



Entre sellos y filosofía: un viaje estoico en la reclusión de mujeres El Buen Pastor de Bogotá

Between Stamps and Philosophy: A Stoic Journey in the Women's Prison "El Buen Pastor" of Bogotá

Simón Antonio Dumett Arrieta *

Resumen

Este texto explora la experiencia de filosofía estoica con mujeres privadas de libertad en el centro de reclusión El Buen Pastor en Bogotá, en el marco del proyecto PARCCHE del Centro MARFIL (Colombia) y el proyecto BOECIO (España). A través de talleres filosóficos, se ofrecieron herramientas para el gobierno de las emociones y el pensamiento crítico en un entorno de encierro. Los principios estoicos se entrelazaron con las vivencias de las participantes, creando un espacio de libertad interior. El facilitador reflexiona también sobre su propia práctica, replanteando el ejercicio filosófico en contextos de reclusión como una herramienta para afrontar la adversidad y las caídas desde una perspectiva estoica.

Palabras clave: filosofía estoica, pensamiento crítico, práctica filosófica, prisión, reclusión.

Abstract

This text explores the experience of Stoic philosophy with women deprived of liberty at *El Buen Pastor* prison in Bogotá, as part of the PARCCHE project by the MARFIL Center (Colombia) and the BOECIO project (Spain). Through philosophical workshops, tools were offered for emotional management and critical thinking in a confinement environment. Stoic principles intertwined with the participants' experiences, creating a space of inner freedom. The facilitator also reflects on their own practice, rethinking the philosophical exercise in contexts of imprisonment as a tool for facing adversity and falls from a Stoic perspective.

Keywords: Critical thinking, imprisonment, philosophical practice, prison, Stoic philosophy.

* Corporación Universitaria Minuto de Dios (UNIMINUTO)
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6149-0563>
Correo electrónico: simon.dumett@uniminuto.edu

No es lo que te sucede, sino cómo reaccionas a ello lo que importa.

(Epicteto, 1995, p. 186)

Introducción

Cruzando el umbral del sello

Entrar en la reclusión de mujeres El Buen Pastor en Bogotá no es únicamente un paso físico, es un tránsito simbólico que invita a una reflexión más profunda. Cada martes, al atravesar sus puertas, el sello que los guardias imprimen en nuestros brazos con figuras muy variadas, no solo marca nuestro ingreso, sino que se convierte en un recordatorio visual de que hemos dejado el exterior para sumergirnos en un nuevo mundo. Este acto, que podría parecer mecánico, marca el inicio de un recorrido filosófico que nos lleva a confrontar nuestras propias vidas y las de aquellas que se encuentran tras los muros. Nos introducen temporalmente en parte de ese microcosmos cerrado, invisible para el resto del mundo.

Sin embargo, esos símbolos efímeros, que desaparecían al lavarse, contrastaban con las cicatrices internas que las mujeres privadas de la libertad cargan consigo día tras día. Para quienes cruzamos esos muros cada semana, esos sellos se convierten en símbolos de un paso más hacia un espacio donde la libertad y la privación de la misma coexisten de forma contradictoria. Es allí donde comenzamos a comprender la realidad de las mujeres privadas de la libertad, quienes también cargan marcas, visibles e invisibles, de una vida que conjuga ecos y voces de sus historias personales, conjugadas con sus emociones, sueños y desafíos.

Figura 1. Sellos de ingreso



Fuente: imagen de archivo.

Los talleres filosóficos estoicos compartidos e inspirados en el Proyecto Internacional BOECIO y el proyecto PARCCHE del Centro MARFIL de UNIMINUTO, se diseñaron para ofrecer herramientas conceptuales y metodológicas que permitan a las participantes gestionar sus pensamientos y emociones en el contexto de la reclusión. En el caso particular de esta experiencia, se hablará desde el acercamiento a la comunidad de mujeres de la Comunidad Terapéutica Sembrando Vencedoras. Más que una serie de sesiones académicas, estos encuentros han sido una experiencia profunda de reflexión, donde colectivamente nosotros, como facilitadores y las mujeres privadas de la libertad, nos reunimos a explorar nuestra propia humanidad, compartir historias y encontrar en la filosofía estoica una guía para navegar en el diverso y amplio espectro de nuestras vidas.

La prisión del Buen Pastor alberga a mujeres cuyas historias están marcadas por la violencia, la exclusión y el abandono, pero también por la búsqueda de arraigo y pertenencia. Sin embargo, estas mismas mujeres han mostrado una notable apertura al diálogo y una capacidad reflexiva que desafía los estigmas que a menudo se les imponen. Fue precisamente su habilidad para conectarse con su dolor, y a la vez distanciarse de él mediante el pensamiento filosófico, lo que permitió que los talleres prosperaran y se convirtieran en un espacio de crecimiento y transformación.

El entorno de la prisión, cargado de control y restricción, contrasta con la libertad interior que muchas mujeres han comenzado a experimentar en los talleres. A lo largo de este tiempo, hemos explorado cómo el verdadero control no se ejerce sobre las circunstancias externas, sino sobre nuestras reacciones internas, retomando la enseñanza estoica fundamental según la cual no son los eventos en sí mismos los que nos afectan, sino el juicio que hacemos sobre ellos. Este principio, para Epicteto (1995), es esencial, y ha resonado profundamente entre las mujeres partícipes del proceso, quienes han venido leyendo su entorno y su realidad a partir de estos presupuestos para transformar su día a día. Comprendiendo así que, si bien no pueden cambiar las barreras físicas que las rodean, sí pueden explorar posibilidades para gobernar sus pensamientos y emociones.

El cruce del umbral hacia el patio de la prisión ha sido también una travesía hacia una nueva forma de concebir el ejercicio filosófico. Cada martes, el sello en mi brazo me recuerda que estos encuentros con Personas Privadas de la Libertad (PPL) son una invitación a repensar la práctica filosófica en contextos de encierro. Como lo refiere el sociólogo colombiano Fals Borda (2014) cada sesión se ha convertido en un desafío que moviliza mi condición sentipensante de sus mundos, sus historias y formas de habitar el encierro, haciéndome vibrar con su dolor, sus deseos, sus tensiones y soledades de las mujeres; llevándome a replantear y deconstruir mis propias narrativas. He reconocido que el espacio filosófico no está limitado por muros, sino que es una posibilidad viva de habitar y ser habitado en la libertad del pensamiento. Por lo tanto, el trabajo filosófico en la prisión, como señala Barrientos (2022), no busca normalizar, sino cuestionar las estructuras que llevaron al encierro.

La serenidad frente al caos: lo que puedo y no puedo controlar

De las cosas, unas dependen de nosotros, otras no. Dependen de nosotros el juicio, el deseo y la inclinación.

(Epicteto, 1995, p. 183)

Figura 2. Talleres estoicos



Fuente: imagen de archivo.

Este apartado se nutre de los momentos en los que las mujeres privadas de la libertad han explorado lo que significa la serenidad frente al caos de su entorno. El concepto estoico de la serenidad como la capacidad de mantener el equilibrio interior, independientemente de las circunstancias, ha resonado profundamente en sus cosmovisiones, historias y relatos, mediados siempre por emociones intensas. En varios de los ejercicios realizados ha emergido la *Oración de la serenidad*, la cual representa para ellas un faro que les ha guiado en la reflexión sobre lo que pueden y no pueden controlar, la cual versa así:

“Dios, concédeme la serenidad para aceptar las cosas que no puedo cambiar, valor para cambiar las que sí puedo y sabiduría para reconocer la diferencia” (Reinhold Niebuhr, teólogo estadounidense). Este principio expresado en dicha súplica citado por Pigliucci (2017, p. 36), dialoga con la filosofía estoica, ha sido clave en nuestra exploración de lo que significa actuar sin aferrarse a los resultados. En estos espacios, hemos venido descubriendo cómo enfrentarnos a los miedos y ansiedades, reconociendo que el control absoluto es una ilusión.

La filosofía estoica, que invita a aceptar lo que no está bajo nuestro control y a centrarse en aquello que sí podemos cambiar, ha sido una guía esencial en este proceso. A mí también me ha desafiado profundamente, revalorando cómo la filosofía, entendida como una práctica de subjetivación y una forma de vida, puede ofrecer herramientas tangibles en contextos de extrema vulnerabilidad. Cada martes, al caminar por los pasillos de la prisión, recuerdo que la serenidad no es un destino, sino un camino que recorreremos juntos.

En este trayecto, he descubierto, junto a muchas mujeres privadas de la libertad, cómo la enseñanza estoica de lo que podemos controlar se conecta profundamente con la capacidad de reconocer que, aunque el pasado y las decisiones que las llevaron al encierro no se pueden modificar, sí tienen el poder de transformar su presente y futuro a través de la reinterpretación de sus propias experiencias. Reflexionar sobre las emociones intensas, los deseos insatisfechos y las caídas emocionales ha sido un ejercicio de autoconocimiento revelador. Para mí, también ha sido una oportunidad invaluable para comprender la verdadera naturaleza del control en nuestras vidas y cómo este influye en nuestra forma de enfrentar los desafíos cotidianos.

Figura 3. Talleres estoicos



Fuente: imagen de archivo.

La poesía como liberación

La libertad está en no depender de nada que no dependa de ti.

(Séneca, 1986, p. 189)

Los relatos y reflexiones compartidos durante los talleres reflejan la complejidad con la que día a día las mujeres privadas de la libertad enfrentan sus propias luchas en medio de un sistema desigual, donde cargan con su propia historia mientras intentan sobrevivir en un entorno que suele ser hostil, adverso y, en ocasiones, altamente cargado por diversos tipos de violencia. Uno de los momentos más significativos fue cuando una de las participantes, inspirada por la lectura de Séneca (1986), compartió un poema que tituló *Ansiosa*. Este poema habla de la lucha interna que experimentaba cada día, poesía que surgió como una herramienta poderosa para liberar emociones y expresar el deseo de libertad interior evocando la lucha interna por la serenidad y el control:

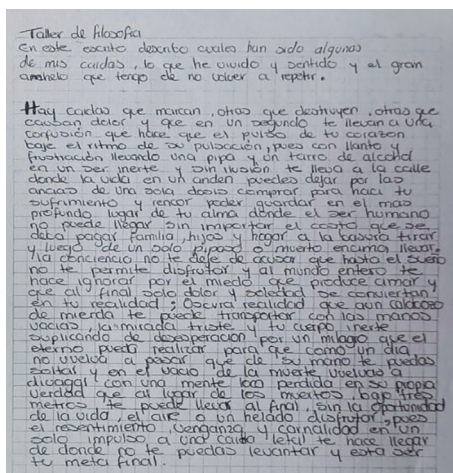
Ansiosa

*Ansiosa,
caí en gotas de sudor, por mi frente caliente,
latía mi corazón, incansablemente.
Mis manos sudan, como caldera ardiente,
al recordar el humo espeso, que rompía por mi mente.
Esa sensación me volvía loca,
sentir su agrio sabor, por mi boca,
me desenfoca, gota a gota.
Me alborotan los sentidos, que rebotan, por mi cuerpo sin parar,
eso me hace delirar,
pero solo recordar esto, ya es pasado,
y el pasado quedó atrás.*

(Autora: PPL)

Este poema refleja de manera cruda y visceral el impacto del pasado y cómo las emociones pueden sobrepasar el control del cuerpo. Sin embargo, el acto de escribir marca un punto de transformación: el reconocimiento de que, aunque el pasado haya sido doloroso, es algo que puede dejarse atrás. Para mí, este momento fue revelador, ya que demostró cómo la filosofía, más allá de ser una disciplina abstracta, puede ofrecer un espacio concreto donde las personas encuentren su propia voz. Cada palabra escrita por ellas no solo expresa sus batallas internas y momentos clave de sus vidas, sino que también representa la posibilidad de replantear cómo los conceptos filosóficos pueden cobrar vida más allá de los textos académicos, convirtiendo la práctica filosófica en un ejercicio de esperanza. Esto se refleja en las palabras compartidas durante los talleres, como se observa en algunos de los siguientes manuscritos:

Figura 4. Manuscritos 1.1

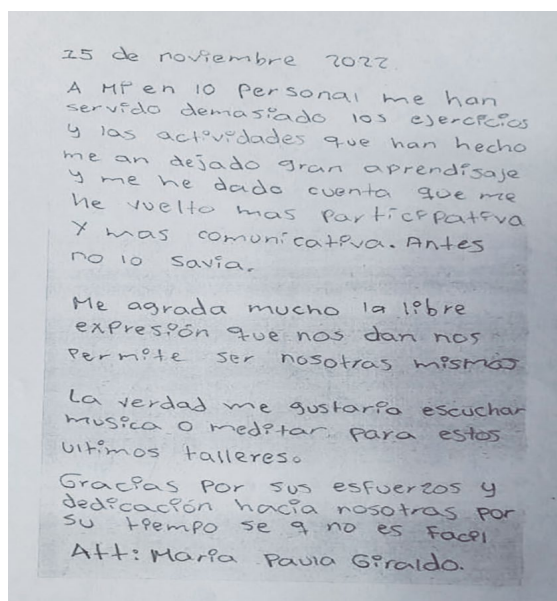


Fuente: fotografía del autor.

Transcripción: “Hay caídas que marcan, otras que destruyen, otras que causan dolor y que en un segundo te llevan a una confusión que hace que el pulso de tu corazón baje el ritmo de su pulsación, pues con llanto y frustración llevando una pipa y un tarro de alcohol en un ser inerte y sin ilusión te lleva a la calle donde la vida en un andén puedes dejar por las ansías de una sola dosis comprar para así tu sufrimiento y rencor poder guardar en el más profundo lugar de tu alma donde el ser humano no puede llegar sin importar el costo que se deba pagar familia, hijos y hogar a la basura tirar y luego de un solo pipazo o muerto encima llevar.

La conciencia no te deje de acusar que hasta el sueño no te permite disfrutar y al mundo entero te hace ignorar por el miedo que produce amar y que al final solo dolor y soledad se conviertan en tu realidad; oscura realidad que a un calabozo de mierda te puede transportar con las manos vacías, la mirada triste y tu cuerpo inerte suplicando de desesperación por un milagro que el eterno pueda realizar para que como un día no vuelva a pasar que de su mano te puedas soltar y en el vacío de la muerte vuelvas a divagar con una mente loca perdida en su propia verdad que al lugar de los muertos, bajo tres metros te puede llevar al final sin la oportunidad de la vida, el aire o un helado disfrutar, pues el resentimiento, venganza y carnalidad en un solo impulso a una caída letal te hace llegar de donde no te puedas levantar y esta ser tu meta final”. (Manuscrito 1.1)

Figura 5. Manuscritos 1.2



25 de noviembre 2022

A mí en lo personal me han servido demasiado los ejercicios y las actividades que han hecho me han dejado gran aprendizaje y me he dado cuenta que me he vuelto más participativa y más comunicativa. Antes no lo sabía.

Me agrada mucho la libre expresión que nos dan nos permite ser nosotras mismas.

La verdad me gustaría escuchar música o meditar para estos últimos talleres.

Gracias por sus esfuerzos y dedicación hacia nosotras por su tiempo se que no es fácil.

Att: María Paula Giraldo.

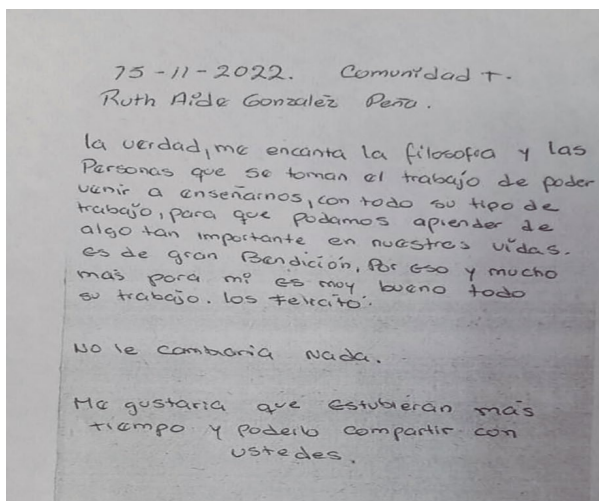
Fuente: fotografía del autor.

Transcripción: “A mí en lo personal me han servido los ejercicios y actividades que han hecho, me han dejado gran aprendizaje y me he dado cuenta que me he vuelto más participativa y más comunicativa. Antes no lo sabía. Me agrada mucho la libre

expresión que nos dan, nos permite ser nosotras mismas. La verdad me gustaría escuchar música y meditar para estos últimos talleres. Gracias por su esfuerzo y dedicación hacia nosotras, por sus tiempos sé que nos es fácil”. (Manuscrito 1.2)

El manuscrito 1.1. detalla una experiencia intensa de dolor y pérdida, evidenciando cómo las caídas emocionales y físicas pueden sumir a una persona en un estado de desamparo. La descripción de las “manos vacías” y el “cuerpo inerte” ilustra la desconexión profunda entre el ser y su entorno, un eco de lo que la filosofía estoica identifica como el caos interno que surge al perder el control sobre uno mismo. Este relato expone con claridad que la lucha no es únicamente contra las circunstancias externas, sino contra las representaciones mentales que perpetúan la autoimagen negativa. En el marco de los talleres, esta reflexión se convierte en un punto de inflexión: la oportunidad de transformar la autopercepción y descubrir la libertad interior. Desde el pensamiento estoico, este ejercicio permite redirigir el juicio hacia una aceptación de la realidad y la capacidad de actuar conforme a ella.

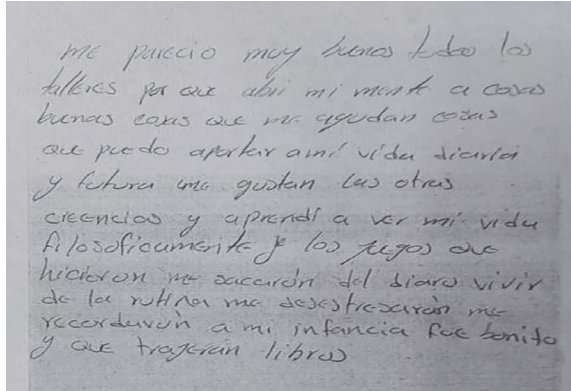
Figura 6. Manuscritos 1.3



Fuente: fotografía del autor.

Transcripción: “La verdad me encanta la filosofía y las personas que se toman el trabajo de poder venir a enseñarnos, con todo su tiempo de trabajo, para que podamos aprender de algo tan importante en nuestras vidas. Es de gran bendición, por eso y mucho más para mí es muy bueno todo su trabajo, los felicito. No le cambiaría nada. Me gustaría que estuvieran más tiempo y poder compartir con ustedes”. (Manuscrito 1.3)

Figura 7. Manuscritos 1.4



Fuente: fotografía del autor.

Transcripción: “Me pareció muy buenos todos los talleres, porque abrí mi mente a cosas buenas cosas que puedo aportar a mi vida diaria y futura. Me gustan las creencias y aprendí a ver mi vida filosóficamente y los juegos que hicieron me sacaron del diario vivir, de la rutina, me desestresaron, me recordaron a mi infancia, fue bonito que trajeran libros”. (Manuscrito 1.4)

Los manuscritos 1.2. y 1.3. destacan la transformación emocional y cognitiva de las participantes a lo largo de los talleres filosóficos. El reconocimiento de que la “libre expresión” y la apertura al diálogo filosófico les han permitido “ser nosotras mismas” evidencia el impacto restaurador de estas sesiones. En estos testimonios, emerge una filosofía que no se limita al plano teórico, sino que se vive como una práctica que reconfigura las relaciones con el mundo y con los otros.

La idea de que los talleres han fomentado la comunicación y la participación activa resuena con el principio estoico de la eudaimonía, entendida como la realización plena del potencial humano en armonía con los demás. La filosofía se convierte aquí en una herramienta práctica para el empoderamiento y la resignificación de sus vivencias, desafiando las narrativas de exclusión que tradicionalmente las definen.

En el manuscrito 1.4., la noción de escape de la “rutina” y el “diario vivir” resalta cómo la experiencia de la filosofía estoica puede abrir nuevas perspectivas en entornos de reclusión. La participante identifica los talleres como espacios de reflexión y aprendizaje que trascienden las limitaciones físicas de la prisión. Este hallazgo refuerza la idea estoica de que, aunque las circunstancias externas no siempre pueden cambiarse, la interpretación de esas circunstancias está bajo el control de cada persona. El uso de la frase “ver mi vida filosóficamente” sugiere un cambio de paradigma en la manera en que las participantes interpretan sus experiencias, adoptando una actitud más reflexiva y propositiva. Este proceso de liberación interior, facilitado por las prácticas filosóficas, no solo transforma su relación consigo mismas, sino también con su entorno, permitiéndoles imaginar un futuro diferente y más esperanzador.

Cada uno de estos apartados evidencia cómo la filosofía puede convertirse en una práctica viva que, en contextos de extrema vulnerabilidad, actúa como una herramienta transformadora. A través de estas reflexiones, se reafirma la relevancia de la filosofía estoica como una guía para afrontar la adversidad, descubrir la libertad interior y resignificar la existencia en los términos más profundos.

Es así como en el marco de los talleres filosóficos, las mujeres participantes han aprendido a enfrentar no solo su encierro físico, sino también las representaciones sociales que recaen sobre ellas como “restos sociales” o “monstruos”. Tal como señala Barrientos (2022):

La filosofía se convierte en un “mecanismo para romper el poder de la representación”, ayudando a los confinados a tomar conciencia del poder de las ideas y representaciones que los aprisionan no solo en el espacio físico, sino también en su mente. (p. 185)

En este sentido, los ejercicios filosóficos no solo han servido para explorar lo que pueden y no pueden controlar en términos externos, sino también para cuestionar las categorías que les han sido impuestas y reconfigurar su sentido de identidad. Este proceso ha permitido a las participantes explorar y desactivar el poder de esas categorías y comenzar a enfrentarse a su auténtica realidad, desde una perspectiva de transformación y libertad interior.

El obstáculo es el camino: crecimiento a través de las caídas

Lo que se interpone en el camino, se convierte en el camino.

(Marco Aurelio, 2005, p. 79)

El principio estoico “el obstáculo es el camino”, fue otro de los conceptos que resonó profundamente en los talleres. A medida que las mujeres participantes enfrentaban sus propios desafíos, tanto PPL como externos, fueron comprendiendo ampliamente que las dificultades no son barreras insuperables, sino oportunidades para el crecimiento. Como Marco Aurelio señala en sus *Meditaciones* “Lo que se interpone en el camino, se convierte en el camino” (Marco Aurelio, 2005, p. 79). A partir de esta perspectiva, las participantes comenzaron a ver sus dificultades —como la ira, la frustración o la soledad— como experiencias que podían moldear su carácter.

En lo personal, este principio también se convirtió en un recordatorio constante. En ese sentido, cada sesión me permitió reconsiderar la naturaleza del sufrimiento y cómo, en lugar de evitarlo, podemos aprender a convivir con él y transformarlo en una herramienta de crecimiento. La frase “el obstáculo es el camino” dejó de ser un concepto teórico y se ha venido convirtiendo en una herramienta para abordar las complejidades de la vida cotidiana. Siguiendo lo anteriormente dicho, una de las participantes expresó esta idea con claridad en uno de los ejercicios de escritura realizados a partir de una práctica filosófica:

Paso que pasaba

*En el camino que andaba, triste y vacía,
con una esperanza escondida,
estando en un callejón sin salida,
en busca de escapar de la melancolía,
de repente sentí, que algo me dolía,
era mi corazón, que sus sentimientos morían.*

*Bajo las estrellas solo miraba,
el cielo con mi corazón roto.*

*Mis mejillas sonrojadas, tristes y vacías,
con mi vida partida,
mi corazón acelerado, se sentía mirando
ese bello caso que la tristeza era solo mía.*

(Autora: PPL)

Es interesante observar cómo la experiencia de la escritura compartida a través de estas formas de expresión refleja con intensidad el peso del dolor emocional y la lucha interna que se experimenta cuando el corazón parece morir bajo el peso de la melancolía. Como parte de esta experiencia es llamativo como en sus versos, se percibe el vacío y la desesperanza de estar atrapada en un callejón sin salida, donde el dolor parece dominar todos los sentidos. Sin embargo, al plasmar estos sentimientos en palabras, se comienza a liberar esa carga emocional, dando un paso hacia la sanación desde un proceso de introspección personal.

En ese orden de ideas, evidencio que este poema es un recordatorio de cómo la escritura y —particularmente la escritura que se deriva de una práctica filosófica como los talleres estoicos— se convierte en un acto de resistencia y de transformación, permitiendo que, incluso en medio de la tristeza, emerja una luz de esperanza. Cada verso es una muestra palpable de que el acto de escribir no solo es catártico, sino que también permite que la filosofía tome vida, posibilitando una conexión más profunda con las emociones y ofreciendo un espacio seguro para enfrentar las heridas del pasado.

Visión cósmica: el lugar en el universo

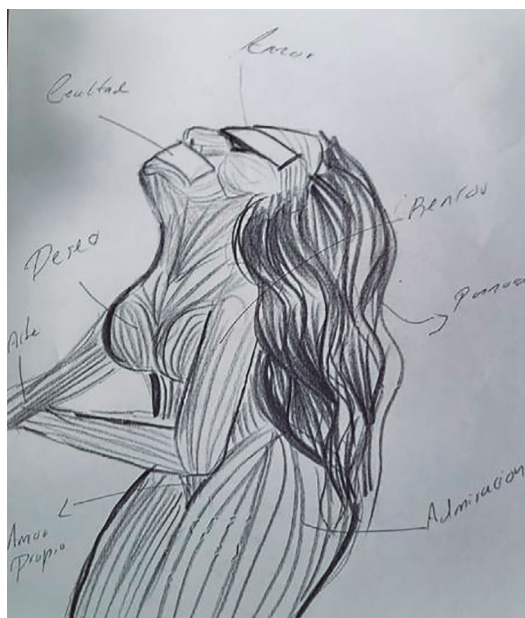
Preciso es que a partir de este momento te des cuenta de qué mundo eres parte y de qué gobernante del mundo procedes como emanación, y comprenderás que tu vida está circunscrita a un período de tiempo limitado.

(Marco Aurelio, 2005, p. 60)

El concepto de la visión cósmica, un pilar del pensamiento estoico fue central en los talleres para ayudar a las mujeres a mirar más allá de su confinamiento. A través de esta idea, comenzaron a comprender que, aunque sus problemas parecían

insuperables, formaban parte de un universo mucho más grande. Esta noción les permitió situar su existencia en un contexto cósmico, lo cual les brindó una perspectiva de pertenencia y propósito más allá de los muros de la prisión. Siguiendo a Epicteto (1995) “todo obedece y sirve al mundo, tanto la tierra como el mar, como el sol y los restantes astros y las plantas y animales de la tierra. También le obedece nuestro cuerpo” (p. 225).

Figura 8. Representación emociones



Fuente: fotografía del autor.

Durante las sesiones, muchas participantes expresaron que, al situarse en ese vasto cosmos, sus circunstancias dolorosas no definían su existencia completa. Lo que antes parecía una prisión inquebrantable, se diluyó cuando comenzaron a ver su lugar en el universo. Esto permitió a las mujeres explorar cómo sus vidas, aunque marcadas por errores y caídas, formaban parte de un todo mayor, donde tenían la oportunidad de reconstruir sus identidades y aspiraciones.

Como facilitador del proceso, este momento de la experiencia también me tocó profundamente, en tanto me permitió recordar que no solo soy un agente externo en estas experiencias, sino que formo parte de este tejido de interacciones y aprendizajes, donde se producen sentidos y se construyen significados. A través de las historias compartidas, he reafirmado que la filosofía, incluso en contextos extremos de vulnerabilidad, puede ofrecer herramientas concretas para redescubrir la libertad interior y la autocomprensión.

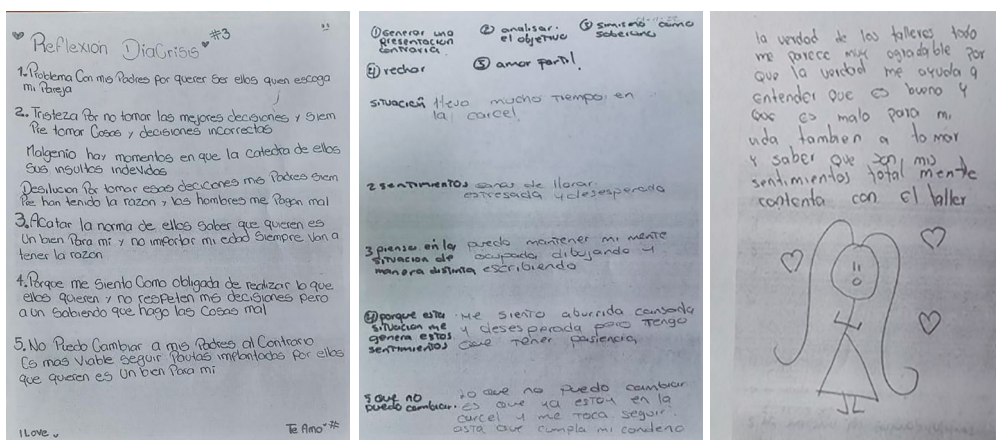
Diakrisis y las caídas: el discernimiento en la adversidad

“Cuando tengas la representación de algún placer, como con las demás representaciones, ten cuidado, no vaya a ser que se apodere de ti”

(Epicteto, 1995, p. 205)

El discernimiento o *diakrisis* es un concepto clave en la filosofía estoica, y en estos talleres fue un tema central para las mujeres. Se fue generando una experiencia de encuentro que permitió distinguir entre lo que realmente importa y lo que es pasajero, entre lo que se puede controlar y lo que está fuera de su alcance. Este ejercicio de discernimiento fue un punto de inflexión, ya que les permitió reconfigurar su manera de interpretar las caídas que habían experimentado en su vida. A lo largo de las sesiones, muchas de ellas compartieron cómo habían luchado con sentimientos de culpa, arrepentimiento y desesperanza, pero la *diakrisis* les permitió transformar estas emociones en oportunidades para el crecimiento. Una de las mujeres lo expresó de la siguiente manera en uno de sus escritos:

Figura 9. Manuscritos 2



Fuente: fotografía del autor.

Este aprendizaje también me impactó profundamente. Cada caída, tanto de ellas como mía, era una oportunidad para reconfigurar nuestras propias narrativas. La capacidad de discernir no solo lo correcto, sino lo que verdaderamente importa, se convirtió en un recordatorio constante de que la filosofía, en su esencia, es una práctica continua de reflexión y ajuste.

A manera de cierre

A lo largo de este recorrido, tanto las participantes como yo hemos descubierto que la verdadera libertad no radica en el espacio físico que habitamos, sino en la capacidad de gobernar nuestros pensamientos y emociones. La filosofía estoica, con su enfoque en lo que podemos y no podemos controlar, nos ha brindado herramientas para enfrentar el sufrimiento y la adversidad; no como obstáculos que nos detienen, sino como caminos que nos permiten crecer. Esta experiencia ha resonado con la idea de Hadot (2000), quien señala que: “la filosofía no es solamente una construcción abstracta de conceptos; es una manera de vivir, una forma de ser en el mundo” (p. 34).

Cada martes, al cruzar el umbral de El Buen Pastor, he sido testigo de cómo las mujeres transforman su relación con el encierro. Lo que antes parecía una prisión insuperable ha comenzado a disolverse, al menos en sus mentes, mientras encuentran en la filosofía un refugio y un espacio de libertad interior. Y en este proceso, también he experimentado mi propio viaje filosófico, replanteando continuamente la forma en que abordó la práctica filosófica y cómo convocó a la reflexión y al diálogo crítico, creativo y cuidadoso en contextos de encierro.

De esta manera, sin caer en absolutismos, puedo afirmar que esta experiencia no solo ha enriquecido la vida de las mujeres en El Buen Pastor, sino también la mía. La filosofía se ha revelado no como un ejercicio abstracto, sino como una práctica viva, encarnada en nuestras realidades, que nos invita a transformar nuestras vidas desde adentro hacia afuera. Al mirar hacia adelante, queda claro que la filosofía seguirá siendo un faro, tanto para ellas como para mí, iluminando el camino en medio de cualquier tormenta que el destino nos depare.

Referencias

- Marco Aurelio. (2005). *Meditaciones*. Editorial Tecnos.
- Barrientos-Rastrojo, J. (2022). *Entrenar para la desinserción social en prisión: Filosofía en la cárcel como espacio de resistencia*. BOECIO.
- Epicteto. (1995). *Manual de Epicteto* (P. Ortiz, Trad.). Editorial Gredos.
- Fals Borda, O. (2014). *Ciencia, compromiso y cambio social*. Editorial El Colectivo.
- Hadot, P. (2000). *¿Qué es la filosofía antigua?* Fondo de Cultura Económica.
- Pigliucci, M. (2017). *Cómo ser un estoico: utilizar la filosofía antigua para vivir una vida moderna*. Editorial Ariel.
- Séneca, L. (1986). *Cartas morales a Lucilio*. Editorial Gredos.