro-aznar-quebrado-vivo/>
- Epicteto. (1993). *Disertaciones por Arriano* (P. Ortiz García, Trad. y notas). Gredos.
- Epicteto. (2023). *Manual de la vida*. (Trad. P. Ortiz García, prólogo). Editorial Aial.
- Foucault, M. (2009). *El gobierno de sí y de los otros*. Fondo de Cultura Económica.
- Marco Aurelio. (2005). *Meditaciones* (R. Bach, Trad.; C. García Gual, Intro.). Editorial Gredos.
- Sánchez, A. (2015). *El padecer de la trascendencia. Investigación acerca de la pasividad y el delirio en la constitución del logos en María Zambrano* [Tesis doctoral, Universidad de Sevilla]. <http://hdl.handle.net/11441/39258>

- Sarmiento, I. (2023). Repensar la formación carcelaria en Colombia desde una perspectiva filosófica. *Revista Internacional de Filosofía Aplicada Haser*, (14), 17–40. <https://revistascientificas.us.es/index.php/HASER/article/view/22885>
- Séneca. (1986). *Epístolas morales a Lucilio tomo I*. (I. Roca, Trad.). Gredos.
- Tomasello, M. (2019). *Una historia natural del pensamiento humano*. (M. Correa, Trad.) Ediciones Uniandes.
- Zambrano, M. (1992). *Persona y democracia. La historia sacrificial*. Anthropos.
- Zambrano, M. (2011). *Delirio y destino*. Editorial horas y horas.
- Zambrano, M (2016). *Hacia un saber sobre el alma. Obras reunidas*. Alianza editorial.