

UACM

Universidad Autónoma
de la Ciudad de México

NADA HUMANO ME ES AJENO

COLEGIO DE HUMANIDADES y CIENCIAS SOCIALES

LICENCIATURA EN FILOSOFÍA E HISTORIA DE LAS IDEAS

**Seminario Permanente de Consultoría Filosófica
y Prácticas Filosóficas (Prácticas Profesionales).**

UACM/PP/12417/INT

INFORME DE PRÁCTICAS PROFESIONALES

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE

LICENCIADA EN FILOSOFÍA E HISTORIA DE LAS IDEAS

PRESENTA:

YENNÉ SÁNCHEZ MÁRQUEZ

DIRECTOR

LIC. RAÚL GUADARRAMA ORTIZ

Ciudad de México, marzo de 2025.

SISTEMA BIBLIOTECARIO DE INFORMACIÓN Y DOCUMENTACIÓN



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE LA CIUDAD DE MÉXICO COORDINACIÓN ACADÉMICA

RESTRICCIONES DE USO PARA LAS TESIS DIGITALES

DERECHOS RESERVADOS[©]

La presente obra y cada uno de sus elementos está protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor; por la Ley de la Universidad Autónoma de la Ciudad de México, así como lo dispuesto por el Estatuto General Orgánico de la Universidad Autónoma de la Ciudad de México; del mismo modo por lo establecido en el Acuerdo por el cual se aprueba la Norma mediante la que se Modifican, Adicionan y Derogan Diversas Disposiciones del Estatuto Orgánico de la Universidad de la Ciudad de México, aprobado por el Consejo de Gobierno el 29 de enero de 2002, con el objeto de definir las atribuciones de las diferentes unidades que forman la estructura de la Universidad Autónoma de la Ciudad de México como organismo público autónomo y lo establecido en el Reglamento de Titulación de la Universidad Autónoma de la Ciudad de México.

Por lo que el uso de su contenido, así como cada una de las partes que lo integran y que están bajo la tutela de la Ley Federal de Derecho de Autor, obliga a quien haga uso de la presente obra a considerar que solo lo realizará si es para fines educativos, académicos, de investigación o informativos y se compromete a citar esta fuente, así como a su autor ó autores. Por lo tanto, queda prohibida su reproducción total o parcial y cualquier uso diferente a los ya mencionados, los cuales serán reclamados por el titular de los derechos y sancionados conforme a la legislación aplicable.

Dedicatoria

Mis años dentro de la universidad así como este informe de prácticas profesionales son enteramente dedicados a mi familia: mi mamá, mi papá y mi hermano.

Gracias por su apoyo, gracias por su amor y sobre todo, gracias por estar en cada paso a mi lado.

"La familia es un chaleco salvavidas en el tormentoso mar de la vida". J.K. Rowling

Agradecimientos

A mi Universidad Autónoma de la Ciudad de México (UACM) le agradezco haberme brindado el conocimiento que plasmo en este informe, derivado del Seminario Permanente de Consultoría Filosófica y Prácticas Filosóficas (Prácticas Profesionales); valoro el tiempo y las herramientas brindadas dentro de este Seminario.

En el cual, le agradezco al docente y director de mi informe Raúl Guadarrama Ortiz por planear y ser el responsable de un seminario dispuesto a hacer filosofía dentro del aula y por llevar a la filosofía fuera del aula cuando decidió proponerlo como método de titulación para la academia de filosofía.

Así mismo, gracias por brindarme guía y consultoría a lo largo de mi estancia en este programa.

Por último pero no menos importante, a mis lectores quienes se tomaron el tiempo de leer y entregarme críticas constructivas, las cuales derivaron en un informe de prácticas profesionales más íntegro.

	ÍNDICE
INTRODUCCIÓN	1
I. CAFÉ FILOSÓFICO: MI PRIMERA PRÁCTICA FILOSÓFICA	8
1.1. Definiendo el café filosófico	8
1.2. Epicuro, los deseos y sus categorías: la planeación de mi café filosófico	10
1.3. Epicuro, los deseos y sus categorías: la realización de mi café filosófico	14
II. TALLER FILOSÓFICO: MI SEGUNDA PRÁCTICA FILOSÓFICA	22
2.1. Definiendo el taller filosófico	22
2.2. La planeación de mi taller filosófico	25
2.3. La realización de mis talleres filosóficos	26
2.3.1. <i>Taller filosófico: Epicuro, deseos y consumismo</i>	26
2.3.2. <i>Taller filosófico: Epicuro, deseos y consumismo. Segunda edición</i>	31
CONCLUSIONES	37
REFERENCIAS	41

INTRODUCCIÓN

El programa de prácticas profesionales *Seminario Permanente de Consultoría Filosófica y Prácticas Filosóficas (Prácticas Profesionales)* con fines de titulación –el primer Programa de este tipo en la Universidad Autónoma de la Ciudad de México (UACM)– y clave de registro UACM/PP/12417/INT en el Sistema de Registro y Administración de Servicio Social (SiRASS) de la UACM es un espacio introductorio a las prácticas filosóficas –entendidas como prácticas reflexionadas que “se vinculan de manera directa con la historia de la filosofía. Por otra parte, es requisito también la consideración, estudio, acento y presencia del otro, es decir, todas ellas deben ser prácticas efectivamente *intersubjetivas*. Por último, en todas ellas se ha de buscar producir, generar, permitir la emergencia de un proceso filosófico *para el otro*” (Sumiacher D’Angelo y Barrientos Rastrojo, 2024:20)–.¹ Este Programa tiene dos funciones esenciales:

- 1) Es una herramienta de divulgación de las prácticas filosóficas dirigida a las personas interesadas, en un marco donde “cada vez son más organizaciones, productores, cineastas, investigadores, docentes, líderes sociales y personas del común las que muestran su interés en los movimientos del pensar filosófico y la manera cómo la filosofía hace parte del desarrollo cotidiano del ser humano” (Rojas, 2024:11); y
- 2) Representa una actividad formativa seria, que tiene como finalidad desarrollar habilidades filosóficas como dialogar, reflexionar, analizar, así como el empleo de las operaciones filosóficas identificar, criticar y conceptualizar, en la vida cotidiana de las personas con relación al ejercicio filosófico, teniendo en cuenta que las prácticas filosóficas “no son meras prácticas de enseñanza, sino también quehaceres investigativos, prácticas de vida, maneras de estar vinculadas a la aplicación de las ideas en las formas de los vínculos entre

¹ Las cursivas son del texto consultado. A partir de aquí, cualquier agregado a las citas es del texto de referencia, salvo que se indique lo contrario.

los maestros y los discípulos, entre los miembros de una comunidad filosófica (...) o en los modos de dirigirse hacia la sociedad en general” (Sumiacher D’Angelo, 2019:9).

Con base en la anterior información es que decidí optar por la modalidad de prácticas profesionales para titularme de la Licenciatura en Filosofía e Historia de las Ideas de la UACM (LFeHI). Estas prácticas son definidas como “actividad temporal que permite al estudiante el acercamiento con la realidad del ejercicio profesional y laboral relacionado con los estudios que decidió efectuar” [Artículo 5, fracción XIV, del *Reglamento de Servicio Social y Prácticas Profesionales de la Universidad Autónoma de la Ciudad de México (modificado mediante acuerdo UACM/CU-3/EX-05/026/14)*].

Realicé mis prácticas profesionales en prácticas filosóficas en el Programa de lunes a viernes, en un horario de 10:00 a 14:00 horas, sumando así 480 horas. Inicié el 8 de enero de 2024 y finalicé el 8 de julio de 2024. Mi participación en el Programa me permitió realizar una transición significativa desde el ámbito académico hacia un contexto más profesional, fortaleciendo así la aplicación práctica de los conocimientos teóricos adquiridos en la LFeHI. Este Informe Final expone parte de las actividades que llevé a cabo en el Programa.

Mi objetivo general fue formarme como filósofa práctica en el campo de las prácticas filosóficas contribuyendo con ello al desarrollo del área, considerando que una de las dimensiones de la Práctica Filosófica² es –siguiendo a David Sumiacher D’Angelo (2017)– el desarrollo de un quehacer intersubjetivo, o sea, la interacción y construcción de conocimiento que se produce entre los individuos a través del diálogo, la reflexión compartida y la exploración de ideas. Es un

² Sigo aquí lo planteado por Gabriel Arnaiz, respecto a que: “Hemos decidido utilizar en español la expresión Práctica Filosófica, con mayúsculas, para referirnos, por un lado, a la categoría general que engloba a las diferentes prácticas filosóficas existentes [...], y por otro al desarrollo teórico y filosófico que los profesionales están realizando sobre ella, distinguiéndola así del campo de la « filosofía práctica» (con el que tiene muchos puntos de intersección), que en la tradición filosófica continental (y que se remonta a la división tripartita de la filosofía de Aristóteles como *theoria*, *praxis* y *poiesis*) comprende normalmente las reflexiones filosóficas teóricas de tipo ético y político” (Arnaiz, 2007:171-172). [Corchetes agregados].

proceso dinámico y colaborativo que trasciende la mera transmisión de información y se enfoca en la creación de significados compartidos.

Asimismo, me planteé tres objetivos específicos. Primero, profundizar en el fundamento teórico de las prácticas filosóficas, partiendo del *giro práctico de la filosofía*, con miras a dotar de un sentido filosófico a los involucrados en las prácticas filosóficas que realizaré. El *giro práctico de la filosofía*, según Gabriel Arnaiz (2007), representa un movimiento contemporáneo que busca revitalizar la disciplina filosófica a través de su aplicación directa en la vida cotidiana y en diversos ámbitos sociales. Este giro implica un desplazamiento del foco tradicional de la filosofía, centrado en la reflexión teórica y abstracta, hacia una mayor preocupación por las cuestiones prácticas y concretas que afectan a las personas y a la sociedad.

Mi segundo objetivo específico fue tener una aproximación teórica-práctica respecto de diferentes prácticas filosóficas, tal cual fue el caso del café filosófico y el taller filosófico, dándome cuenta que, como explica Carmen Zavala (2024), la práctica filosófica de estas dos últimas actividades debe entenderse como “el practicar la reflexión filosófica durante las sesiones. En cada una de estas prácticas se combinan la reflexión filosófica grupal sobre un tema con la reflexión sobre la *praxis* performativa de cada participante, sumado esto a los contenidos de su participación” (p. 115).

Mi tercer objetivo fue animar³ espacios de reflexión, como cafés y talleres filosóficos, que posibilitaran a las personas analizar de forma crítica su vida cotidiana, en particular sus deseos, hábitos de consumo y la influencia del consumismo en la sociedad. Aquí vale puntualizar que la vida cotidiana la entendí como:

³ Siguiendo a Brenifier (2011): “Los filósofos franceses utilizan el término *animateur* [animador, en español] para designar a la persona que dinamiza (coordina, modera, facilita...) un café filosófico [o un taller filosófico]. Los anglosajones prefieren hablar de «facilitador»” (p. 78). [Corchetes agregados]. En este Informe los términos *animadora* y *facilitadora* se toman como sinónimos.

(...) el conjunto de actividades que caracterizan la reproducción particular y ésta sólo es posible en la medida que ocupa un lugar en la sociedad. Mediante la misma aprende un sistema de usos, de expectativas, de instituciones dependiendo de su particularidad, de las circunstancias y de la medida en que sus características particulares se desarrollan en un ambiente dado. Es la vida del hombre entero, el hombre que participa (...) con todos los aspectos de su individualidad. En ella se ponen en “obra” todos sus sentidos, todas sus capacidades intelectuales, sus ideas, sus sentimientos. Todo conocimiento del mundo y toda pregunta referente al mismo que se motiven directamente por ese hombre “único”, por sus necesidades y sus pasiones configuran la particularidad (Omill, 2015:2).

Prosiguiendo, durante el Programa revisé cómo, en cuanto herramienta filosófica, lo que se pretende lograr con las prácticas filosóficas es que la gente *profundice* –enriquezca su comprensión por medio de la búsqueda, la discusión y el análisis de hallazgos relacionados con su objeto de estudio (Herrera Padrón y Fraga Rodríguez, 2009)–, *problematicice* –desarrollé estrategias que le permitan mediar entre la realidad y el pensamiento, haciendo visibles las circunstancias inciertas, desconocidas y complejas, y obteniendo claridad, precisión y seguridad en una realidad concreta o situada (Hernández Vergara, Castañeda Ramírez y González Rojas, 2019)– y *concientice* –lleve a cabo actos que le permitan discernir, conocer y reflexionar acerca de determinados asuntos sociales o políticos como a su vez tener la oportunidad de realizar algún cambio al respecto (Centro Enigma, 2019)– sobre diferentes aspectos de su cotidianidad.

Esto se logrará mediante el diálogo, que en la filosofía es algo vital. Por eso es que se han desarrollado desde la Antigua Grecia muchos métodos para poder abordarlo y que resulte en un intercambio de argumentos con la finalidad de que se llegue a la reflexión y no solo que se peleé sin llegar a una resolución con uno mismo y con mi propio pensar.

Muchas maneras y abordajes diferentes podemos encontrar para dialogar. Sin embargo, la más recurrente ha sido la dialéctica. Este método, que se remonta a Heráclito, se ha vuelto el predilecto para lograr cierto grado de reflexión. Aquí se entiende como mayéutica, en el sentido

de que es una interrogación entre dos o más personas.⁴ Dichas preguntas/interrogaciones son con el propósito de penetrar en los argumentos y posición del otro, por lo mismo “la discusión es un elemento indispensable” (Brenifier, 2011:35), porque ¿cómo podemos ser capaces de lograr ese cuestionamiento si no hay una idea contraria? Muchas veces, cuando estamos enfrascados en alguna discusión o debate, nos vemos envueltos por los argumentos del otro y, de vez en vez, somos capaces de lograr un cambio en nuestro pensar; tal vez no sea un cambio total de conciencia, pero sí es un cambio de reflexión en cuanto a nuestro modo de ver *esa cosa* en particular.

Para mí, la cuestión que propone la dialéctica no es la de un cambio total y radical en el pensamiento propio, sino un desvelamiento del ser. Con esto quiero decir que, la dialéctica –entendida como un método de razonamiento que busca comprender la realidad mediante la confrontación de ideas opuestas o contradictorias– es un camino hacia el autoconocimiento, un proceso que nos posibilita descubrir las dimensiones más profundas de nuestra propia existencia. Es más, la dialéctica implica una deconstrucción de ideas y argumentos, considerando que la deconstrucción en la dialéctica es una herramienta poderosa para profundizar nuestra comprensión del mundo y de nosotros mismos: seres humanos, y si hacemos esto, podemos ser capaces de reflexionar y, por ende, de concientizar.

Lo expresado previamente no sería posible si no somos capaces de entablar un diálogo con el otro y mucho menos con nosotros mismos. Porque, ahí donde no hay un diálogo, lo que hay es

⁴ La mayéutica es “un tipo de diálogo al cual [Sócrates] denominaba *elenchos*, usando un término jurídico que alude a la exposición de pruebas y contrapruebas ante un tribunal. Sin embargo, no hay que pensar en una exacta equivalencia, pues lo judicial no se conecta con la verdad del modo enfático y prioritario en que lo hace la *mayéutica*. En [...] Windelband, y con referencia al procedimiento dialógico de Sócrates, leemos que ‘la verdad sólo existe si sobre los individuos se eleva una instancia general a la que todos tengan que someterse. La verdad, por tanto, sólo puede buscarse haciendo que los individuos, por encima de todas sus diferencias de opiniones, se paren a pensar entre sí en lo que todos ellos reconocen’. Es la actitud [de] ‘diálogo crítico’: éste se peculiariza en ese cambio de perspectiva por parte de los interlocutores, es decir, cuando a cada uno de éstos le interesa más resolver el problema que refutar al otro” (Maliandi, 2006:183). [Corchetes agregados].

simplemente una explosión de argumentos basados en uno mismo y sus propias creencias, pensamientos y manera de ver el mundo, pero en ningún momento se espera que se entable una discusión, ni siquiera una plática y mucho menos un debate.

En cambio, con las prácticas filosóficas lo que se busca es esa retroalimentación del otro, que, en vez de nublar, opacar y manipular mi propio pensamiento, lo nutra y lo llene de más puntos de vista fundamentados en argumentos sólidos. Así, de esta manera, al ser capaces de escuchar al otro y de dialogar con nosotros mismos, podremos lograr una concientización y, a su vez, ser capaces de dialogar, en vez de solo escuchar o discutir por que sí.

De este modo, la dialéctica no se limita a un doble debate, externo e interno, sino que, tras un proceso, conduce a la “deconstrucción de la singularidad que pretende agujerear sus posiciones y su fragilidad” (Brenifier, 2011:36). Esta deconstrucción no solo es esencial en las prácticas filosóficas, sino también para comprender mejor el discurso ajeno, aceptar diversos puntos de vista y utilizarlos para la reflexión personal.

Ahora bien, considerando que la metodología es “la estrategia con la que hacemos uso de diversos métodos y técnicas, en función de un objetivo teóricamente –es decir, relacional y reflexivamente– pertinente” (Portillo y Rizo, 2005:9), la metodología de mis prácticas filosóficas implicó un profundo análisis de conversaciones, buscando las bases del conocimiento intersubjetivamente construido. A partir de este análisis, se deconstruyeron ideas iniciales, culminando en la formulación de conceptos teóricos más sólidos. Requiere puntualizar que el concepto de deconstrucción consiste en:

(...) analizar las operaciones de la diferencia en los textos, y las formas en que se hace trabajar a los significados. El método consiste en dos pasos relacionados: la inversión y el desplazamiento de las oposiciones binarias. Este doble proceso revela la interdependencia de términos aparentemente dicotómicos y cómo su significado se relaciona con una historia particular. Los muestra como oposiciones no naturales, sino construidas; y construidas para propósitos particulares en contextos particulares (Scott, 1992:93).

La metodología previamente descrita buscó estimular la autocrítica y la valoración de diversas perspectivas. La filosofía, así, se reveló como una práctica que invitaba a trascender el individualismo y a buscar un conocimiento compartido (Brenifier, 2011).

Prosiguiendo, la estructura subsiguiente de este informe se basa en un análisis de las tres actividades principales que desarrollé durante el Programa. Dichas actividades se enmarcan en dos prácticas filosóficas consolidadas: el café filosófico y el taller filosófico.

I. CAFÉ FILOSÓFICO: MI PRIMERA PRÁCTICA FILOSÓFICA

Con el objetivo de llevar a cabo mi primera práctica filosófica, realicé una revisión bibliográfica sobre los cafés filosóficos. De esta manera, adquirí los conocimientos teóricos necesarios para diseñar y ejecutar actividades pertinentes con esta propuesta. En el siguiente subapartado, presentaré los resultados de la reflexión que desarrollé en el Programa, donde profundicé en el concepto y significado de los cafés filosóficos.

1.1. Definiendo el café filosófico

La búsqueda de una definición precisa para el café filosófico es un desafío continuo, ya que esta práctica presenta una gran variedad de enfoques y modalidades (*cf.* Zavala, 2024). Así, por ejemplo, mientras para Pascal Hardy es un debate organizado en lugares públicos cuyo objetivo es “establecer un intercambio filosófico en el transcurso del cual cada uno pueda hacer uso de la palabra. Se trata entonces de inducir «momentos filosóficos», es decir, de pasar de la opinión al pensamiento, de esclarecer conceptos en común, de decodificar cuestiones de sentido, bajo la forma de una investigación colectiva en torno a un asunto” (Hardy, 2011:1-2), para Michel Tozzi se refiere a una discusión que se convierte en filosófica cuando:

(...) escapa a la conversación que «asocia» ideas y comienza a articularlas en relación a una cuestión y entre ellas para estructurar un desarrollo. Es decir, cuando la discusión se convierte en un trabajo –individual y común– sobre las opiniones particulares y las representaciones colectivas que se desarrolla un poco, mucho o nada en cada café filosófico, y según los momentos, para cada participante y para el grupo entero. Cuando cada posición adquiere la condición de hipótesis, en tanto que es discutible para su validación, dentro de un colectivo que se erige en «comunidad de investigación» (y no simplemente en lugar de confrontación de afirmaciones, y menos aún de enfrentamientos personales) sobre cuestiones difíciles (Tozzi, 2011:4-5).

Por mi parte, pienso que la práctica del café filosófico, por su carácter diverso y heterogéneo, escapa a una definición única y consensuada. Sin embargo, un aspecto común en todos ellos es la creación de un ambiente de diálogo abierto y respetuoso, donde la filosofía se convierte en una

herramienta para reflexionar sobre cuestiones cotidianas. De acuerdo con Gabriel Arnaiz: *“Esta modalidad de práctica filosófica genuinamente francesa surgió de una necesidad del hombre corriente por filosofar con sus iguales sobre problemas de relevancia y como un medio de renovación del espacio democrático”* (Arnaiz cit. en Brenifier, 2011:78).

Lo que pasa dentro de un café filosófico no es solamente personas conversando cómo estuvo su día, sino que se juntan para analizar temas o situaciones que les causan conflictos. Este fue el punto por el cual inició el café de Marc Sautet, profesor de filosofía en la Facultad de Ciencias Políticas de la Universidad de París, en 1992. Él no pretendía convertir sus reuniones de café con sus amigos en algo filosófico, pero simplemente pasó por la misma naturaleza de su creación: espontaneidad y libertad de palabra, pues como apunta Brenifier (2011): *“La verdadera filosofía se encuentra en la vida y en la sinceridad”* (p. 84).

Aunque la naturaleza de su creación fungió como punto de partida para fomentar el desarrollo de los cafés filosóficos, la verdad es que el crédito se lo deben de llevar las personas que fungen como animadores, pues logran la introspección filosófica –examinar de manera crítica los propios pensamientos, sentimientos y experiencias– de las personas mediante debates, preguntas, cuestionamientos y, por lo tanto, logran la máxima filosófica: problematizar, conceptualizar y profundizar.

En otro orden de ideas, es necesario subrayar que la pregunta filosófica es el eje central de cada sesión de un café filosófico, en la cual un filósofo anima la discusión y fomenta la participación activa de los asistentes en torno a un tema de reflexión común. *“La naturaleza, la calidad y el funcionamiento de los cafés filosóficos varían en función de los animadores y de sus participantes”* (Brenifier, 2011:84).

Del mismo modo, el animador actúa como un catalizador del pensamiento, desafiando las ideas preconcebidas, fomentando la búsqueda de nuevas conexiones y enriqueciendo la comprensión del tema a través de preguntas incisivas y aportes complementarios.

La pregunta inicial, al ser explorada desde múltiples perspectivas, se transforma en un problema cada vez más profundo, gracias a las aportaciones de quienes participan. La conversación se enriquece con esta complejidad, generando un espacio de reflexión enriquecedor. “Lo que sí está claro es que en un café filosófico cada uno de los participantes no puede agotar el tema que se está tratando” (Brenifier, 2011:84).

En definitiva, los cafés filosóficos demuestran que la filosofía no es solo para expertos. Al explorar preguntas cotidianas, descubrimos que incluso los problemas más simples esconden una complejidad que invita a la reflexión profunda y compartida. “En consecuencia, el principio fundamental de esta práctica es aprender a pensar lo impensable, puesto que cuestionar la opinión nos permitirá trascenderla” (Brenifier, 2011:85).

Tomando como punto de partida los conocimientos adquiridos y siguiendo las indicaciones del Responsable del Programa, el Fil. Raúl Guadarrama Ortiz, procedí a la planificación de mi café filosófico, cuyo diseño presento a continuación.

1.2. Epicuro, los deseos y sus categorías: la planeación de mi café filosófico

Elegí los deseos como tema de mi café filosófico, siendo el objetivo de esta práctica filosófica lograr la reflexión de este asunto bajo la perspectiva de Epicuro para llegar a cuestionarnos si nos encontramos actualmente bajo un dolor permanente.

Un café filosófico centrado en los deseos bajo la perspectiva de Epicuro es una propuesta sumamente interesante y con un potencial reflexivo profundo debido a su relevancia en el mundo actual, la profundidad de la filosofía de Epicuro y su potencial para el diálogo y la reflexión,

siendo un espacio valioso para explorar preguntas importantes acerca de la felicidad, el bienestar y el sentido de la vida. Esto fue lo que dotó de *filosófico* a la actividad en cuestión, atendiendo los siguientes puntos:

- *Naturaleza del deseo.* - Los deseos son un elemento fundamental de la experiencia humana. Desde la filosofía antigua hasta la psicología contemporánea, han sido objeto de estudio y debate. ¿Son los deseos innatos o aprendidos? ¿Son una fuente de felicidad o de sufrimiento? ¿Cómo los distinguimos de las necesidades? Estas son solo algunas de las preguntas que se abordaron en el café filosófico.
- *Dolor permanente.* - La idea de un dolor permanente nos invita a reflexionar sobre nuestra condición humana. ¿Es el sufrimiento una parte inevitable de la vida? ¿Qué papel juegan los deseos en la experiencia del dolor? Pensé que estas preguntas nos llevan a cuestionar nuestras propias vidas y a buscar un significado más profundo.

Ahora bien, programé la realización de las actividades para el martes 27 de febrero de 2024, con una duración aproximada de 60 minutos, de las 9:00 a las 10:00 horas, teniendo el siguiente desarrollo:

➤ **Título del café filosófico:** Epicuro, los deseos y sus categorías.

Objetivo general: Promover una reflexión crítica sobre la filosofía epicúrea en el contexto de la sociedad actual, particularmente con relación a la búsqueda de la felicidad y la gestión del dolor en un mundo materialista.

Objetivos específicos:

- Comprender los principales postulados de la filosofía epicúrea.
- Analizar cómo la sociedad actual, caracterizada por el materialismo, influye en nuestra percepción del dolor y la felicidad.

- Evaluar si la filosofía epicúrea sigue siendo relevante en la actualidad para abordar los desafíos emocionales y existenciales del ser humano.
- Animar un diálogo abierto y respetuoso sobre temas filosóficos complejos.

➤ **Desarrollo de la sesión del café filosófico**

1. Introducción (5 minutos aproximadamente)

- Presentación del tema. - Breve contextualización histórica de la filosofía epicúrea y su relevancia en la actualidad.
- Pregunta detonadora. - ¿Basados en lo que pensaba Epicuro y dada la naturaleza materialista de hoy en día, nos encontramos en un estado de dolor permanente?
- Dinámica de presentación. - Invitar a los participantes del café filosófico a compartir sus primeras impresiones sobre la pregunta.

2. Exploración de la filosofía epicúrea (20 minutos aproximadamente)

- Presentación de los conceptos clave:
 - o La búsqueda del placer como fin último de la vida.
 - o El estado de tranquilidad y ausencia de perturbaciones mentales.
 - o La ausencia de dolor físico.
- Análisis de textos: Selección de fragmentos de las obras de Epicuro para facilitar la comprensión de sus ideas.
- Diálogo: ¿Cuáles son los principales desafíos para aplicar la filosofía epicúrea en la vida de hoy en día?

3. La sociedad materialista y el dolor (20 minutos aproximadamente)

- Análisis de la sociedad actual: Identificación de los factores que contribuyen a un estado de dolor permanente en nuestra sociedad (consumismo, individualismo, etc.).

- Relación entre materialismo y felicidad: ¿El materialismo es incompatible con la búsqueda de la felicidad?
- Diálogo: ¿Cómo podemos encontrar la felicidad en un mundo que nos invita constantemente al consumo y la acumulación de bienes materiales?

4. Conclusiones y reflexiones finales (15 minutos)

- Síntesis de las ideas principales: Recapitulación de los puntos clave dialogados durante la sesión.
- Preguntas abiertas: ¿Qué podemos aprender de Epicuro para vivir una vida más plena y satisfactoria? ¿Cómo podemos aplicar estos principios en nuestro día a día?
- Reflexión personal: Invitar a los participantes del café filosófico a compartir sus propias reflexiones sobre el tema.

➤ **Materiales**

- Proyector para presentar diapositivas.
- Textos de Epicuro (fragmentos seleccionados).
- Papel y bolígrafos para tomar notas.
- Opcional: objetos que representen el materialismo (por ejemplo, teléfonos celulares) para iniciar una discusión visual.

➤ **Consideraciones adicionales**

- Facilitadora: Es fundamental que la filósofa, quien cumple el papel de facilitadora, tenga conocimientos de la filosofía epicúrea y habilidades de moderación de grupos.
- Participantes: La sesión puede dirigirse a un público general interesado en filosofía, así como a estudiantes de filosofía o humanidades.
- Ambiente: Crear un ambiente propicio para el diálogo y la reflexión.

- Flexibilidad: Adaptar la dinámica de la sesión en función de las aportaciones de los participantes.

Con la planificación establecida, procedí a la implementación del café filosófico. A continuación, detallaré las acciones concretas que realicé para facilitar el diálogo.

1.3. Epicuro, los deseos y sus categorías: la realización de mi café filosófico

Comencé saludando a los asistentes, procurando utilizar un tono amigable para invitar a la participación. Señalé que, en un mundo cada vez más acelerado y consumista, ¿cómo podíamos encontrar la verdadera felicidad? Advertí que Epicuro, el filósofo griego, nos ofrecía una guía práctica para navegar por el complejo mundo de los deseos, y que en ese encuentro reflexionaríamos sobre sus enseñanzas y las aplicaríamos a nuestra vida cotidiana. También expliqué que el café filosófico es un espacio de encuentro donde se promueve una conversación profunda y respetuosa sobre temas de la vida diaria, utilizando la filosofía como guía para la reflexión.

Recordé que, nacido en Samos en el año 341 a. C., Epicuro creó un espacio de aprendizaje abierto a todos en su hogar, al que llamó *El Jardín*. En este lugar, añadí, personas de todas las clases sociales se reunían para reflexionar sobre la filosofía, fomentando un ambiente de igualdad. Teniendo esto como contexto, señalé que la meta de mi café filosófico era lograr una reflexión iniciando con las categorías de deseos que presenta Epicuro para llegar a hoy en día con el consumo. ¿Por qué? Porque vivimos en una época de consumismo, donde nunca podemos tener suficiente de nada, jamás estamos satisfechos. Pasamos de aprender por mero amor al proceso a aprender porque queremos ser mejores que todos, usamos incluso el conocimiento como arma.

Así que, mencioné que Epicuro y sus categorías de los deseos nos servirían como una manera refrescante de volver a ver al mundo y a nosotros mismos, pues: “El de Samos apuesta por el placer, pero lo hace desde un punto de vista del todo racional. Los principales placeres que hemos de perseguir no son los corporales, pues, pese a su intensidad, son efímeros y desaparecen enseguida. Hemos de buscar antes los placeres espirituales” (Fernández Blanco Inclán, 2018: Una filosofía para ser feliz).

Dicho lo anterior, recurrí a mi pregunta detonadora y cuestioné ¿basados en lo que pensaba Epicuro y dada la naturaleza materialista de hoy en día, nos encontramos en un estado de dolor permanente? Para encuadrar esta pregunta, precisé que, primero, Epicuro no negaba la existencia del dolor, pero sí consideraba que este era un estado transitorio y que la búsqueda de la felicidad consistía en minimizarlo al máximo; segundo, para Epicuro, el placer no era solo la ausencia de dolor, sino también la presencia de placeres simples y duraderos, como la amistad, la sabiduría y la moderación; y, tercero, la filosofía epicúrea busca una vida tranquila y libre de miedos, donde el dolor físico y emocional no dominen la existencia.

Posteriormente pasé a mi dinámica de presentación e invité a los participantes del café filosófico a compartir sus primeras impresiones sobre la pregunta detonadora. Transcribo a continuación lo que compartieron dos de los participantes:

- Participante 1: “El dolor es resultado del deseo no conseguido, como el deseo de fama, de riqueza y de sexo. Por lo tanto, nuestros anhelos, especialmente aquellos que tenemos profundamente relacionados con la fama, la riqueza o el deseo sexual, son fuente potencial de dolor. Cuando no satisfacemos estos deseos, experimentamos una sensación de vacío, frustración o incluso desesperanza. Posiblemente en la conformidad no haya dolor; al renunciar a ciertos deseos o expectativas, podemos reducir nuestro sufrimiento.

La conformidad no es resignación, sino una aceptación más serena de lo que tenemos y somos”.

- Participante 2: “Pese a las presiones sociales, cada persona tiene la capacidad de elegir cómo quiere vivir su vida. Podemos tomar decisiones para reducir el estrés, cultivar relaciones significativas y buscar experiencias que nos enriquezcan. Por lo que no creo que estemos bajo un estado de dolor permanente, aunque no niego que hay dolor”.

Luego, pasé a la presentación de conceptos clave. Respecto de la búsqueda del placer como fin último de la vida mencioné que Epicuro no proponía una búsqueda desenfrenada de placeres sensoriales o hedonismo simple. Su visión del placer era mucho más profunda y compleja. Para él, el placer era el principio y el fin de una vida feliz, pero no cualquier tipo de placer. ¿Qué implicaba esta búsqueda para Epicuro? Señalé que el placer como ausencia de dolor. Epicuro no solo se refería a los placeres físicos, sino también a la ausencia de dolor, tanto físico como mental. Agregué que, como expresó este filósofo: “Precisamente por eso decimos que el placer es principio y fin del vivir feliz. Pues lo hemos reconocido como bien primero y connatural y de él (*sic*) tomamos el punto de partida en cualquier elección y rechazo, y en él concluimos al juzgar todo bien con la sensación como norma y criterio” (Epicuro, 2002a:143).⁵

Por lo que refiere al estado de tranquilidad y ausencia de perturbaciones mentales expliqué que este era nombrado por Epicuro como *ataraxia*, siendo el objetivo final de la vida. Aunque precisé que: “El ideal epicúreo de la *ataraxia* es uno de actividad mental continua e imperturbada, no la mera ausencia de perturbación mental” (Cifuentes Velásquez, 2022:41).

Por último, dije que, para Epicuro, la ausencia de dolor físico era un componente fundamental para alcanzar la felicidad y la tranquilidad del alma, es decir, la *ataraxia*. Sin embargo, añadí, no

⁵ *Sic* agregado.

se limitaba a esto, sino que era parte de un conjunto más amplio de condiciones necesarias para una vida plena.

Cabe decir que en lo anterior hice uso de la operación filosófica *conceptualizar*, considerando que: “Todo concepto posee unos presupuestos, una construcción particular, un contexto. Un concepto debe contener en sí mismo por lo menos la enunciación de una problemática, que a su vez se convertirá en el instrumento y la manifestación de ese concepto” (Brenifier, 2011:44). En tal sentido, la presentación de los conceptos clave puso de manifiesto los resultados de un complejo proceso investigativo.

Pasando al análisis de textos de Epicuro, seleccioné de su *Carta a Meneceo* el fragmento que dice: “Reflexionemos que de los deseos unos son naturales, otros vanos; y de los naturales unos son necesarios, otros sólo naturales; y de los necesarios unos son para la felicidad, otros para el bienestar del cuerpo, y otros para la vida misma” (Epicuro, 2002a:142).

En colectivo, se dijo que el fragmento seleccionado de Epicuro presentaba una clasificación detallada de los deseos humanos, estableciendo una jerarquía que iba desde los más básicos y necesarios hasta los más complejos y, según Epicuro, vanos.

Quienes participaron del café filosófico identificaron los deseos naturales versus los deseos vanos. Un participante señaló que los deseos naturales son aquellos propios de la naturaleza humana, los cuales parten de nuestras necesidades biológicas y psicológicas. Otra participante mencionó que los deseos vanos son adquiridos cultural o socialmente, siendo a veces fomentados por la ambición, la envidia y la comparación con las demás personas.

En un segundo momento, se identificaron los deseos naturales necesarios versus los deseos naturales no necesarios. De los primeros, un participante dijo que había deseos necesarios para la felicidad, siendo aquellos deseos que satisfacen las necesidades básicas de las personas y que contribuyen a su felicidad. Al pedirle si podía dar ejemplos concretos, indicó que podían ser la

comida, donde vivir y, recuperando a Aristóteles, la amistad. Otra participante agregó que había deseos necesarios para el bienestar del cuerpo y que estos deseos estaban relacionados con la salud y el cuidado del cuerpo, como la necesidad de hacer ejercicio y descansar. Un tercer y último participante dijo que había deseos necesarios para la vida misma, como el deseo de supervivencia y beber agua limpia.

Para animar más el café filosófico, recurrí a la pregunta ¿cuáles son los principales desafíos para aplicar la filosofía epicúrea en la vida de hoy en día?

Al respecto, uno de los participantes expresó que: “Esta pregunta me hace reivindicar que estamos atados a un sistema que debe cambiar. Se ha vuelto dogmático, pues criticamos todo menos el sistema capitalista y ahí es justo donde se encuentra el germen de todos estos problemas. De lo contrario, por mucho que usemos a Epicuro, solo tendremos placebos para soportar nuestras condiciones materiales”.

Otro participante mencionó que los principales desafíos eran aprender que “la felicidad es efímera”, afrontar la “enajenación de la sociedad” y ver “el consumismo en un punto medio, donde no caigamos en el conformismo o el consumismo”.

Un tercer participante agregó que: “Nuestra sociedad promueve un hedonismo superficial y materialista, confundiendo el verdadero placer con obtener bienes materiales y experiencias pasajeras”.

Un cuarto participante añadió que: “La sobrecarga de información a la que estamos expuestos dificultan la concentración y la reflexión que necesitamos para llegar a la ataraxia que propone la filosofía de Epicuro”.

Luego de las anteriores participaciones, mencioné que lo expresado hasta aquí nos permitía identificar que aplicar la filosofía epicúrea en la actualidad implicaba cuestionar al sistema, es decir, no conformarnos con soluciones individuales, sino buscar cambios estructurales en la

sociedad; replantear nuestro concepto de felicidad, superando la mirada consumista y materialista de la felicidad y buscar placeres más profundos; aprender a desconectarnos un poco del mundo exterior y dedicar algo de tiempo a la reflexión personal; y encontrar un punto medio entre la satisfacción de las necesidades básicas y la búsqueda de placeres superfluos. Pregunté a los asistentes si estaban de acuerdo con esto que les planteé y todos convinieron en que sí. Cabe decir que en esto empleamos la operación filosófica de *identificar*, pues: “Nombramos las cosas para ser capaces de distinguirlas” (Brenifier, 2011:43).

Otra participante dijo que: “Entonces, los desafíos para aplicar la filosofía epicúrea en nuestra vida actual son muchos y son complicados. Pero también son oportunidades para pensar mejor nuestra forma de vivir, y buscar una mayor felicidad, y conseguir nuestro bienestar”. Quienes estaban en la actividad estuvieron de acuerdo con esto.

Para atender la cuestión de la sociedad materialista y el dolor, y teniendo en cuenta que el tema de la felicidad había surgido, les pregunté a los asistentes ¿cómo podemos encontrar la felicidad en un mundo que nos invita constantemente al consumo y la acumulación de bienes materiales?

Transcribo a continuación algunas de las respuestas que al respecto se dieron:

- Primera participación: “Pienso que se necesita una reflexión sobre la manera de consumir y una retroalimentación de las ideas distintas, posibilidades de poder erradicar el consumismo, de igual manera de preguntarnos de una manera estricta sobre el deseo y conocimiento de los otros”.
- Segunda participación: “Necesitamos volver a reflexionar sobre lo que entendemos actualmente por felicidad y buscar tanto subjetivamente como colectivamente la estabilidad o plenitud, pero fuera de la superficialidad de objetos materiales, es decir, trascender de lo material, obsesivo, a lo espiritual, ya sea en el ocio o en las relaciones afectivas con el otro”.

- Tercera participación: “Con la acción de saber elegir lo que es necesariamente *necesitable* y con eso ver que cada uno puede ser servible en su entorno y ya no quejarme”.

Señalé que las anteriores participaciones convergían en la necesidad de replantear nuestra búsqueda de la felicidad, alejándonos de la constante incitación al consumo y la acumulación material; que proponían un cambio de paradigma implicando la reflexión crítica sobre el consumo, el diálogo y la construcción colectiva, la redefinición de la felicidad, la priorización de lo esencial, y una actitud proactiva y colaborativa.

Posteriormente, invité a los participantes del café filosófico a compartir sus propias reflexiones sobre el tema y a que compartieran qué les había parecido la actividad. Transcribo algunos de los comentarios:

- Primer comentario: “Nos invitaste a la reflexión sobre el tema del consumismo y cómo sería una buena forma de cambiar desde Epicuro este sistema que de alguna forma termina dañando al individuo y a su entorno. Me gustó que se diera el espacio para que se expusieran las ideas. También la forma de llevar el taller con preguntas detonantes al tema. Me hubiera gustado saber más sobre tu postura”.
- Segundo comentario: “A mi parecer fue muy interesante ver este tema en un café filosófico, ya que es un tema con una gran riqueza y contenido. Me hubiera gustado que tu café se acompañara de una presentación más profunda, eso es todo”.
- Tercer comentario: “Lo que me llevo de este café es que el epicureísmo plantea conocimientos sobre la vida del hombre y la necesidad de consumir lo necesario y no lo innecesario; también las diferencias de consumir lo necesario y lo que nos hace sentir bien, por lo que me percaté que ese bien es temporal. Me gustó y aprendí a razonar y saber que lo último que puedo estar es conmigo mismo”.

Cabe agregar que al Responsable del Programa le pareció pertinente cómo orienté el café filosófico, expresando: “Me gustó la apertura y la disposición para invitar a todos a participar”. Sin embargo, a manera de autocrítica, es necesario reconocer que la regulación del tiempo fue el punto de mejora en esta práctica filosófica, pues, por la dinámica de la misma algunas preguntas consideradas en la planeación no pudieron ser atendidas. Esta cuestión procuré atenderla con más precisión en las subsiguientes prácticas filosóficas que llevé a cabo, teniendo en cuenta, además, que, como dijera Epicuro (2002a): “deben filosofar tanto el joven como el viejo: el uno para que envejeciendo, se rejuvenezca en bienes por el recuerdo agradecido de los pasados, el otro para ser a un tiempo joven y maduro por su serenidad ante el futuro” (p. 141), y ello se puede conseguir con el café filosófico y otras prácticas filosóficas.

II. TALLER FILOSÓFICO: MI SEGUNDA PRÁCTICA FILOSÓFICA

La segunda práctica filosófica que realicé fue el taller filosófico. En un primer momento, dentro del marco de las *Jornadas Filosóficas 2024*, en la mesa *Taller filosófico*, impartí el *Taller filosófico: Epicuro, deseos y consumismo*. Esta actividad, organizada por el Programa, la efectué el martes 7 de mayo de 2024, en un horario de 16:00 a 17:00 horas, en el Aula Magna E del Plantel Cuauhtepc de la UACM.

Posteriormente, en el marco del *Lunes de filosofía: La práctica filosófica del taller filosófico*, fui facilitadora del *Taller filosófico: Epicuro, deseos y consumismo. Segunda edición*. Esta actividad, organizada por la Academia de Filosofía e Historia de las Ideas del Plantel Cuauhtepc y el Programa, la realicé el 20 de mayo de 2024, de 10:00 a 11:00 horas, en el Aula Magna A del Plantel Cuauhtepc de la UACM.

Es importante mencionar que, antes de dar cuenta de los talleres filosóficos que realicé, explico qué es un taller filosófico. Tomo la decisión de presentar el concepto de esta práctica filosófica en este apartado –y no en la introducción de este Informe– porque considero que es una forma de mantener la especificidad del contenido, presentando la conceptualización del taller filosófico en su adecuado contexto, ya que esto permite una mejor comprensión por parte del lector, pues se facilita el entendimiento del desarrollo de mis talleres filosóficos y se evita la dispersión de información.

2.1. Definiendo el taller filosófico

Para la animación de los talleres filosóficos antes mencionados tuve que hacer primero una reflexión acerca de esta práctica filosófica. Antes que nada, se debe dejar en claro qué es lo que busca un taller de cualquier tipo y esto es llevar a cabo una cierta producción, la cual estará determinada por la temática a llevar a cabo dentro del taller. Por ejemplo, si nos inscribimos a un

taller de pintura lo que se espera es que seamos capaces de producir pinturas por nuestra propia cuenta. Lo mismo pasa en talleres de otra índole, en el caso de un taller de escritura se espera que seamos capaces de generar escritos por nuestra propia cuenta. Para que se pueda llevar a cabo, es fundamental contar con los materiales adecuados y así poder desarrollar las habilidades necesarias para su realización (Brenifier, 2020). Ahora bien:

Los talleres filosóficos se distinguen de otros talleres como los talleres de motivación o los talleres de coaching empresarial, en que los primeros giran alrededor de alguna pregunta o tema filosóficos y los tratan de conectar con nuestra práctica performativa en el actuar y pensar durante el taller, mientras que los talleres de motivación eventualmente mencionan a determinados filósofos, pero sólo o principalmente con el objetivo de lograr un cambio de actitud en los participantes (Zavala, 2024:115).

Así, el taller filosófico tiene como objetivo ejercitar y perfeccionar el pensamiento complejo-crítico, creativo y cuidadoso mediante el diálogo filosófico. Esto hará que el participante sea capaz de generar ideas propias y filosóficas por su cuenta, cuestionarse y ser más consciente. “Los talleres filosóficos, por lo general, tienen como propósito esclarecer alguna cuestión filosófica. Para ello los organizadores establecen temas, dinámicas y tareas con objetivos claros y los participantes se presentan, por lo general, anunciando previamente su participación por lo que poseen una buena disposición para cumplir con los objetivos propuestos” (Zavala, 2024:115).

Para realizar esta actividad es esencial contar con un facilitador del taller. Esta persona contará con aptitudes para generar la producción, tales como problematizadoras, reflexivas, críticas y creativas en los ámbitos teórico y práctico. Así mismo, en la mayor parte de los casos brindará ayuda a quienes asisten al taller y verificará que se estén desarrollando las habilidades necesarias para llevar a cabo el taller, ya que:

(...) un taller de práctica filosófica pone atención no sólo a los contenidos de lo que los participantes expresan al hablar –teorías, argumentos, ideas–, sino que también fomenta la reflexión sobre otros niveles del pensar, tales como las asociaciones de memorias, sensaciones, ideas y emociones que juntas

constituyen una importante actividad del pensar humano y que se expresan frecuentemente en la acción performativa durante la sesión (Zavala, 2024:116).

Ante esto, es válido cuestionarnos sobre qué es una pregunta filosófica, ¿qué se entiende por una idea filosófica? Es aquella idea que surge como respuesta ante una problemática, una cuestión. Se caracterizan por ser del tipo sustancial abiertas, esto quiere decir que se valen más por la esencia de las cosas y no por temas cuantitativos o cualitativos de las mismas. Por ejemplo, se puede realizar una pregunta como ¿qué es la libertad? No obstante, no se cuestiona sobre cuántas libertades hay; esto es porque la pregunta, que es sustancialmente abierta, es algo más compleja de responder y requiere un proceso de reflexión filosófica más profundo a través del diálogo. En cambio, las preguntas que son cerradas, que se responden simplemente con un sí o un no, no requieren de un proceso de reflexión. Por ello, se puede decir que las ideas filosóficas son aquellas respuestas que surgen a partir de la reflexión filosófica propiciadas por preguntas de tipo sustancial abiertas, estas mismas son consideradas como la producción de un taller filosófico, y que están abiertas, pues siempre pueden ser completadas o ampliadas con diversas perspectivas.

Continuando con el punto, los talleres filosóficos son un espacio ideal para cultivar la capacidad de dialogar de manera constructiva, donde quienes participen podrán poner en práctica el pensamiento crítico, la exploración de conceptos y el análisis de diferentes perspectivas, todo ello con la intención de enriquecer su comprensión del mundo y de sí mismos. “Los talleres filosóficos surgen inicialmente en Holanda en 1982 a través del movimiento holandés de Práctica Filosófica liderado por Dries Boele, Ida Jongsma y Ad Hoogendijk, entre otros. Su objetivo es investigar cómo lograr que la filosofía ayude a la gente común a reflexionar” (Zavala, 2024:116).

Por último, a través de la participación en un taller filosófico, desafiamos nuestras propias creencias y ampliamos nuestros horizontes intelectuales. Al dialogar con otros, estimulamos la creatividad y el pensamiento crítico.

A partir de los conocimientos adquiridos y siguiendo las orientaciones del Responsable del Programa, elaboré el diseño de mi taller filosófico, el cual se detalla a continuación.

2.2. La planeación de mi taller filosófico

Tomando como referencia la experiencia del café filosófico, diseñé *Taller filosófico: Epicuro, deseos y consumismo* y *Taller filosófico: Epicuro, deseos y consumismo. Segunda edición*, con la intención de profundizar en la reflexión de estos temas.

El objetivo de mis talleres filosóficos fue incentivar a los participantes a cuestionar sus propios hábitos de consumo, valores y prioridades, y a buscar una vida más plena y significativa, partiendo de algunas reflexiones de Epicuro sobre los deseos. Señalé que lo que volvía filosófico a estas actividades era precisamente la invitación a la reflexión profunda y crítica sobre temas fundamentales de la vida humana, como la felicidad, el deseo, y la relación del individuo con la sociedad vía el consumo.

En cuanto a la metodología a seguir, consideré los siguientes pasos:

- *Paso 1. Bienvenida y actividad de apertura.* - Saludar a los participantes e iniciar con la pregunta ¿te consideras consumista?, misma que se lanzará a algunos de los presentes. Esto con la finalidad de conocer tanto su definición o idea del concepto, así como su postura respecto de este. Tiempo aproximado de la actividad: 5 minutos.
- *Paso 2. Presentación de Epicuro.* Proceder a presentar a Epicuro y sus categorías útiles para el objetivo del taller filosófico, así como por qué considero que es importante recuperar el pensamiento de este filósofo. Tiempo aproximado: 10 minutos.
- *Paso 3. Desarrollo de la actividad.* – Expresar que, en el contexto de la sociedad de consumo actual podemos preguntarnos si vivimos en un estado de dolor permanente, considerando las diferentes categorías de malestar que experimentamos. De esta manera

se dará inicio al diálogo que llevará a la reflexión, tanto personal como grupal, lo cual permitirá problematizar tanto en sus propias reflexiones como en la pregunta inicial.

Tiempo aproximado: 30 minutos.

- *Paso 4. Cierre del taller.* - Como evaluación final, les pediré a los presentes que escriban brevemente, máximo un párrafo, los elementos que recuperan para su propia experiencia, ¿qué es lo que se llevan de este taller? Por último, procederé a agradecer la participación, entusiasmo, ideas y asistencia a los presentes. Tiempo aproximado: 15 minutos.

Hasta este punto he expuesto la estructura de mi práctica filosófica. Procederé a describir las actividades que desarrollé en mis talleres.

2.3. La realización de mis talleres filosóficos

2.3.1. Taller filosófico: Epicuro, deseos y consumismo

Saludé a los participantes e inicié con la pregunta ¿se consideran consumistas? Agregué que para la participación en la actividad sería necesario escucharnos mutuamente y levantar la mano una vez que la persona en el uso de la palabra terminara de hablar. Asimismo, pedí que se procurara ser conciso en las participaciones.

Respecto de la pregunta formulada, uno de los participantes expresó lo siguiente: “El tema del consumo es importante para la reflexión, que va más allá de hacer consciente lo inconsciente, obedece a una necesidad en cuanto al conocimiento del sí mismo, del saber el porqué y el porqué de lo que deseo. Yo en lo personal no me considero consumista, aunque consuma”. Otro participante dijo que: “El consumo no es solo un acto económico, sino una práctica social y cultural que revela mucho sobre nosotros mismos, nuestros valores, y la sociedad en la que vivimos. En este sentido, yo sí soy consumista”. Un tercer participante mencionó que: “Para mí el consumo es un espejo de mi identidad; mediante este muestro mi personalidad, mis aspiraciones

y, por qué no, mis relaciones con los demás”. Un último participante advirtió que: “Es curioso que todos consumimos cosas, pero no nos asumimos como consumistas; tal vez sea por lo negativo de la palabra; yo concuerdo en consumo, pero no me considero como consumista porque relaciono el ser consumista con algo irresponsable”.

Procurando hacer una primera síntesis de las participaciones anteriores, señalé que el consumo es un fenómeno complejo y multidimensional que nos interpela como personas y como sociedad. Al reconocer su importancia en nuestras vidas, dije, podemos adoptar una postura más crítica y reflexiva frente a nuestras elecciones de consumo, contribuyendo a construir un futuro sostenible y justo; y que parte de esto se vería con el autor que iba a presentar: Epicuro.

Destaqué que, Epicuro, uno de los pensadores más influyentes del helenismo, supo captar el espíritu de su tiempo. Ante la crisis de los valores tradicionales y la fragmentación de la sociedad griega, su filosofía ofreció un camino hacia la felicidad basado en la razón y el placer moderado. Su legado ha trascendido los siglos, convirtiéndolo en una figura clave en la historia de la filosofía debido a su papel como fundador del epicureísmo –corriente filosófica que promueve la búsqueda de una vida tranquila y feliz mediante la eliminación del dolor y la maximización de los placeres simples y duraderos, v. gr. el conocimiento y la amistad–, así como sus contribuciones a la ética –por ejemplo, la búsqueda de la *ataraxia* (ausencia de perturbación)–, la física –como su visión atomista del universo– y la epistemología –como su teoría del conocimiento basada en la sensación y la experiencia, que sentó las bases para futuras investigaciones en epistemología– (García Gual, 2002).

Luego, procedí a presentar el siguiente cuadro sobre los tipos de deseos según Epicuro:

Naturales y necesarios	Naturales no necesarios	Ni naturales ni necesarios
------------------------	-------------------------	----------------------------

Necesidades primarias.	Instintos naturales que pueden ser eliminados.	Falsas necesidades inducidas por las convenciones sociales.
<ul style="list-style-type: none"> ● Comer cuando se tiene hambre. ● Beber cuando se tiene sed. ● Dormir cuando se está cansado/a. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Gula de comer alimentos refinados. ● Tener instintos sexuales. ● No poder dormir si no es en una cama cómoda. 	<ul style="list-style-type: none"> ● El poder. ● La riqueza. ● El prestigio social. ● El lujo. ● La belleza. ● La cultura. ● El amor.

Entre los participantes distribuí, después, un fragmento extraído de la obra filosófica de Epicuro (2002a), que dice:

Reflexionemos que de los deseos unos son naturales, otros vanos; y de los naturales unos son necesarios, otros sólo naturales; y de los necesarios unos lo son para la felicidad, otros para el bienestar del cuerpo, y otros para la vida misma.

Un conocimiento firme de estos deseos sabe, en efecto, referir cualquier elección o rechazo a la salud del cuerpo y a la serenidad del alma, porque eso es la conclusión del vivir feliz (pp. 142-143).

Después le pedí a un voluntario que leyera el fragmento en voz alta e invité a los asistentes a que con la información que habían recibido, se discutiera la pregunta ¿nos encontramos en un estado de dolor permanente?

Al respecto, uno de los participantes dijo que: “Por lo que entendí, Epicuro distinguía entre deseos naturales y necesarios, o sea, aquellos que son esenciales para la supervivencia y la felicidad, como la comida y el agua; los deseos naturales pero no necesarios, que son aquellos que no son indispensables para la supervivencia, pero que pueden aumentar nuestro placer, como los lujos moderados; y los deseos vanos, aquellos que son creados por la sociedad en que vivimos

y que no aportan nada a nuestra felicidad, ¿sí?” Ante lo cual asentí. Después agregó que, recuperando la primera pregunta sobre si era consumista, “el consumismo fomenta la idea de que la felicidad se encuentra en la adquisición constante de cosas materiales. Esta mirada contrasta con la filosofía de Epicuro, que critica si estos deseos son realmente necesarios y si contribuyen a nuestra felicidad a largo plazo. Creo que cuando estamos con la primera mirada, la que no es de Epicuro, es cuando estamos en dolor”.

Un segundo participante replicó que: “la felicidad es un concepto subjetivo y multifacético. Si bien es cierto que el consumismo puede generar una búsqueda insaciable y superficial de la felicidad, también es cierto que, para muchos, adquirir cosas materiales puede contribuir a su bienestar y satisfacción. Por ejemplo, un instrumento musical, como una guitarra, puede proporcionar una gran alegría a un músico”.

Un tercer participante dijo que: “Hay un deseo como falta, que vendría a alimentar el consumismo y a generar dolor, o, mejor dicho, sufrimiento, y el deseo como potencialidad que bien puede recurrir al consumo como necesidad básica”.

Un cuarto y último participante mencionó que: “Pienso que hay dificultad de catalogar el deseo y que no siempre la espiritualidad y la autopercepción son caminos para sortear el deseo y no tener dolor o sufrimiento”.

Tratando de recuperar parte de las anteriores intervenciones, en cuanto facilitadora mencioné que, por un lado, como ya había señalado el primer participante, existía la percepción generalizada de que “la felicidad se encuentra en la adquisición constante de cosas materiales. Esta mirada contrasta con la filosofía de Epicuro, que critica si estos deseos son realmente necesarios y si contribuyen a nuestra felicidad a largo plazo”. La búsqueda incesante de objetos materiales puede generar una insatisfacción crónica y un dolor emocional profundo. Por otro lado, recuperé la intervención del segundo participante, quien dijo que: “la felicidad es un concepto subjetivo y

multifacético. Si bien es cierto que el consumismo puede generar una búsqueda insaciable y superficial de la felicidad, también es cierto que, para muchos, adquirir cosas materiales puede contribuir a su bienestar y satisfacción”. Su ejemplo del músico y su guitarra nos mostró el modo en que un objeto material puede ser una fuente de gran alegría y realización personal. Subrayé que la clave parecía radicar en comprender la naturaleza de nuestros deseos y en buscar formas de satisfacerlos de manera que se promoviera nuestra felicidad a largo plazo.

Continuando con el punto, agradecí que el producto final de este ejercicio estuviera siendo la problematización de un texto inicial mediante el trabajo de las diferentes interpretaciones ofrecidas. Como evaluación final, les pedí a los presentes que respondieran qué es lo que se llevaban del taller. Transcribo algunas de las respuestas ofrecidas:

- Participante 1. – “Lo que me llevo del taller es sobre preguntarme: si lo que tengo es necesario para mí, es decir, si no son cosas para mí, ¿porque las tengo? Me gustó el taller, fue interesante. Me hubieran gustado más ejemplos”.
- Participante 2. - “Me llevo proponerme ser un poco más consciente de mí mismo y aplicar estas preguntas a los otros y, así, poder ayudar a hacer conciencia a quienes pueda. Me hubiera gustado saber el pensamiento de otros autores sobre el tema. Todo lo demás me gustó, ya que fue enriquecedor escuchar las ideas”.
- Participante 3. – “Me llevo del taller la diferencia entre consumir como una necesidad básica y el consumismo como un reto de enajenación. Me agradó cómo se llevó a cabo la dinámica sobre el pensamiento de Epicuro. Cambiar de paradigma es necesario para que cada individuo pueda tener una vida digna consigo mismo, con los demás y con su entorno”.
- Participante 4. – “Del taller me llevó la diferencia entre el consumismo y el conformismo. También cubre las necesidades que Epicuro cataloga. Así mismo, me gustó cómo se llevó

la participación y el diálogo en el taller, pero me hubiera gustado que plantearas más preguntas”.

- Participante 5. – “Me recuerda que el tiempo no requiere de un Rolex y que la necesidad de uno no es necesidad. Me remonta esto a pensar que, si en verdad no lo necesito, no es conformismo. Por otro lado, puedo desear sobrevivir llenando las necesidades básicas y ello, como se ha dicho, obedece a un deseo necesario”.

Para finalizar, mencioné que los anteriores comentarios mostraban que el taller filosófico resultaba ser una experiencia enriquecedora para quienes estábamos participando, logrando desarrollar una mejor conciencia sobre nuestros hábitos de consumo y lo importante que es cuestionar los modelos hegemónicos. Añadí que los comentarios expresados sugerían que el taller había cumplido con su objetivo de generar reflexión y promover un cambio de perspectiva. Esto fue respaldado por el Responsable del Programa, quien expresó: “me gustó que al final invitaste a todos a participar y el producto final fue bueno”. Procedí a agradecer la participación, entusiasmo, ideas y asistencia de los presentes.

2.3.2. Taller filosófico: Epicuro, deseos y consumismo. Segunda edición

Di la bienvenida a todos los presentes al inicio de mi taller filosófico. Señalé que la expresión de Epicuro (2002a): “Nadie por ser joven vacile en filosofar ni por hallarse viejo de filosofar se fatigue” (p. 141) es una invitación a la filosofía a lo largo de toda nuestra vida. Agregué que la cita de Epicuro invitaba a la reflexión profunda sobre la filosofía como una compañera de vida, desde la juventud hasta la vejez, y que al proponer un taller filosófico titulado *Epicuro, deseos y consumismo*, se establecía una conexión directa con esta idea, ya que en mi papel de facilitadora invitaría a indagar las enseñanzas del filósofo griego en nuestro actual contexto, donde el consumismo es un fenómeno omnipresente y los deseos parecen multiplicarse sin límite.

Hice hincapié en la importancia de la escucha activa y el orden durante la actividad, sugiriendo que se levantara la mano para solicitar la palabra y que las intervenciones fueran breves y concisas. Junto con esto, resalté cómo la filosofía de Epicuro surgió como una respuesta a las profundas transformaciones que vivía la sociedad griega. Frente a la incertidumbre y el desasosiego, dije, su pensamiento ofrecía un camino hacia la tranquilidad y el bienestar, basado en la razón y la búsqueda de placeres sencillos. Su legado, añadí, sigue inspirando a pensadores y personas comunes por igual. Y que justo por ello en el taller se vería parte de su pensamiento.

Seguidamente, compartí con los participantes el gráfico que había elaborado con base en la teoría de los deseos de Epicuro, el cual había sido utilizado como herramienta didáctica en la primera edición del taller. También di a leer el fragmento extraído de la obra filosófica de Epicuro utilizado en la misma primera edición del taller, aquel que expresa que al analizar nuestros deseos, encontramos que algunos son innatos y otros son producto de nuestras ideas; que dentro de los innatos, hay algunos indispensables para nuestra felicidad y bienestar físico, mientras que otros son simplemente parte de lo que somos; y que solo al entender esta distinción podemos elegir lo que nos conduce a una vida plena (Epicuro, 2002a:142-143). Invité a un voluntario a leer en voz alta el fragmento del texto de Epicuro como punto de partida para una conversación más profunda. La pregunta que planteé al grupo fue: ¿el dolor es una experiencia constante en nuestras vidas?

Al respecto, uno de los participantes dijo que: “No considero que se viva en el dolor permanente, aunque reconozco que hay momentos de dolor tanto físico como mental y anímico. Por otra parte, si bien reconozco la clasificación de Epicuro, no concuerdo en que aspectos como el poder o el amor sean elementos o deseos no naturales y no necesarios, sino lo contrario”.

Otro de los participantes refutó que: “Nos encontramos en un estado de dolor permanente entre los deseos; la satisfacción y el dolor para mí es algo muy bueno, el sentir o saber que uno mismo

debe de reconciliarse a sí mismo y por lo cual no andar en busca de nada, sino dejar que todo suceda y sentirse espiritualmente con uno mismo bien”.

Un tercer participante dijo que: “Epicuro no niega el sufrimiento. Sí habla de un sacrificio, pero el dolor en Epicuro es una categoría secundaria o incluso residual”.

Un cuarto participante señaló que: “Los deseos naturales y necesarios son el punto de inicio, pero discernir aquellos que son valiosos, sin embargo, como ni yo ni la sociedad somos estáticos, los otros tipos de deseos se presentan como elementos que moldean la apreciación de lo valioso y del dolor conforme al dinamismo social, permitiendo que incluso surjan deseos no naturales, pero sí necesarios”.

Tratando de recuperar parte de las anteriores intervenciones, en cuanto facilitadora mencioné que, las participaciones presentadas ofrecían una variedad de respuestas a la pregunta sobre si experimentamos un estado de dolor permanente. A continuación, sintetice los puntos clave de cada una. De la primera participación señalé que esta reconocía la existencia del dolor, tanto físico como emocional, pero no creía en un estado de sufrimiento constante. Discrepaba con la clasificación epicúrea de ciertos deseos como no naturales y no necesarios, argumentando lo contrario.

De la segunda participación mencioné que afirmaba que el dolor es inherente a la búsqueda de la satisfacción de los deseos. Sin embargo, veía el dolor como una oportunidad para la reconciliación interna y la conexión espiritual. Proponía una actitud de aceptación y desapego ante los eventos de la vida.

De la tercera participación mencioné que reconocía que Epicuro no niega el sufrimiento, pero lo considera un aspecto secundario. El enfoque principal de la filosofía epicúrea estaba, según la participación, en la búsqueda de la ataraxia o tranquilidad mental a través de la satisfacción de los deseos naturales y necesarios.

De la cuarta y última participación mencioné que ésta ampliaba la perspectiva epicúrea al considerar que los deseos no naturales pueden surgir como resultado de la dinámica social y pueden influir en nuestra percepción del dolor y de lo valioso.

Proseguí explicando que las diferentes participaciones presentadas convergían en algunos puntos y divergían en otros, y que, posiblemente podrían estar de acuerdo en que, el dolor es una experiencia humana universal, o sea, todas las participaciones reconocían la existencia del dolor, tanto físico como emocional, como parte de la condición humana. También dije que la percepción del dolor es subjetiva, pues la forma en que experimentamos y entendemos el dolor varía de persona a persona y está influenciada por factores culturales, sociales y personales. Agregué que el dolor podía ser una fuente de crecimiento personal, ya que algunas participaciones veían el dolor como una oportunidad para la reflexión, la conexión espiritual y el desarrollo personal. Finalicé expresando que, la pregunta sobre si vivimos en un estado de dolor permanente no tiene una respuesta única y definitiva, ya que la experiencia del dolor es compleja, y las diferentes participaciones presentadas ofrecían valiosas herramientas para comprenderla y afrontarla. Cabe decir que los participantes convinieron en estos aspectos.

Retomando lo hasta aquí dicho, les pregunté a los participantes si se consideraban consumistas. Al respecto, uno de los participantes dijo que: “Hoy solo tenemos deseos sin más, yo sí me considero consumista. Es más, hay una sociedad impulsada por un consumismo desenfrenado, donde los deseos se han multiplicado y desbordado, desvinculándose de las necesidades básicas; y esto es opuesto a la visión matizada de los deseos que propuso Epicuro”.

Un segundo participante dijo: “Tengo la necesidad de estar cómodo y ello no quiere decir que sea consumista. Mi necesidad de comodidad se encuentra relacionada con la búsqueda de un estado de bienestar físico y mental. Busco estar cómodo para, diría Epicuro, para evitar sufrir”.

Un último participante señaló que: “Hay que aprender a vivir con lo simple, aunque yo en este momento sí diría que soy consumista. Según lo que he visto, tengo que centrarme en satisfacer mis deseos naturales y necesarios; limitando mis deseos naturales, pero no necesarios; y evitando por completo mis deseos ni naturales ni necesarios, aunque esto sea difícil de hacer”.

En mi papel de facilitadora destacué que las anteriores participaciones mostraban una reflexión profunda sobre la naturaleza del deseo y la necesidad en el contexto del consumismo actual, ya que, reconocían la existencia de una sociedad de consumo, distinguían entre deseo y necesidad, reflexionaban sobre el bienestar, reconocían contradicciones y proponían un consumo consciente. A su vez, estas reflexiones son útiles para promover un debate crítico acerca del consumismo y fomentar un estilo de vida equilibrado y sostenible. Agregué que se evidenciaba una búsqueda de equilibrio entre la satisfacción de los deseos y la búsqueda del bienestar, utilizando como referencia la filosofía de Epicuro. No obstante, dije que también se reconocía la dificultad de aplicar estos principios en una sociedad como la nuestra donde constantemente se promueve el consumo.

Valoré mucho que el resultado del taller filosófico estuviera siendo –nuevamente– una construcción colectiva, en la cual cada participación estaba enriqueciendo nuestra comprensión del asunto. Para finalizar, les pedí a los participantes que resumieran lo más importante que se estaban llevando. Estas son algunas de las ideas que compartieron:

- Participante 1. - “Me llevo la reflexión de que hay un hedonismo superficial hoy, o sea, una capitalización de los deseos que Epicuro puede ayudar a combatir”.
- Participante 2. - “Hay que superarte, motivarte cada día, y no rendirte a pesar de cualquier situación que se te presente”.
- Participante 3. – “Hay que aprender a vivir con lo simple. Por otra parte, me pregunto si ¿puede haber deseos no naturales y necesarios?”.

- Participante 4. – “Creo que el querer más infringe más dolor, por la corta duración de lo obtenido, aunque también hay diferentes tipos de gozos”.

Destiqué que las anteriores participaciones abordaban la compleja relación entre el deseo humano, el placer y la felicidad. Por un lado, se estaba criticando el hedonismo superficial y se proponía una búsqueda más profunda y significativa del bienestar, inspirada en las ideas de Epicuro. Por otro lado, se enfatizaba la importancia de la superación personal, la moderación y la valoración de lo simple. Por último, se planteaba una reflexión sobre la naturaleza del deseo y su impacto en nuestra experiencia de vida. Finalmente, expresé mi agradecimiento por la participación, las aportaciones y la asistencia de quienes estuvieron en el taller filosófico.

CONCLUSIONES

El Programa me permitió aplicar los principios filosóficos en contextos reales, como la intervención en grupos. Esta experiencia no solo fortaleció mi perfil como filósofa, sino que también me proporcionó las habilidades prácticas necesarias para enfrentar desafíos del mundo laboral. Al pasar de la teoría a la práctica, pude desarrollar operaciones clave como la identificación y resolución de problemas, que serán fundamentales para mi futuro desempeño como Licenciada en Filosofía e Historia de las Ideas.

Detallando, el Programa consolidó mi conocimiento profesional de ofrecer una perspectiva crítica, problemática e interdisciplinaria a las personas, invitando a estas a realizarse preguntas sobre el mundo y sobre sí mismas, como cuando expresé que, teniendo en cuenta el contexto de la sociedad de consumo actual, podíamos preguntarnos si vivimos en un estado de dolor permanente, considerando las diferentes categorías de malestar que experimentamos. Esto ayuda a las personas a evaluar las evidencias y a construir argumentos sólidos, conectándolas con diferentes áreas del conocimiento para conseguir una visión más completa de la realidad e inspirándolas a encontrar el significado de la vida, el sentido de la vida, o el propósito que nos anima.

También, el Programa me ha aportado compromiso con mi propia posición filosófica, atendiendo tres principios fundamentales: diálogo, respeto y crítica fundamentada. Esto es, ir más allá de la mera comprensión de las ideas de otros –incluyendo a Epicuro– y construir mi propio sistema de valores, teniendo presente que tal compromiso no es estático, sino que se nutre y evoluciona a través de un proceso constante de reflexión y diálogo.

Durante seis meses, de lunes a viernes, participé en un Programa que me permitió profundizar en mis conocimientos de filosofía y desarrollar competencias profesionales. La experiencia de

organizar y ser facilitadora de cafés y talleres filosóficos fue enriquecedora y me permitió explorar aplicaciones de la filosofía en el mundo real.

Me propuse convertirme en una facilitadora de prácticas filosóficas, con el objetivo de promover el diálogo y la reflexión sobre temas relevantes para la vida cotidiana. Para ello, me dediqué a estudiar la fundamentación teórica de las prácticas filosóficas y a poner en práctica mis conocimientos a través de la organización de un café filosófico y dos talleres filosóficos. En esto identifiqué que lo filosófico de estas actividades reside en que proporcionan espacio para pensar en conjunto, colaborar en la reflexión y hacer del aprendizaje una actividad colectiva, vivencial y crítica al cuestionar nuestras creencias y ampliar nuestros horizontes; de este modo, conectan a las personas con una larga tradición de reflexión humana y se contribuye en la construcción de sociedades más críticas y reflexivas.

Como facilitadora, tuve la oportunidad de crear un espacio de reflexión y diálogo a través de un café filosófico. Durante esta sesión, celebrada el 27 de febrero de 2024, los participantes exploraron varias cuestiones, enriqueciendo su pensamiento crítico y fomentando la autonomía intelectual. La estructura de la actividad, basada en un debate moderado, permitió que todas las voces fueran escuchadas y valoradas. En este sentido, la práctica del café filosófico, basada en el diálogo y la escucha activa permite crecer como personas, al desarrollar las capacidades cognitivas y emocionales; y conectar con las demás personas, construyendo relaciones más significativas y basadas en el respeto mutuo. Sin duda, la apertura al diálogo y la escucha activa son herramientas fundamentales para construir una sociedad más humana y más justa. Y el café filosófico es un espacio ideal para ponerlas en práctica.

Bajo el título *Epicuro, los deseos y sus categorías*, mi café filosófico buscó reflexionar sobre la filosofía epicúrea en el contexto actual. Se exploraron temas como la felicidad, el dolor y el consumismo, invitando a los participantes a cuestionar sus propias creencias y ampliar su

perspectiva sobre la vida. Las reflexiones sobre la búsqueda de la felicidad, el dolor y el consumismo nos permitieron redescubrir la vigencia de las ideas de Epicuro y su potencial para ayudarnos a vivir una vida más plena y significativa.

En un segundo momento, como parte de mi participación en las Jornadas Filosóficas 2024, tuve la oportunidad de facilitar dos talleres filosóficos en el Plantel Cuauhtémoc de la UACM. Junto con los participantes, exploramos en profundidad las complejas relaciones entre los deseos y el consumismo, promoviendo la reflexión crítica y el diálogo.

Para facilitar los talleres filosóficos, dediqué tiempo a reflexionar sobre su metodología y objetivos. Estos encuentros se caracterizan por ser espacios de diálogo abierto donde todos los participantes tienen la oportunidad de compartir sus ideas y reflexiones sobre temas profundos como los deseos y el consumismo. La participación activa y el respeto por las diferentes perspectivas son elementos clave para el éxito de estos talleres.

Al finalizar los talleres filosóficos del 7 y 20 de mayo de 2024, expresé mi gratitud a los participantes por sus enriquecedoras contribuciones. Las discusiones generadas evidenciaron que los talleres habían cumplido su objetivo de fomentar una reflexión crítica sobre nuestros patrones de consumo y de inspirar una búsqueda más profunda del bienestar. Los comentarios de los participantes resaltaron la importancia de cuestionar los modelos hegemónicos sobre los deseos y de valorar una vida significativa.

Sin duda, los cafés y talleres filosóficos ofrecen una valiosa oportunidad para que las personas de todas las edades y orígenes sociales se acerquen a la filosofía y experimenten los beneficios de la reflexión y el diálogo. Para quienes egresamos en Filosofía e Historia de las Ideas, estos espacios representan una excelente vía para poner en práctica nuestros conocimientos y habilidades, y para contribuir al desarrollo de una sociedad más reflexiva y crítica. Aquí la aplicación de las prácticas filosóficas.

Continuando, los cafés y talleres filosóficos se han convertido en espacios de encuentro y reflexión que pueden trascender el ámbito académico. Al fomentar el diálogo, el pensamiento crítico y la ética, estos espacios generan una serie de aportaciones tanto a nivel individual como social. En el primer nivel, al expresar sus ideas y escuchar las de los demás, los participantes desarrollan habilidades de comunicación efectiva, lo que favorece las relaciones interpersonales más sanas; asimismo, la filosofía puede ser una herramienta para gestionar las emociones, encontrar sentido a la vida y afrontar los desafíos de la existencia. En el segundo nivel, al fomentar el diálogo y el respeto por las opiniones divergentes, los cafés y talleres contribuyen a una sociedad más democrática y participativa; además, la reflexión sobre cuestiones éticas –como la forma en que consumimos actualmente– ayuda a desarrollar un sentido de responsabilidad social y a construir una sociedad más justa y equitativa y en términos bioéticos más solidaria y cuidadosa de la naturaleza en general y tendiente a una vida buena, más humana.

El Programa ha sido clave en mi crecimiento como filósofa, fortaleciendo mi compromiso con la disciplina y su relevancia social. Gracias a esta experiencia, me siento motivada a buscar nuevas formas de compartir la filosofía y adaptarla a las necesidades de las personas, haciéndoles ver que, como dijo Epicuro (2002a), “deben filosofar tanto el joven como el viejo: el uno para que envejeciendo, se rejuvenezca en bienes por el recuerdo agradecido de los pasados, el otro para ser a un tiempo joven y maduro por su serenidad ante el futuro” (p. 141), y ello se puede conseguir con las prácticas filosóficas.

Finalmente, para potenciar el Programa, propongo una estrategia de difusión más activa que permita atraer a un mayor número de participantes, tanto de la comunidad UACM como de la sociedad en general. De esta forma, se fortalecería el impacto del Programa y se enriquecería el intercambio de ideas.

- Herrera Padrón, C. y Fraga Rodríguez, R. (2009, julio-diciembre). Etapas del proceso pedagógico. *Alteridad. Revista de Educación*, 4(2), 14-19.
- Maliandi, R. (2006). *Ética, dilemas y convergencias: cuestiones éticas de la identidad, la globalización y la tecnología*. Biblos - Universidad Nacional de Lanús.
- Omill, G. (2015). *Vida cotidiana* [documento en línea].
https://filo.unt.edu.ar/wp-content/uploads/2017/05/intro_ts_unidad2_vida_cotidiana_y_trabajo_social_17.pdf
- Portillo, M y Rizo, M. (2005). *Apuntes didácticos para la elaboración de una tesis*. UACM.
Reglamento de Servicio Social y Prácticas Profesionales de la Universidad Autónoma de la Ciudad de México (modificado mediante acuerdo UACM/CU-3/EX-05/026/14).
- Rojas, V. A. (2024). Presentación Uniminuto. En: D. Sumiacher D'Angelo y J. Barrientos Rastrojo (comps.). *La filosofía en movimiento. Estado y situación de las prácticas filosóficas a nivel mundial* (pp. 11-12). CECAPFI / UNIMINUTO.
- Scott, J. W. (1992). Igualdad versus diferencia: los usos de la teoría postestructuralista. *Debate Feminista*, (5), 87-107.
- Sumiacher D'Angelo, D. (2017, julio-diciembre). ¿Qué es la práctica filosófica? *Murmullos Filosóficos*, 6(13), 43-54.
- (2019). Introducción. En: D. Sumiacher (comp.). *Prácticas filosóficas comparadas: filosofía con/para niños, consultoría filosófica, talleres filosóficos* (pp. 9-15). Centro de Publicaciones Educativas y Material Didáctico.
- y Barrientos Rastrojo, J. (2024). Introducción. En: D. Sumiacher D'Angelo y J. Barrientos Rastrojo (comps.). *La filosofía en movimiento. Estado y situación de las prácticas filosóficas a nivel mundial* (pp. 13-30). CECAPFI / UNIMINUTO.

Tozzi, M. (2011). El café filosófico: ¿Cuál es la responsabilidad del filósofo? *El Búho. Revista Electrónica de la Asociación Andaluza de Filosofía*, (9), 1-12.
<https://elbuho.revistasaafi.es/buho9/tozzi.pdf>

Zavala, C. (2024). Capítulo 3. Talleres y Cafés Filosóficos. Proyectos y modalidades. En: D. Sumiacher D'Angelo y J. Barrientos Rastrojo (comps.). *La filosofía en movimiento. Estado y situación de las prácticas filosóficas a nivel mundial* (pp. 113-153). CECAPFI / UNIMINUTO.