



El estoicismo en el corazón de la vulnerabilidad

Stoicism in the heart of vulnerability

Gina Paola Barón González *

Resumen

El presente texto narrativo surge de la experiencia que se ha tenido a partir de la realización de talleres de pensamiento estoico implementados con las mujeres de la Comunidad Terapéutica del centro de reclusión El Buen Pastor de Bogotá – Colombia. Desde el proyecto PARCCHE y su apuesta por la Filosofía Aplicada, se promueve el pensamiento crítico, la resiliencia y el autocuidado. A través del Gimnasio Filosófico, las participantes no solo han aprendido sobre el estoicismo, sino que han resignificado sus propias vivencias, encontrando en la vulnerabilidad una fuente de fortaleza colectiva.

Los talleres, basados en la reflexión compartida y la atención plena, han permitido la creación de vínculos de apoyo mutuo, resaltando la importancia de la sororidad y el acompañamiento. Aunque el proceso está en sus primeras etapas, los resultados iniciales subrayan el poder transformador del estoicismo en contextos de exclusión y precariedad.

Palabras clave: colectividad, comunidad de mujeres, filosofía estoica, vulnerabilidad, sororidad.

Abstract

This narrative text emerges from the experience gained through the implementation of Stoic philosophy workshops with the women of the Therapeutic Community at El Buen Pastor correctional facility in Bogotá, Colombia. Within the framework of the PARCCHE project and its commitment to applied philosophy, the initiative promotes critical thinking, resilience, and self-care. Through the “Philosophical Gymnasium”, participants have not only learned about Stoicism but have also

* Corporación Universitaria Minuto de Dios (UNIMINUTO)
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8524-0702>
Correo electrónico: gbarongo@uniminuto.edu.co

reinterpreted their own experiences, discovering in vulnerability a source of collective strength.

The workshops, grounded in shared reflection and mindfulness, have fostered the creation of mutual support networks, highlighting the importance of solidarity and companionship. Although the process is still in its early stages, the initial results underscore the transformative power of Stoicism in contexts of and adversity.

Keywords: Collectivity, sorority, stoic philosophy, vulnerability, women's community.

Introducción

La siguiente narrativa surge de la experiencia como tallerista en el proyecto PARCHE: un entrenamiento del pensamiento crítico para el fortalecimiento de acciones resilientes, cuidadosas, comunicativas y habilidades emocionales con población vulnerable en Colombia¹⁶. Este proyecto, mediante una apuesta de Filosofía Aplicada, tiene dentro de sus objetivos disponer catorce talleres de formación estoica para personas en condición de vulnerabilidad, entre ellas las personas privadas de la libertad.

Estos ejercicios se enmarcan dentro de lo que se denominó el Gimnasio Filosófico, con el fin de crear un ambiente de aprendizaje en que cada taller sea concebido como un entrenamiento del pensamiento crítico, así como entrenamos nuestro cuerpo para fortalecerlo, los ejercicios estoicos nos ayudan a fortalecer nuestras habilidades del pensar, reflexionar y dialogar.

El escenario en el que he tenido la oportunidad de implementar esta propuesta durante dos años y medio es el de la Comunidad Terapéutica del centro carcelario El Buen Pastor¹⁷, donde habitan aproximadamente cincuenta mujeres privadas de la libertad, que oscilan entre las edades de los 18 a los 70 años. En esta comunidad están algunas mujeres que de manera voluntaria han decidido desintoxicarse y dar tratamiento a sus adicciones, lo que les ha permitido no solo el cuidado de sí, sino iniciar otros proyectos como estudiar alguna carrera, aprender algún oficio o posibilitar una rebaja en su condena.

La llegada. Enfrentados muros visibles e invisibles

Desconocer el escenario y la población con la que iba a desarrollar los talleres hicieron que una mezcla de emociones surgiera en mí. Me enfrentaba a un nuevo reto, un ambiente educativo distinto, bajo unas dinámicas de enseñanza-aprendizaje diferente a las acostumbradas, una metodología nueva, al menos para mí, más la responsabilidad que se adquiere de hacer las cosas bien con quienes ahora serían mis estudiantes.

¹⁶ Proyecto avalado por la Corporación Universitaria Minuto de Dios (UNIMINUTO).

¹⁷ Gratamente mi labor no ha sido en solitario, la he realizado junto a mi colega Simón Dumett Arrieta, a quien agradezco su pensar, sentir y compromiso en este caminar estoico.

Un nudito en la garganta y el pecho acelerado recuerdo de esa llegada, el recorrido al pabellón correspondiente me iba mostrando un paisaje desolador, muros, rejas, frío, hacinamiento y un olor característico; paisaje al que nunca pude acostumbrarme —me es difícil normalizar los espacios legales que violan los derechos humanos básicos—, sin embargo, al llegar al pabellón de la Comunidad Terapéutica, noté que el ambiente era distinto, el lugar resaltaba por tener unas condiciones materiales y estéticas más dignas, que evidentemente contribuían a disponer la mente hacia el trabajo personal que ellas habían decidido emprender.

Figura 21. Talleres estoicos



Fuente: fotografía de archivo.

La voluntad que demostraban para trabajar sus adicciones no era un aspecto menor en el proyecto; gracias a ellas, su disposición al aprendizaje se mantenía firme tanto en los días buenos como en los más difíciles. Esta actitud, a su vez, reforzaba nuestro compromiso y nuestra responsabilidad de convertir la filosofía en una herramienta útil, alejándola del academicismo que históricamente la ha caracterizado, y poniéndola al servicio de un grupo de mujeres que han vivido situaciones extremas —pobreza, exclusión y violencia de género—, mismas que las han conducido hasta ese lugar y que, sin embargo, ellas deseaban transformar desde su propia experiencia.

Bajo este contexto, me preguntaba por la aplicabilidad real del estoicismo, después de todo, la mayoría de la filosofía es un saber que ha sido dispuesto para hombres, en este caso particular, hombres que hablaban de serenidad y virtudes en un mundo que confronta la existencia. Pero la situación de estas mujeres va un poco más allá, lo que configura su realidad permanente es una vida precarizada y una noción de violencia naturalizada que mal que bien ha sido su manera de sobrevivir; ¿podría la filosofía estoica reconfigurar esta realidad?, ¿cuál sería su papel en la vida de estas mujeres?, ¿cómo hablarles de emociones cuando su contexto les exige actuar

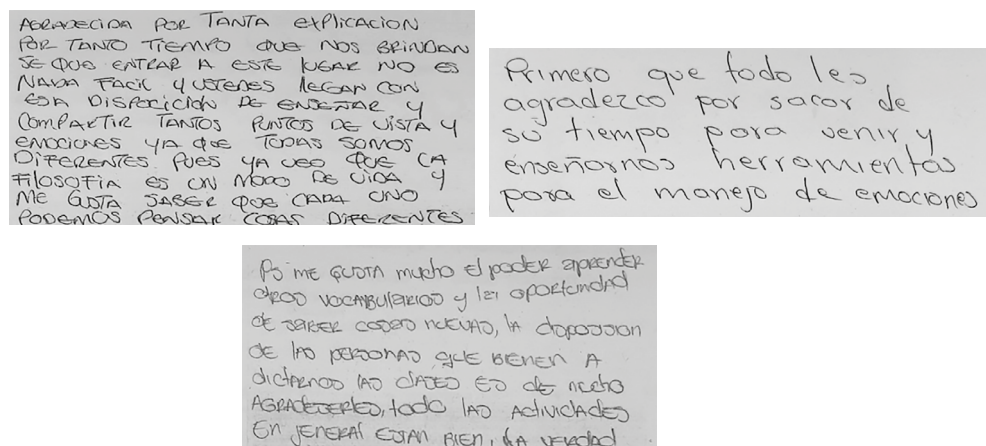
rápidamente para no morir? Son algunas de las preguntas que en ese momento me surgían, no con el fin de invalidar el pensamiento estoico sino para aterrizarlo a una condición social concreta y actual.

Sabía que todas estas dudas no iban a resolverse en el primer encuentro, que sería la interacción con las participantes la que iría orientando ese nuevo camino, bien dice Marco Aurelio (2005) que:

Toda naturaleza está satisfecha consigo misma cuando sigue el buen camino. Y sigue el buen camino la naturaleza racional cuando en sus imaginaciones no da su asentimiento ni a lo falso ni a lo incierto y, en cambio, encauza sus instintos sólo a acciones útiles a la comunidad, cuando se dedica a desear y detestar aquellas cosas que dependen exclusivamente de nosotros, y abraza todo lo que le asigna la naturaleza común. (p. 147)

Desde esta premisa, la labor del Gimnasio Filosófico adquiría pleno sentido solo si el beneficio era compartido, especialmente para ellas. Su participación colectiva no solo hizo más relevante la filosofía estoica, sino que la llenó de nuevos significados. El grupo se integró con entusiasmo; son mujeres que valoran cada espacio de reflexión con gratitud y afecto, pues lo que para nosotros podría verse como una simple rutina de ingreso, para ellas se convierte en un obsequio.

Figura 22. Manuscritos 1, 2 y 3



Fuente: fotografía de la autora.

Transcripción:

“Agradecida por tanta explicación, por tanto tiempo que nos brindan, sé que entrar a este lugar no es nada fácil y ustedes llegan con esa disposición a enseñar y compartir tantos puntos de vista y emociones. Ya que todas somos diferentes, pues ya veo que la filosofía es un modo de vida y me gusta saber que cada uno podemos pensar cosas diferentes”.

“Primero que todo les agradezco por sacar de su tiempo para venir y enseñarnos herramientas para el manejo de emociones”.

“Pues me gusta mucho el poder aprender otros vocabularios y la oportunidad de saber cosas nuevas, la disposición de las personas que vienen a dictarnos las clases es de mucho agradecerles, todas las actividades en general están bien”. (Manuscrito 1 y 2)

La gratitud y el reconocimiento expresados en los manuscritos evidencian no solo el entusiasmo con que cada participante asume estos espacios, sino también la importancia de contar con un tiempo fuera de la rutina carcelaria para explorar nuevas formas de pensamiento y de vida. Para la mayoría, ese lapso podría pasar inadvertido, pero para ellas se convierte en un verdadero obsequio que, al ser compartido de manera colectiva, adquiere un valor profundamente transformador.

La colectivización de emociones como mediación pedagógica

Desde un inicio sabíamos que los talleres no podían darse bajo los patrones tradicionales de la enseñanza de la filosofía, al no ser ellas estudiantes regulares de este saber, exigía una adaptación de las dinámicas educativas y de los textos estoicos para que no solo fueran comprensibles sino útiles. Así, en lugar de impartir una enseñanza unidireccional en la que nosotros hablábamos y ellas escuchaban, el espacio se configuró desde el inicio en un espacio de aprendizaje mutuo. El abordaje de la filosofía mediante los ejercicios estoicos estaba atravesado por la experiencia para que fuera algo vivido, significativo y que resonara con las situaciones concretas que ellas habían vivido o estaban viviendo.

El estoicismo, como una apuesta del pensamiento autorreflexivo y porque no, como una herramienta para la autogestión de las emociones, se convirtió para algunas de ellas en un elemento valioso para volver sobre situaciones concretas y aquellos sentimientos que afloraban al recordarlas. Existe la posibilidad de considerar que, dado su contexto y circunstancias, no estarían interesadas en espacios de apertura. Sin embargo, algunas participantes demostraron receptividad y desearon compartir aspectos de su vida, lo cual no implica desconocer las diferencias individuales de cada caso.

Uno de los aspectos que contribuyó a esa apertura fue la forma en cómo el equipo del proyecto pensó los talleres, lejos de cualquier acto confesional, no nos centrábamos en las razones por las cuales ellas estaban allí. En ningún momento preguntamos algo cercano a eso, lo que contribuía a que no se sintieran presionadas o identificadas con su “delito”. Si ellas deseaban contar algo concreto, lo hacían desde la libertad, la seguridad y la confianza que brindaba el espacio. De hecho, en algunas ocasiones de retroalimentación del proyecto y las sesiones, ellas resaltaban la posibilidad que tenían para expresar sus ideas y aportar a la reflexión que se estuviera realizando.

En ese sentido, la Comunidad Terapéutica iba configurándose en una comunidad de creación de saber, la colectivización de emociones favorecía, en distintas ocasiones, que las experiencias individuales contribuyeran al entendimiento de distintas formas de percibir y abordar el sentir y el actuar. Por ejemplo, en el taller cinco en el que se aborda el tema de la presentación y la representación, la reflexión conjunta juega un papel fundamental.

Al entenderse la presentación como lo que aparece en la vida, las circunstancias que se nos da, esto no dependerá de mí, mientras que, la representación es aquello en cómo asumimos las cosas que nos pasan. La representación qué hago yo con la circunstancia y cómo la tomo, aunque sea la peor experiencia, esto dependerá de mí enteramente, taller V: presentación y representación, (Proyecto PARRCHE, 2020).

Si bien, la representación de aquellas situaciones que vivimos se da de manera individual, poner en diálogo las diversas representaciones sobre circunstancias similares permite develar otras formas de interpretarlas y actuar frente a ellas. Entrenarse en el pensamiento estoico requiere de la exploración de nuevas rutas de comprensión de la realidad, exploración que se hace más fácil cuando hay pluralidad de voces y miradas.

Figura 23. Manuscritos 4, 5 y 6

Sí me ha gustado que me ha servido bastante porque aprendo a reconocer e identificar factores que me son difíciles de aceptar o que me generan desagrado o mal genio, me agrada aprender cada día más cosas nuevas y aprender a ver desde las diferentes puntos de vista y sentir empatía ya que me cuesta que me enoje muy rápido con la gente queriendo atacar sin importar consecuencias y es algo que día a día voy trabajando y es duro porque es conmigo misma con quien tengo la lucha

me ha gustado el taller cuando hemos interactuado con juegos, imágenes cuando nos ayudan y enseñan sobre el manejo la reflexión de alguna situación

En lo personal, el gimnasio filosófico sí me ha servido por que he podido analizar desde otros puntos de vista

Fuente: fotografía de la autora.

Transcripción:

“Sí me ha gustado, y me ha servido bastante porque aprendo a identificar factores que me son difíciles de aceptar o que me generan desagrado o malgenio, me agrada aprender cada día más cosas nuevas y aprender a ver desde los diferentes puntos de vista y sentir empatía, ya que me cuesta y me enoja muy rápido con la gente,

queriendo atacar sin importar consecuencias y es algo que día a día voy trabajando y es duro porque es conmigo misma con quien tengo la lucha”.

“Me ha gustado el taller cuando hemos interactuado con juegos, imágenes, nos ayudan y enseñan sobre el manejo, la reflexión de alguna situación”.

“En lo personal el Gimnasio Filosófico si me ha servido, porque he podido analizar desde otros puntos de vista”. (Manuscrito 4, 5 y 6)

Los testimonios recogidos en los manuscritos 4, 5 y 6 evidencian cómo, a través de la reflexión conjunta, cada participante encuentra nuevas rutas para resignificar su experiencia cotidiana. La oportunidad de “ver desde diferentes puntos de vista” se convierte en un ejercicio de empatía y autoconocimiento que refuerza la idea de que la presentación —las circunstancias que no dependen de nosotras— puede comprenderse y vivirse de maneras distintas.

En el caso del taller de la *prosoché* – atención plena, la dinámica de coconstrucción resultó especialmente significativa. Al inicio, se destacó la importancia de centrar la atención en cada momento del presente, en consonancia con lo planteado por Nardi (2021):

En el momento en que nos dedicamos al ejercicio de la *prosoché*, nos alejamos de los pensamientos que nos hacen prisioneros del pasado, del futuro y de nuestras pasiones. Cuando nos focalizamos en los sutiles detalles del presente accedemos a lo que los pensadores estoicos, según Hadot, denominan consciencia cósmica, esto es, nos ponemos en contacto infinito de cada momento. (pp. 83 – 84)

No obstante, durante las intervenciones de las participantes se evidenció que, para muchas de ellas, una forma de *prosoché* ya estaba presente de manera casi instintiva. Los entornos hostiles en los que han vivido las han llevado a desarrollar un estado de alerta permanente como recurso de supervivencia. Desde la perspectiva estoica, esta realidad contrasta con la búsqueda de serenidad como fin último de la atención plena, pues en su contexto la vigilancia surge para salvaguardar la vida más que para cultivar la calma.

A medida que profundizamos en el concepto de *prosoché*, fue surgiendo una reinterpretación de esa misma atención. Lejos de limitarse a un mecanismo defensivo, las participantes comenzaron a reconocerla como un modo de reforzar su capacidad de decisión y su poder personal, permitiéndoles orientarse hacia comportamientos menos violentos. El hallazgo de “otros aspectos que no significan riesgo para la vida” expandió la noción de atención plena como simple supervivencia, abriendo un camino para el empoderamiento individual y colectivo, donde la vigilancia deja de ser meramente preventiva para convertirse en una herramienta de transformación¹⁸.

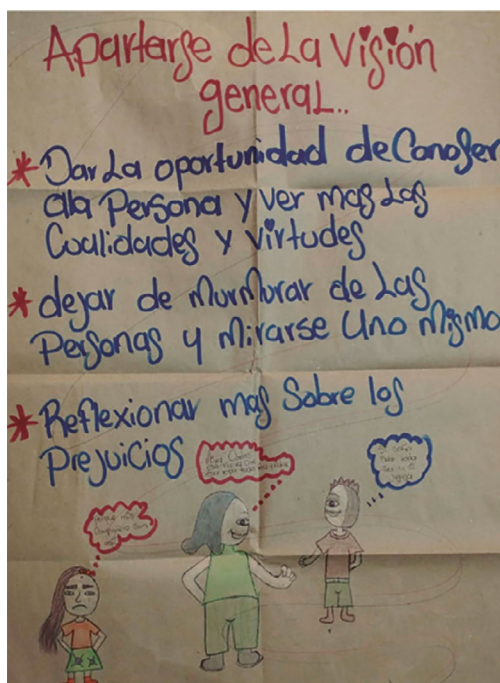
¹⁸ Desafortunadamente, no se dispone de material escrito por parte de las participantes en este taller, puesto que la actividad se centró principalmente en el intercambio verbal y no se contaba con los permisos de grabación.

El pensamiento estoico como puente hacia una comunidad de mujeres

Si pudiéramos entrar en los detalles diarios de cada uno de los talleres, podríamos observar más claramente cómo se entrelaza el pensamiento estoico con las historias de la vida de las mujeres de la Comunidad Terapéutica de El Buen Pastor. De manera paulatina y con todas las reservas propias de un espacio carcelario, se ha venido gestando la posibilidad de una comunidad más sorora. Este proceso, aunque aún incipiente, ha hecho posible que las mujeres en situación de exclusión y precariedad encuentren en el estoicismo una vía de reconocimiento y respeto mutuo.

Las diversas opresiones que cada una de ellas han vivido, van visibilizándose a partir de una escucha atenta, del respeto y del reconocimiento de las vivencias, emociones y pensamientos de las otras. Pese a que han experimentado opresiones similares, ninguna de ellas las ha vivido de igual manera, la *prosoché* de la que hablamos anteriormente, encuentra en esta comunidad una dimensión profunda, en la que la atención hacia el presente está acompañada de un entrenamiento para reconocer la experiencia ajena, escuchando y validando la realidad de aquellas otras mujeres con las que comparten el día a día. Lo que va configurándose como una práctica colectiva de reconocimiento y sororidad.

Figura 24. Apartarse de la visión general



Fuente: fotografía de archivo del taller filosófico.

Transcripción:

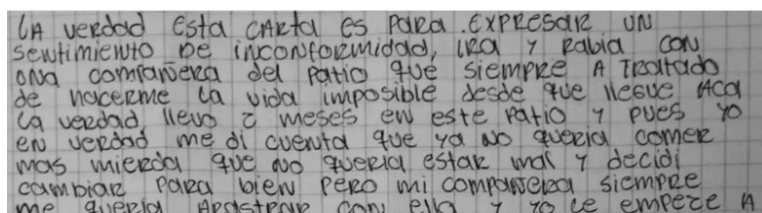
“Dar la oportunidad de conocer a la persona y ver más las cualidades y las virtudes”.

“Dejar de murmurar de las personas y mirarse a uno mismo”.

“Reflexionar más sobre los prejuicios”.

Al tiempo que cada mujer asume su propia historia de opresión, se abre a la escucha y a la validación de las experiencias ajenas, configurando así una comunidad en la que los vínculos de reconocimiento y sororidad se fortalecen. El proceso podría ir más allá de la sola convivencia, pero implica un compromiso activo de transformación personal y social. Algunas de ellas han manifestado que no es sencillo y que requiere de esfuerzos permanentes.

Figura 25. Manuscrito 7



Fuente: fotografía de la autora.

Transcripción:

“La verdad esta carta es para expresar un sentimiento de inconformidad, ira y rabia con una compañera del patio que siempre ha tratado de hacerme la vida imposible desde que llegué acá. La verdad llevo dos meses en este patio y pues ya en verdad me di cuenta que ya no quería comer más mierda que no quería estar mal y decidí cambiar para bien pero mi compañera siempre me quería arrastrar con ella y yo le empecé a

No obstante, la aparición de tensiones e inconformidades —como la expresada en el manuscrito 7— evidencia que este no es un proceso lineal ni exento de obstáculos. Muy por el contrario, el reconocimiento y la expresión de lo que solemos catalogar como “negativo” constituyen pasos ineludibles para avanzar hacia la validación de los propios sentimientos y la construcción de un relacionamiento colectivo más consciente. En este sentido, dar voz a la ira, el resentimiento o el desencanto lejos de deslegitimar la búsqueda de sororidad, la fortalece: permite identificar el malestar y transformarlo en una oportunidad para dialogar, revisar las dinámicas de convivencia y, finalmente, tejer lazos más genuinos y respetuosos.

Si bien, este proceso está en sus primeros pasos, la semilla para una comunidad sorora ha sido de alguna forma sembrada. En varios de los talleres, el hecho de compartir reflexiones, emociones y aprendizajes propició que las mujeres se conectaran consigo mismas y entre ellas. La construcción de esta comunidad sorora es, ante todo, un acto de resistencia, y aunque quizás no se dé de manera consciente en

todas, si se va resistiendo ante un sistema que históricamente ha invisibilizado sus voces y experiencias.

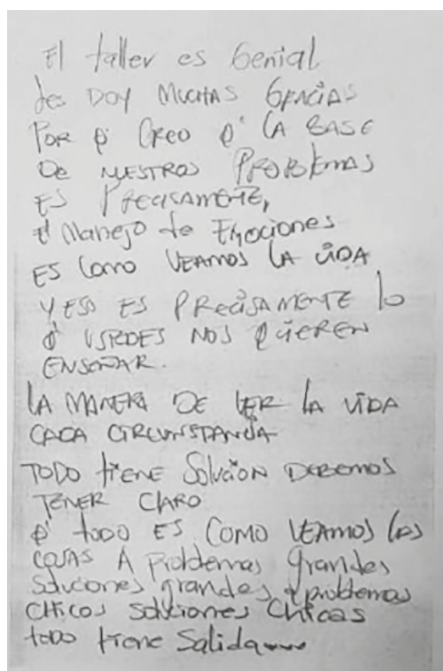
Para quienes asumen activamente su proceso en la Comunidad Terapéutica, el esfuerzo cotidiano por mejorar puede enriquecer el tejido colectivo, haciendo visible que sus esfuerzos individuales contribuyen a los esfuerzos de las demás. Esta colectividad y pluralidad potencializa la apuesta estoica como una oportunidad para el reconocimiento, aceptación y transformación de la vulnerabilidad de la que todas participan. Al reconocerse en la vulnerabilidad de la otra y la dificultad que implica salir de ella, me es más fácil sensibilizarme y extender una mano sorora para aliviar tanto mis propios caminos como aquellos que ya no me resultan ajenos.

La consolidación de un espacio sororo no es un destino inmediato, sin embargo, el diálogo permanente frente a lo que nos propone la filosofía estoica, nos va mostrando que las transformaciones se van dando con pequeñas acciones, con actos de escucha, con una palabra que muestra reconocimiento y comprensión de un sentir, de una emoción. Cada uno de estos gestos, contribuye a la consolidación de una comunidad en la que el pensamiento estoico posibilita la resignificación de la experiencia de ser mujer, ya no tan silenciada, invisibilizada, oprimida, pasiva y despojada de saber.

Hacia nuevos horizontes: un proyecto que sigue creciendo

El trabajo que se realiza con las mujeres de la Comunidad Terapéutica de El Buen Pastor, es el inicio de un proceso de transformación que ya comienza a dar sus frutos. Los talleres estoicos han hecho posible que las participantes no solo se acerquen a un saber antiguo, sino que han posibilitado desde sus experiencias resignificarlo y resignificarse bajo prácticas permanentes de reflexión personal y colectiva.

Para un grupo notable de ellas, el Gimnasio Filosófico se ha convertido en un espacio donde la vulnerabilidad, más que una debilidad, puede interpretarse como una oportunidad para crear vínculos de comprensión y apoyo mutuo. Al reconocerla como parte de la experiencia humana, las mujeres pueden apropiarse de ella y convertirla en una fuente de fortaleza colectiva. A partir de la atención plena y la reflexión compartida, se han configurado nuevas formas de relacionarse con sus emociones y de enfrentar desafíos cotidianos, no desde la resistencia solitaria, sino desde la fortaleza que brinda el acompañamiento con otras.

Figura 26. Manuscrito 8

Fuente: fotografía de la autora.

Transcripción:

“El taller es genial les doy muchas gracias, porque creo que la base de nuestros problemas es precisamente el manejo de las emociones, es como veamos la vida y esa es precisamente lo que ustedes nos quieren enseñar. La manera de ver la vida, cada circunstancia. Todo tiene solución, debemos tener claro que todo es como veamos las cosas. A problemas grandes soluciones grandes a problemas chicos soluciones chicas, todo tiene salida”.

No obstante, el camino emprendido aún no alcanza su destino: para lograr transformaciones profundas se requiere tiempo, constancia y, sobre todo, el compromiso de seguir construyendo juntas con el respaldo de las instituciones y de la sociedad. Persisten múltiples desafíos y reconocerlos a veces genera frustración, pues demanda cambios estructurales. Sin embargo, la experiencia vivida nos confirma que una filosofía aplicada de forma colectiva y atenta a las realidades de cada mujer tiene un gran poder de transformación, tanto a nivel de las ideas como de las prácticas mismas. El estoicismo, así entendido, ofrece propuestas valiosas para resignificar contextos actuales y puede servir de brújula para enfrentar la adversidad.

Referencias

Nardi, E. (2021). *Prosoché* o atención profunda y ampliada. En J. Barrientos (Ed.), *Filosofar entre rejas* (pp. 81-98). Plaza y Valdés.

Proyecto PARCCHE. (2020). Taller de *prosoché*.

Proyecto PARCCHE. (2020). Taller de representación y presentación.

Bibliografía adicional

Barrientos-Rastrojo, J. (Ed.). (2021). *Filosofar entre rejas*. Plaza y Valdés.

Epicteto. (1995). *Manual*. (P. Ortiz García, Trad.) Gredos. Marco Aurelio. (2005). *Meditaciones*. (R. Bach, Trad.) Gredos.

Séneca. (s.f.). *De la brevedad de la vida*. Editorial Gredos.

Séneca. (s.f.). *Epístolas morales a Lucilio*.

Séneca. (1984). *Diálogos*. Editorial Nacional.