

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
UACM/PP/12417/INT (Interno)**

INFORME DE PRÁCTICAS PROFESIONALES

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE

LICENCIADO EN FILOSOFÍA E HISTORIA DE LAS IDEAS

PRESENTA:

JUAN CARLOS BRAGADO CASTILLO

DIRECTOR

LIC. RAÚL GUADARRAMA ORTIZ

Ciudad de México, noviembre de 2024.

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.

ÍNDICE

AGRADECIMIENTOS

INTRODUCCIÓN	1
I. REFLEXIÓN, ANÁLISIS O EVALUACIÓN DE LAS PRÁCTICAS REALIZADAS	12
CONCLUSIONES	45
REFERENCIAS	50

AGRADECIMIENTOS

A mi mamá.

No hay palabras suficientes para expresar mi gratitud por tu amor incondicional y apoyo constante. Nunca dejaste de creer en mí, incluso cuando yo mismo dudaba. Tu fe en mí me ha llevado a donde estoy hoy. Gracias por ser mi guía, mi refugio y mi inspiración.

A Flor Lucely Pérez Santos.

Eres la luz que ilumina mi camino, mi compañera de vida y mi todo. Tu amor y apoyo me han dado la fuerza para seguir adelante. Gracias por ser parte de mi vida.

Al Seminario Permanente de Consultoría Filosófica y Prácticas Filosóficas.

Mi más sincero agradecimiento por brindarme un espacio de reflexión y crecimiento. Me mostró una visión innovadora de la filosofía que ha transformado mi perspectiva y ha cambiado mi vida. Gracias por la oportunidad de descubrir nuevas formas de pensar y ejercer la filosofía.

Este informe final es un tributo a la fe y el amor que me han rodeado. A todas las personas que han influido en mi vida, gracias por ser parte de mi camino.

INTRODUCCIÓN

Este Informe Final da a conocer las prácticas profesionales como opción de titulación de la Licenciatura en Filosofía e Historia de las Ideas (LFeHI) de la Universidad Autónoma de la Ciudad de México (UACM) que realicé en el programa *Seminario Permanente de Consultoría Filosófica y Prácticas Filosóficas (Prácticas Profesionales)* [Seminario], cuya clave en el Sistema de Registro y Administración de Servicio Social de la UACM (SiRASS) es UACM/PP/12417/INT. Este Seminario tuvo como objetivo proporcionar a los aspirantes a practicantes de la filosofía el conocimiento y las habilidades que necesitan para aplicar la Práctica Filosófica en sus diversas formas.¹ Por lo que refiere al conocimiento, en mi caso, este consistió en el dominio de los elementos fundamentales de la filosofía (*cfr.* UACM, 2006), esto es, la investigación respecto del proceso del conocimiento y observar en su importancia la praxis humana.² Por lo que refiere a las habilidades, en mi caso, estas fueron la capacidad para plantear preguntas y problemas filosóficos; la capacidad de argumentación en el discurso teórico y práctico, escrito y hablado; la capacidad de evaluación del discurso argumentativo escrito y hablado; capacidad para extraer las consecuencias prácticas de una posición teórica, a nivel personal y social; así como la capacidad para analizar críticamente la efectividad teórica y práctica de algunas corrientes y posiciones filosóficas, tal cual fue el caso de los estoicos, en las estructuras sociales y culturales (*cfr.* UACM, 2006).

También el Seminario me brindó capacitación para practicar el asesoramiento filosófico y otras prácticas filosóficas con individuos, grupos, organizaciones e instituciones. Estas

¹ Estas formas son el café filosófico, la consultoría filosófica, el taller filosófico, el filosofar con niños, el filosofar con cuentos y la filosofía de la vida. Este informe detalla solo algunas actividades realizadas dentro del Seminario.

² Esto se desarrolla posteriormente en la sección de este Informe dedicada al café filosófico, a la filosofía con cuentos y al gimnasio filosófico.

actividades son compatibles con los objetivos generales del plan de estudios de la LFeHI, el cual indica:

Que el egresado pueda realizar investigación filosófica de buen nivel. Además, lograr que conozca y sea capaz de desempeñarse en las diferentes actividades relacionadas con el quehacer filosófico, es decir que, además de hacer investigación filosófica, debe ser capaz de desempeñarse como: docente, investigador de grupos interdisciplinarios, ponente, *facilitador*, *asesor*, divulgador, intérprete de concepciones, organizador de esquemas conceptuales, corrector de estilo, traductor de obras filosóficas, etc. (UACM, 2006:2).³

Asimismo, el Seminario es un programa multifacético que abarca educación, investigación y extensión comunitaria. El autor de este Informe Final realizó su práctica profesional con fines de graduación de lunes a viernes de 10:00 a 14:00 horas, iniciando el 9 de noviembre de 2023 y concluyendo el 30 de mayo de 2024; en el SiRASS me fue asignado el Número de Control: PP-I-12257. Conforme a lo establecido por el artículo 61 del Reglamento de Titulación de la UACM, en actividades realizadas por un mínimo de cuatrocientas ochenta horas, en un área de trabajo –el Seminario, formalmente localizado en el Cubículo CP 02, primer piso del Edificio A, del Plantel Cuauhtépec de la UACM–, que me permitió aplicar conocimientos adquiridos en la LFeHI.

Incluso, es especialmente destacable la relevancia del Seminario para mi perfil profesional como filósofo dedicado ahora a la Práctica Filosófica.⁴ Esta conexión se ha establecido demostrando que toda práctica filosófica implica la aplicación de la filosofía; lo cierto es que,

³ Cursivas agregadas. A partir de aquí cualquier agregado a las citas son del texto consultado, salvo que se indique lo contrario.

⁴ Siguiendo a Gabriel Arnaiz (2007): “utilizaremos el término plural de «prácticas filosóficas» (en minúscula) para referirnos a las diferentes metodologías que un profesional de la filosofía puede aplicar con distintos públicos (individuos, grupos u organizaciones). Por el contrario, utilizaremos el concepto singular de «Práctica Filosófica» (con mayúsculas) como una categoría unitaria (en «sentido fuerte») que englobe y unifique la pluralidad de prácticas filosóficas históricamente desarrolladas en distintos contextos culturales y en diferentes décadas, y que han ido institucionalizándose en «movimientos» cada vez más globales y convergentes, hasta el punto de hacer factible la posibilidad de la creación de una disciplina académica que se encargue de estudiar, investigar y sistematizar estas mismas prácticas” (p. 179).

implica analizar, reflexionar, interactuar, modificar y transformar⁵ las estructuras –de pensamiento, sociales, culturales y educativas– y acciones filosóficas de las personas. Esto se alinea con el llamado *giro práctico* de la filosofía:

En los últimos 100 años ha venido aconteciendo un resurgimiento de la filosofía en escenarios sociales, fenómeno al que se ha denominado el “giro práctico” de la filosofía. Este “giro práctico” de la filosofía se constata con el surgimiento de una serie de prácticas filosóficas en distintos momentos y lugares del mundo a lo largo del siglo XX: los diálogos socráticos, la Filosofía para Niños, los Talleres de filosofía, la filosofía para organizaciones, la consultoría y los cafés filosóficos, entre otros (Sarmiento Aponte, 2021:27).

Del mismo modo, merece destacarse el impacto social y académico del Seminario, atendiendo la caracterización de demandas, necesidades y motivaciones, que a nivel social reviste la acogida y mayor aceptación entre el público no especializado en el campo del saber que representa la Práctica Filosófica (Sarmiento Aponte, 2021), a saber:

- 1) *Culturales*. - Un público interesado en explorar su interior se aproxima a la filosofía, considerándola una herramienta para indagar en la naturaleza humana y en el sentido de la vida, como fue el caso de BOECIO Gimnasio filosófico – Entrenamiento en Centros 24 horas⁶, proyecto para el acompañamiento de colectivos adictos a estupefacientes y alcohol en proceso de tratamiento, organizado por el Seminario y el Centro BOECIO de la Universidad de Sevilla, y en el cual participé como facilitador.
- 2) *Existenciales*. - A través de la reflexión y el cuestionamiento propios de las prácticas filosóficas, las personas pueden experimentar un crecimiento personal significativo, transformando su perspectiva sobre la vida y sus relaciones con los demás y con el

⁵ La evidencia de esto se muestra, entre otros aspectos que se exponen más adelante, en el un caso significativo de cuatro personas que participaron en una actividad de *gymnastiké* propia del gimnasio filosófico que se expone más adelante en este Informe.

⁶ Más adelante se brindará detalle sobre qué es el gimnasio filosófico, así como las actividades que implica.

mundo, pues como expresó Karl Marx: “la filosofía debe dejar de analizar el mundo y empezar a transformarlo” (Marx *cit. por* Brenifier, 2011d).

- 3) *Relacionales*. - A través del diálogo filosófico, individuos con intereses intelectuales similares encuentran un terreno común para conectar, intercambiar ideas y construir relaciones de amistad basadas en el respeto mutuo y la búsqueda compartida de la verdad, ya que como señala Shlomit Schuster: “la amistad ayuda a una mejor comprensión del cliente y del problema que éste manifieste” (Schuster *cit. por* Amir, 2024:82); y
- 4) *Intelectuales*. - Algunas personas abordan las prácticas filosóficas no con el objetivo de adquirir una vasta base de conocimientos culturales, sino más bien para desarrollar, a través de su participación, métodos eficaces para *aprender a pensar*.

Mi objetivo general fue adquirir una visión inicial de las prácticas filosóficas, incluyendo el conocimiento y la experiencia en la aplicación de diversos tipos de estas actividades. Mi expectativa al asistir al Seminario era desarrollar operaciones –v. gr., identificación, crítica y conceptualización (Brenifier, 2011d)– que me permitieran incorporar la práctica filosófica en mi vida diaria, tanto en mis experiencias como en mis acciones, más considerando que la academia ha tenido “reservas para aproximarse al fenómeno de las prácticas filosóficas. Esta situación se hace tangible en los actuales currículos de los programas de filosofía de países como [México, Colombia, España, Francia, Alemania, Estados Unidos, entre otros], en donde cualquier aproximación es periférica, solo posible a través de cursos de extensión y electivos” (Sarmiento Aponte, 2021:34).⁷

A continuación, mis objetivos específicos fueron:

⁷ Corchetes agregados.

- a) Adquirir un conocimiento profundo y práctico de las diversas metodologías de las prácticas filosóficas, lo que implica desarrollar una base sólida de *conocimientos teóricos* –como ante fue dicho, dominio de los elementos fundamentales de la filosofía (cfr. UACM, 2006), esto es, la investigación respecto del proceso del conocimiento y observar en su importancia la praxis humana–, *habilidades prácticas* –capacidad para plantear preguntas y problemas filosóficos; capacidad de argumentación en el discurso teórico y práctico, escrito y hablado; capacidad de evaluación del discurso argumentativo escrito y hablado; capacidad para extraer las consecuencias prácticas de una posición teórica, a nivel personal y social; así como capacidad para analizar críticamente la efectividad teórica y práctica de algunas corrientes y posiciones filosóficas, tal cual fue el caso de los estoicos, en las estructuras sociales y culturales (cfr. UACM, 2006)– y *actitudes* –escéptica sistemática, problematizadora, de autonomía, reflexión, crítica y creativa en los ámbitos teórico y práctico– que me permitiesen facilitar diálogos filosóficos significativos, fomentar el pensamiento crítico y promover el aprendizaje reflexivo en diversos contextos, mediante el uso y aplicación de la lógica, así como el análisis del lenguaje.
- b) Implementar el café filosófico en una variedad de contextos y áreas temáticas, o sea, adaptar esta actividad a diferentes entornos, enfocarla en diversos temas y utilizar estrategias efectivas para su difusión y promoción. Al hacerlo, se pueden aprovechar sus múltiples beneficios para fomentar el pensamiento crítico, el diálogo respetuoso y el enriquecimiento personal y colectivo, fomentar los valores humanos y el compromiso con una sociedad democrática, justa y solidaria.

- c) Investigar y desarrollar enfoques y estrategias para la práctica en el gimnasio filosófico (Barrientos Rastrojo, 2023), siendo esto un proceso continuo que implica la exploración, creación y evaluación de nuevas metodologías y recursos para mejorar la calidad de las experiencias de aprendizaje filosófico en este contexto. Al hacerlo, se puede contribuir a la creación de un espacio más dinámico, significativo e inclusivo para el pensamiento crítico, la reflexión personal y el diálogo filosófico.
- d) Construir y fortalecer mi identidad profesional de filósofo práctico, lo que implica un compromiso ético continuo con el aprendizaje, la práctica reflexiva, la colaboración profesional y la búsqueda de la excelencia en el ejercicio de mi labor.
- e) Participar activamente en experiencias de prácticas filosóficas, lo que me llevó a involucrarme de manera plena y comprometida en diálogos reflexivos y actividades que buscaban explorar preguntas filosóficas, fomentar el pensamiento crítico y promover el aprendizaje colaborativo, fomentando en los usuarios el desarrollo de habilidades de pensamiento y actitudes filosóficas.

En lo que atañe al concepto de las prácticas filosóficas que permea este Informe Final, estas se entienden como acciones continuas que se fundamentan en una visión similar de la filosofía y su importancia.

Lo anterior se hace tangible en algunos de los preceptos que son comunes a todas ellas: 1. comprenden la filosofía como una práctica e incluso “un modo de vida”, y no tanto como una disciplina o un saber teórico; 2. su objetivo principal es aprender a filosofar, no aprender filosofía; 3. filosofar implica un cofilosofar, es decir, es una actividad que se practica con otro y que es posible a través de la indagación y el diálogo filosófico; 4. buscan llevar la filosofía de vuelta a la esfera pública (a cualquier persona, la calle, la ciudad) y sacarla de la academia (Sarmiento Aponte, 2021:31).

Para continuar, destaco la importancia de la metodología que ha servido de base tanto para las prácticas filosóficas realizadas como para la elaboración de este Informe Final. La

metodología empleada en mis prácticas profesionales se articuló en torno a la heurística y la hermenéutica (Londoño Palacio, Maldonado Granados y Calderón Villafañez, 2016).

La heurística inició con la formulación de preguntas filosóficas relevantes y significativas. Estas preguntas podían surgir de la curiosidad, la observación del mundo o la reflexión sobre experiencias personales. Una vez definidas las preguntas, se procedía a generar posibles respuestas o hipótesis. Estas hipótesis no eran verdades absolutas, sino ideas tentativas que serían exploradas y evaluadas a lo largo del proceso. Así, la heurística invitaba a un análisis profundo y reflexivo de las hipótesis planteadas. Esto implicaba examinarlas desde diferentes perspectivas, considerar argumentos a favor y en contra, y evaluar la solidez de las evidencias que las sustentaban. Luego, la heurística fomentaba el intercambio de ideas y perspectivas a través del debate y la discusión respetuosa. Esta interacción enriquecía la comprensión del tema en cuestión y permitía identificar nuevas perspectivas. A medida que se avanzaba en el proceso heurístico, las hipótesis e ideas iniciales podían ser reformuladas, modificadas o incluso descartadas a la luz de nuevos conocimientos y argumentos. Esta flexibilidad fue esencial para un pensamiento crítico y abierto. Cabe decir que el proceso heurístico no conduce a respuestas definitivas, pero sí permite la elaboración de conclusiones argumentadas y razonables. Estas conclusiones podían servir como base para seguir indagando y aprendiendo sobre el tema en cuestión dentro del ejercicio de una práctica filosófica específica.

La hermenéutica inició, junto con la heurística, con preguntas filosóficas profundas que desafiaban suposiciones y abrían el camino a la exploración, siempre enmarcadas en contextos. Con la hermenéutica se enfatizaba la importancia del contexto en la interpretación. Esto implicaba considerar los aspectos históricos, sociales, culturales y lingüísticos que rodeaban a la narrativa, al texto o a la experiencia que se analizaba en tal o cual práctica

filosófica. Así, se reconocía que la comprensión es un proceso cíclico. A medida que interpretamos una narrativa, un texto o una experiencia, nuestros referentes y perspectivas influyen en nuestro entendimiento. Al mismo tiempo, este nuevo entendimiento modifica tales referentes epistémicos, creando un círculo de interacción constante: el círculo hermenéutico, que, en los diálogos que realizamos, examinamos los prejuicios y presupuestos sobre los que se fundan sus cosmovisiones, valoraciones y aspiraciones (Gadamer, 1999). De este modo, se valoraba la diversidad de perspectivas. Se reconocía que no existe una única interpretación correcta, sino que diferentes lectores o participantes pueden encontrar significados distintos en una misma narrativa, texto o experiencia. A partir de ello se fomentaba el diálogo respetuoso para compartir y discutir diferentes interpretaciones. A través de la argumentación y el debate reflexivo, se buscaba profundizar en la comprensión y llegar a acuerdos o conclusiones razonables. Al final, se invitaba a la autoconciencia sobre nuestras comprensiones y sesgos. Al ser conscientes de cómo nuestras perspectivas influyen en la interpretación, podemos ser más críticos y abiertos a nuevas ideas, también a aceptar los otros puntos de vista, con lo que se gana en capacidad para comunicar y convivir.

Así bien, este Informe Final profundiza en la descripción, reflexión y análisis de actividades clave realizadas en el Seminario en relación con diversas prácticas filosóficas y/o profesionales del ejercicio profesional de la filosofía.

En primer lugar, elaboré una disertación⁸ sobre el café filosófico.⁹ Esta disertación, en cuanto reflexión sobre Práctica Filosófica y ejercicio de una práctica profesional de la filosofía, representó una oportunidad para explorar el valor y el potencial de esta actividad

⁸ De acuerdo con la Real Academia Española (2024), disertar es “razonar, discurrir detenida y metódicamente sobre alguna materia, bien para exponerla, bien para refutar opiniones ajenas”.

⁹ Esta disertación la elaboré en el marco de la capacitación sobre prácticas filosóficas que el Fil. Raúl Guadarrama Ortiz dio en el Plantel Cuauhtepac de la UACM durante el semestre 2023-II.

en el ámbito académico, social y profesional. Al abordar las dimensiones filosóficas del café filosófico, pude contribuir al interior del Seminario a una comprensión más profunda de su papel en la promoción del pensamiento crítico, el diálogo respetuoso y la construcción de una sociedad más reflexiva. Considero que el escribir y presentar estos trabajos es Práctica Filosófica en cuanto que ayuda a divulgar y a extender la filosofía a otros ámbitos diferentes al académico, pues como ha argumentado David Sumiacher D'Angelo (2017), uno de los criterios para delimitar la Práctica Filosófica es “la existencia de suficiente teoría que fundamente la práctica que se está haciendo (...), poseer teoría para una práctica significa que cada una de las cosas que se están realizando ha sido reflexionada y, para ser más precisos, ha sido reflexionada de forma escrita, ahondando en las múltiples posibilidades y significados de aquello que en específico se realiza” (p. 45).

En segundo lugar, elaboré una disertación¹⁰ sobre la práctica filosófica de la consultoría filosófica. Esta disertación, en cuanto reflexión sobre Práctica Filosófica y ejercicio de una práctica profesional de la filosofía, representó para mí una empresa intelectualmente estimulante y significativa. Al explorar las dimensiones filosóficas de la consultoría filosófica, pude contribuir al interior del Seminario a un entendimiento más profundo de su valor en el ámbito personal y social, y a su potencial para promover el bienestar individual, el diálogo reflexivo y la construcción de una sociedad más reflexiva y crítica.

En tercer lugar, realicé un café filosófico sobre la angustia.¹¹ Llevar a cabo este café filosófico fue una experiencia enriquecedora tanto para los participantes como para mí en mi papel de facilitador. Al explorar algunas dimensiones de la angustia desde una perspectiva

¹⁰ Esta disertación también la elaboré en el marco de la capacitación sobre prácticas filosóficas antes mencionada.

¹¹ Esta práctica filosófica la realicé durante el semestre 2023-II en el Plantel Cuauhtémoc de la UACM.

filosófica y reflexiva, contribuí al desarrollo del pensamiento crítico, la comprensión personal y la búsqueda de sentido en la vida entre los asistentes. Esta actividad también representó una oportunidad para poner en práctica mis habilidades profesionales de filósofo como facilitador del diálogo respetuoso, promotor del pensamiento crítico y acompañante en el proceso de autoexploración de los individuos. Cabe recordar aquí que, entre las capacidades de desempeño profesional establecidas en el Plan de Estudios de la Licenciatura en Filosofía e Historia de las Ideas de la UACM está que el egresado “conozca y sea capaz de desempeñarse en las diferentes actividades relacionadas con el quehacer filosófico, es decir que, además de hacer investigación filosófica, debe ser capaz de desempeñarse como (...) facilitador” (UACM, 2006:2).¹²

En cuarto lugar, el 23 de enero de 2024 expuse acerca de la importancia de filosofar con cuentos y llevé a cabo esta práctica filosófica. Debo subrayar que exponer sobre la importancia del filosofar con cuentos y su desarrollo como práctica filosófica y profesional de la filosofía representa una contribución valiosa para la educación, el desarrollo personal y la construcción de una sociedad más reflexiva, crítica y participativa. Al destacar sus beneficios y aplicaciones, pude promover la implementación de esta práctica en diversos contextos y fomentar el interés por la filosofía en otras personas, incentivar que investiguen, que justifiquen y fundamenten sus posiciones en sus participaciones y que cuestionen su realidad social, política y cultural.

En quinto y último lugar, luego de participar en las sesiones de formación relativas a Proyecto BOECIO y Gimnasio Filosófico que impartió el filósofo práctico José Barrientos Rastrojo y que se realizaron en el Centro Cultural Casa Talavera de la UACM los días 11,

¹² Paréntesis agregados.

12, 15, 16, 17, 18, 19 y 27 de enero, así como el 3 y 10 de febrero de 2024, con duración de cuarenta horas (v. Imagen 5), continúe formándome con el Fil. Raúl Guadarrama Ortiz y con el mismo Barrientos Rastrojo, de febrero a mayo de 2024, sobre aspectos puntuales del gimnasio filosófico; y, junto con Ramsés Eduardo Carreón Sánchez, Carlos Daniel Herrera Cruz y Cristian Misael Jiménez Medina –integrantes del Seminario– llevé a cabo “la implementación de BOECIO entre colectivos adictos a estupefacientes y alcohol (...), siendo la primera vez que los talleres se inician en estos contextos” (Universidad de Sevilla, 2024: Colaboradores).¹³ La experiencia de haber realizado esta práctica filosófica se expuso en la mesa *Experiencias de gimnasio filosófico*, dentro del evento *Jornadas Filosóficas 2024*, organizado por el Seminario el lunes 6 de mayo de 2024 en el Aula Magna A del Plantel Cuauhtepc de la UACM. Cabe destacar que la aplicación del gimnasio filosófico en colectivos con adicciones a estupefacientes y alcohol representa una práctica innovadora y prometedora que combina la profundidad de la filosofía con el potencial transformador del diálogo reflexivo. Al fomentar el autoconocimiento, el pensamiento crítico y la búsqueda de sentido, esta práctica puede contribuir significativamente al proceso de recuperación y a la construcción de una vida más plena y significativa para las personas que enfrentan este desafío.

A modo de cierre, el Informe Final presenta las conclusiones y una sugerencia para mejorar el programa de prácticas profesionales.

¹³ Paréntesis agregados.

I. REFLEXIÓN, ANÁLISIS O EVALUACIÓN DE LAS PRÁCTICAS REALIZADAS

En este Informe Final se presentan algunas de las prácticas filosóficas realizadas por el autor durante el programa de prácticas profesionales con fines de titulación del Seminario. Las prácticas se describen, analizan y evalúan en orden cronológico. Se destacan cinco de ellas.

En primer lugar, elaboré una disertación sobre el café filosófico en el semestre 2023-II. Para esta elaboración, precisamente, se me asignó por parte del Fil. Raúl Guadarrama Ortiz el tema del café filosófico. A partir de ello, tuve que investigar y recopilar información. Después, tuve que definir la idea central que trataría a lo largo del trabajo. Posteriormente, doté de estructura a mi disertación. Enseguida, revisé mi borrador para corregir errores gramaticales, de ortografía y de estilo. Al final, di una última revisión a mi disertación.

En cuanto al contenido de mi disertación, comencé expresando que, el surgimiento de los cafés filosóficos en Francia se destaca por su carácter espontáneo e informal. “Discusiones en cafés públicos sobre cuestiones de actualidad y problemas filosóficos” (Sarmiento Aponte, 2021:30). En 1992, el profesor de filosofía Marc Sautet (1947-1998) reveló en una entrevista radiofónica que solía reunirse con amigos para filosofar en un café parisino (Brenifier, 2011a). Estas tertulias dieron origen a una práctica que ha perdurado hasta nuestros días: los cafés filosóficos.

Con más de ciento cincuenta de estos espacios en territorio francés, personas de diversas edades y procedencias se congregan para debatir sobre temas que van desde la esencia de la existencia hasta los desafíos de la modernidad. Esta dinámica social ha generado un gran interés, no solo por la diversidad de tópicos que se abordan, sino también por la accesibilidad que ofrece a cualquier persona interesada en la reflexión filosófica (Brenifier, 2011a).

Sin embargo, este fenómeno ha generado discusiones en el ámbito filosófico, dividiendo opiniones entre quienes lo consideran una práctica válida y enriquecedora, así como de

aquellos que la critican o desestiman. Algunos detractores argumentan que la falta de rigor académico en estas reuniones las convierte en meras charlas superficiales, otros las ven como una forma de banalizar la filosofía. “Esta tendencia ha sido recibida y apreciada de manera diferente: para unos, encarna una oxigenación necesaria, mientras que para otros no es más que una vulgar y banal traición, digna de una época mediocre” (Brenifier, 2011c:53).

A pesar de las críticas, los cafés filosóficos siguen floreciendo en Francia y expandiéndose a otros países como México. Su impacto positivo radica en la posibilidad que ofrecen de acercar la filosofía al público en general, fomentando el pensamiento crítico, el diálogo respetuoso y la reflexión sobre temas relevantes para la sociedad actual.

Así, los cafés filosóficos se han convertido en un espacio valioso para el intercambio de ideas, la construcción de conocimiento colectivo y el crecimiento personal e intelectual de sus participantes (Brenifier, 2011a).

Ahora bien, el impulso inicial de los cafés filosóficos estuvo marcado por la atención mediática, lo que los convirtió en una tendencia social con un gran atractivo para cierto sector de la población. La creación de estos espacios solía ser promovida por individuos con inclinaciones intelectuales y sociales, algunos de ellos profesores de filosofía, aunque la mayoría de estos primeros animadores carecían de una formación filosófica académica formal (Brenifier, 2011a).

A pesar de la resistencia inicial por parte de algunos sectores académicos y medios elitistas que los tildaban de superficiales o banalizadores de la filosofía, los cafés filosóficos han demostrado ser espacios de debate válidos y enriquecedores (Brenifier, 2011a). No significa que el que realiza un café filosófico fuera de un entorno académico no tenga valor en sí. “Lo que sí es obligado [para] quien pretende recuperar un debate público fuera de la academia y

pretende llevar ese debate ante un análisis académico tiene que estructurar dicho análisis en términos académicos” (Falcón Ferrusca, 2024: comunicación personal).¹⁴

Las normas básicas, como esperar el turno de palabra y no interrumpir, han sido fundamentales para establecer este clima de diálogo constructivo. De esta manera, los cafés filosóficos desafían el estilo de discusión confrontativa que suele prevalecer en otros contextos, fomentando un intercambio de ideas más reflexivo y enriquecedor.

La diversidad de los cafés filosóficos se refleja también en la figura del animador, quien juega un papel crucial en la calidad del debate. Desde aquellos que adoptan un rol minimalista como moderadores del turno de palabra, hasta los más activos que impulsan la discusión y plantean preguntas profundas, existe una amplia gama de enfoques.

De este modo, los cafés filosóficos han logrado trascender su origen como moda pasajera para convertirse en espacios de reflexión genuina sobre temas de interés general. La diversidad de enfoques, la calidad del debate y el ambiente de respeto que los caracterizan los convierten en una experiencia valiosa para quienes buscan ampliar sus perspectivas y participar en un diálogo constructivo.

El café filosófico es un foro único para el discurso filosófico, se destaca de los entornos de debate convencionales al establecer un entorno estructurado que fomenta el intercambio respetuoso y profundo. En el centro de esta atmósfera propicia se encuentran tres principios fundamentales:

1. *Participación ordenada.* - A diferencia de la naturaleza a menudo caótica de otros debates, el café filosófico garantiza que cada participante tenga la oportunidad de expresar sus pensamientos siguiendo un orden de habla predeterminado. Este enfoque

¹⁴ Corchetes agregados.

estructurado fomenta la paciencia y el respeto entre los participantes, permitiendo la elaboración ininterrumpida de ideas.

2. *Escucha activa y discurso ininterrumpido.* - Interrumpir al orador está estrictamente prohibido en el café filosófico. Esta regla refuerza la importancia de la escucha activa, permitiendo que la contribución de cada individuo sea plenamente considerada sin distracciones. Si bien el facilitador puede intervenir para gestionar los tiempos de intervención o dirigir la discusión, su función no es imponer sus puntos de vista personales, enfatizando la importancia de mantener la objetividad y la neutralidad.
3. *Diálogo respetuoso en un mundo polarizado.* - La eficacia de estos principios es evidente en la calidad de las discusiones en el café filosófico. La combinación de escucha activa, participación ordenada y discurso ininterrumpido permite una exploración profunda de temas complejos de una manera reflexiva y respetuosa. En una época donde el diálogo constructivo a menudo se ve amenazado por la polarización y la impaciencia, las reglas simples del café filosófico ofrecen una valiosa lección sobre cómo crear un espacio para una reflexión significativa y perspectivas diversas.

En esencia, los principios rectores del café filosófico sirven como testimonio del poder del diálogo estructurado para fomentar el intercambio respetuoso y promover una comprensión más profunda (Brenifier, 2011a).

El surgimiento del café filosófico se remonta a un período de desilusión con los grandes ideales y agitación económica, que desestabilizó colectivamente el sentido de identidad de las personas. Si bien algunos pueden considerar que estas reuniones son una tendencia, el interés genuino de muchos participantes sugiere una base más profunda para este fenómeno. Si bien la longevidad y la trayectoria futura de este movimiento siguen siendo inciertas, los

filósofos tenemos la responsabilidad de responder a la creciente demanda de reflexión en la sociedad contemporánea. En este sentido, pienso que el filósofo responde a esta demanda construyendo miradas del presente e hipótesis sobre el futuro de la humanidad de manera colectiva, siendo las prácticas filosóficas herramientas útiles para esto; además, contribuye a ser conscientes de la cosmovisión con la que interpretamos el mundo y a generar condiciones de posibilidad para desarrollar una vida más auténtica, más racional y humanitaria, generando espacios de discusión donde las personas se educan mutuamente a través del diálogo con la intención de ser más plenos, libres y comprometidos con su propia existencia.

Terminé mi disertación señalando que el café filosófico podría representar un nuevo capítulo en este viaje de giro práctico de la filosofía (Sarmiento Aponte, 2021), invitando a los filósofos –entre los que me incluyo– a regresar al enfoque socrático de entablar diálogos sencillos y cotidianos. A pesar de los desafíos y resistencias que pueda enfrentar, la filosofía no tiene nada que perder si abraza y se adapta a las demandas cambiantes de la sociedad.

En segundo lugar, elaboré una disertación sobre la práctica filosófica de la consultoría filosófica. Esta es una práctica filosófica relativamente nueva que ha experimentado un crecimiento significativo en las últimas décadas (CECAPFI, 2024). Al considerar su enfoque en el análisis crítico, la reflexión profunda y la búsqueda de soluciones creativas, la identifiqué como una herramienta valiosa para abordar diversos desafíos en la sociedad actual, como el aumento de la ansiedad en el mundo, sobre todo en México (Ramos, 2022), en nuestra época de post-pandemia Covid-19, y en ello encontré la justificación de mi disertación.

Comencé señalando que el concepto de consultoría filosófica se acuña a partir de los años 80 del siglo pasado por el filósofo alemán Gerd Achenbach, quien resalta la importancia de esta práctica filosófica para la Práctica Filosófica, así como para la filosofía en general (Brenifier, 2011c).

Posteriormente se indicó que la consultoría filosófica refiere a un servicio “para aquel que tiene un problema de carácter existencial y ve en el filósofo alguien capaz de ayudarlo a clarificar su comprensión de sí mismo y el problema en cuestión” (Sarmiento Aponte, 2021:30). Comprender la consultoría filosófica de esta forma implica reconocer lo siguiente:

1. *Un espacio de reflexión profunda.* - La consultoría filosófica ofrece un espacio seguro y confidencial para que el individuo explore sus inquietudes existenciales sin presiones ni prejuicios. A través del diálogo reflexivo con un filósofo entrenado, la persona puede examinar a fondo sus pensamientos, sentimientos y experiencias, buscando comprender mejor la raíz de su problema y las distintas perspectivas que lo rodean. “«¿Por qué estás aquí?». Esta pregunta inicial se nos impone como la primera, la más natural, aquélla que permanentemente debemos plantear a cualquier persona, y también a uno mismo” (Brenifier, 2011c:55).
2. *Clarificación conceptual.* - El filósofo, con su conocimiento y habilidades de análisis, ayuda al individuo a clarificar conceptos complejos relacionados con su problema existencial. Esto implica desentrañar suposiciones, identificar ambigüedades y examinar diferentes marcos interpretativos. Al hacerlo, el consultante puede obtener una comprensión más nítida de la naturaleza de su problema y las opciones disponibles para afrontarlo. “Una de las aplicaciones de la Filosofía consiste en hacer conscientes a las personas de su realidad; no somos psicólogos, no trabajamos con estructuras psico-conductuales sino con contenidos” (José Barrientos Rastrojo *cit. en* Universidad de Colima, 2016: primer párrafo).
3. *Empoderamiento personal.* - La consultoría filosófica no busca proporcionar soluciones definitivas, sino más bien empoderar al individuo para que tome sus propias decisiones informadas. El filósofo actúa como guía, facilitando el proceso de

autoexploración y reflexión crítica, de modo que el consultante pueda desarrollar sus propias herramientas para enfrentar su problema existencial de manera significativa y autónoma; “si bien la Filosofía es un constante análisis de la vida a través de posturas y comprensión de la realidad, también puede emplearse para que las personas resuelvan sus problemas, ‘pero no mediante consejos, sino a través de preguntas para que se cuestionen su propia existencia y tomen su propia solución’” (José Barrientos Rastrojo *cit. en* Universidad de Colima, 2016: segundo párrafo).

4. *Diversidad de enfoques.* - La consultoría filosófica no se adhiere a una única corriente de pensamiento o metodología. Por el contrario, se nutre de diversas tradiciones filosóficas y herramientas conceptuales para adaptarse a las necesidades y circunstancias específicas de cada consultante. El filósofo adapta su enfoque a la cosmovisión, valores y estilo de aprendizaje del individuo, creando un proceso personalizado y significativo; “esta materia nos ayuda a profundizar en varios aspectos y a no seguir patrones establecidos, porque para lo que algunos está bien para otros está mal; entonces, se tiene que trabajar desde varias posturas” (José Barrientos Rastrojo *cit. en* Universidad de Colima, 2016: séptimo párrafo).
5. *Orientación hacia el futuro.* - Si bien la consultoría filosófica explora el pasado y el presente del consultante, su objetivo principal es orientarlo hacia el futuro. A través del análisis y la reflexión, el individuo puede identificar nuevos caminos a seguir, establecer metas significativas y desarrollar estrategias para afrontar los desafíos existenciales que enfrenta.

Así bien, la consultoría filosófica ofrece un servicio valioso para aquellos que buscan comprender y abordar problemas existenciales. Al proporcionar un espacio seguro para la reflexión profunda, la clarificación conceptual, el empoderamiento personal y la orientación

hacia el futuro, la consultoría filosófica puede ayudar a los individuos a vivir una vida más plena y auténtica.

Ahora bien, para ser un consultor filosófico efectivo se requiere una combinación de actitudes y habilidades personales, académicas y profesionales. Entre las más importantes destacan:

1. *Actitudes personales* como:

- *Empatía y escucha activa.* - El consultor filosófico debe ser capaz de comprender genuinamente las experiencias y perspectivas del consultante, creando un ambiente de confianza y respeto mutuo, pues, “la Filosofía también es empatía, es comprender al otro y que te ayude a vivir también” (José Barrientos Rastrojo *cit. en* Universidad de Colima, 2016: cuarto párrafo).
- *Apertura mental y tolerancia.* - Es fundamental estar abierto a diferentes ideas, valores y creencias, sin prejuicios ni juicios de valor.
- *Paciencia y capacidad de guiar.* - El proceso de consultoría filosófica puede ser desafiante y lento, por lo que el consultor filosófico debe ser paciente y brindar apoyo al consultante durante todo el camino.
- *Respeto por la autonomía.* - El consultor filosófico no debe imponer sus propias ideas o soluciones al consultante, sino más bien guiarlo para que desarrolle sus propias conclusiones.

2. *Habilidades académicas* como:

- *Sólido conocimiento filosófico.* - El consultor filosófico debe tener un amplio conocimiento de la historia de la filosofía, las diferentes corrientes de pensamiento y los conceptos filosóficos relevantes para abordar problemas existenciales; “lo que

debemos hacer es intentar demostrar simultáneamente que la práctica filosófica está abierta a todo el mundo y que, al mismo tiempo, conlleva una cierta exigencia que la distingue de una simple discusión” (Brenifier, 2011c:55).

- *Habilidades de análisis y argumentación.* - El consultor filosófico debe ser capaz de analizar críticamente los argumentos, identificar falacias lógicas y evaluar diferentes perspectivas.
- *Habilidades de comunicación efectivas.* - El consultor filosófico debe poder expresarse de manera clara, concisa y precisa, tanto oralmente como por escrito.
- Habilidad para formular preguntas y problematizar.
- Habilidad para analizar lógicamente los discursos y detectar falacias y sesgos cognitivos, contradicciones, supuestos e implicaciones.

3. *Habilidades profesionales* como:

- *Experiencia práctica.* - La práctica supervisada con consultantes reales es fundamental para desarrollar las habilidades y la confianza necesarias para una práctica efectiva.
- *Capacidad para establecer y mantener límites profesionales.* - Es importante establecer límites claros entre el consultor filosófico y el consultante para mantener una relación profesional y ética.
- *Compromiso con el desarrollo personal y profesional continuo.* - La consultoría filosófica es un campo en constante evolución, por lo que el consultor debe estar comprometido con la actualización de sus conocimientos y habilidades.

En conjunto, estas actitudes y habilidades permiten al consultor filosófico crear un espacio seguro y propicio para la reflexión profunda, la clarificación conceptual y el empoderamiento

personal, ayudando a los individuos a navegar por los desafíos existenciales y vivir una vida más plena y significativa.

A continuación, mencioné que la consultoría filosófica invita a individuos y grupos a embarcarse en un viaje de exploración profunda, donde se examinan preguntas fundamentales que han intrigado a la humanidad durante siglos. En este proceso, se analizan las creencias que sustentan nuestras acciones y valores, buscando claridad y comprensión en torno a los desafíos existenciales que enfrentamos.

A diferencia de otras áreas de la filosofía, la consultoría filosófica no se limita a un tema específico, sino que abarca una amplia gama de cuestiones, desde dilemas éticos y morales hasta interrogantes sobre el sentido de la vida. El objetivo principal es fomentar la claridad y la comprensión en torno a aquello que realmente importa para cada individuo, promoviendo un pensamiento crítico y reflexivo que guíe la toma de decisiones (Brenifier, 2011c).

En este viaje de autodescubrimiento, se enfatiza la autonomía del cliente. El consultor filosófico –insisto– no brinda respuestas definitivas, sino que actúa como un guía que acompaña al individuo en el desarrollo de su propio pensamiento crítico, capacitándolo para tomar decisiones informadas y responsables.

Terminé mi disertación recordando que la consultoría filosófica es un proceso de empoderamiento personal, donde cada individuo emerge con una perspectiva más clara de sí mismo, sus valores y su lugar en el mundo (Amir, 2024).

En tercer lugar, realicé un café filosófico sobre la angustia. En este me propuse incentivar una reflexión profunda¹⁵ y diálogo enriquecedor sobre el concepto de angustia entre diez

¹⁵ Por reflexión profunda debe entenderse una búsqueda constante, que es personal y está en continuo desarrollo. Siguiendo a Ran Lahav (2016): “Lo profundo está íntimamente ligado al filosofar. Si experimento una idea profunda, entiendo que está tocando algo fundamental en la existencia humana. Es por eso que el filosofar tiene

estudiantes del Plantel GAM I, Belisario Domínguez, del Instituto de Educación Media Superior de la Ciudad de México (IEMS-CDMX), quienes asistieron al Plantel Cuauhtepac de la UACM junto con su profesor. A lo largo de la sesión se realizó una breve introducción del tema seguida de una serie de preguntas en la que se invitó a los participantes a brindar su opinión. La práctica filosófica tuvo una duración aproximada de una hora.

En la introducción del café filosófico sobre la angustia se dio la bienvenida a los participantes, se presentó el tema, se les dio a conocer el motivo de su asistencia al café filosófico, se les indicó cómo participarían y el tiempo que tendrían para ello, recordando las reglas básicas que regulan tal actividad:

1°. Cada participante hablará cuando le llegue su turno, levantando la mano para pedir la vez (*sic*); turnos que el animador del café filosófico concederá siguiendo un orden definido (más o menos según el momento en que se hayan solicitado).

2°. Está terminantemente prohibido interrumpir a quien esté en el uso de la palabra.

3°. El organizador podrá limitar el tiempo de los discursos, o volver a centrar el desarrollo del debate, o explicar una proposición demasiado enrevesada, etc., pero lo que nunca debería hacer es intentar usar la posición de autoridad relativa que le ha concedido el grupo para imponer cualquier tipo de visión personal. El más mínimo intento de ostentación de la verdad por parte del animador sería perjudicial y le desacreditaría ante los participantes. Desde luego que tiene derecho a una cierta subjetividad, pero su función debe ser primordialmente la de un árbitro y en todo momento deberá dar pruebas de una gran capacidad de escucha y análisis (Brenifier, 2011c:83).

Posteriormente se llevó a cabo una contextualización en la cual se mencionó una situación actual para orientar el concepto, se indicó una situación derivada de guerras, narcotráfico y aumento de la población que envejece, de acuerdo a los datos del Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI). Esto permitió identificar hacia la dirección que iba el concepto de la angustia, mediante el planteamiento de las preguntas ¿se debe de tener angustia al futuro? y ¿qué sería el futuro?

un potencial único para evocar lo profundo. Después de todo, la filosofía se ocupa de las cuestiones básicas de la vida” (p. 18).

Luego, se dieron otros ejemplos del concepto y se solicitó que los asistentes también dieran ejemplos. A pesar de que en el planteamiento inicial se abordó acerca del futuro, también surgió la cuestión acerca del pasado. Esto implicó que los participantes pensarán que otros escenarios se podían ejemplificar para poder reflexionar sobre la angustia y diferenciarla de otros sentimientos como el miedo. Uno de los participantes habló sobre las decisiones del pasado que no se realizaron y se preguntó qué hubiera pasado si se hubieran realizado, siendo ello motivo de angustia para él. Se plantearon las siguientes preguntas: ¿la angustia es solo hacia el futuro?, ¿hay algo que pudimos haber hecho y al no poder hacerlo se tiene angustia?

Después, se trató la relación de la angustia con la filosofía. Se explicó dicha relación en cuanto parte de la condición humana, citando a los filósofos Martin Heidegger (1889-1976), Jean-Paul Sartre (1905-1980) y Søren Kierkegaard (1813-1855). Es necesario señalar que la angustia se distinguió del concepto del miedo, pues el miedo alude a una reacción o un peligro de manera concreta.

Sin embargo, la angustia es difusa, pues no se tiene un objeto específico. Esto deriva en una condición existencial al abordar conceptos asociados como la inquietud y la incertidumbre. Ello hizo necesario el recurrir –como antes he mencionado– a Heidegger, Sartre y Kierkegaard. La mención de estos autores no fue azarosa, pues dentro de su pensamiento filosófico hay una auténtica preocupación de la angustia, lo cual nos fue de ayuda para la realización del café filosófico. Prueba de ello es una cita de Sartre que fue leída en la actividad, misma que se encuentra en su obra principal *El existencialismo es un humanismo*:

Así soy responsable por mí mismo y por todos, y creo una cierta imagen del hombre que yo elijo; eligiéndome, elijo al hombre. Esto permite comprender lo que se oculta bajo palabras un tanto grandilocuentes como *angustia*, *desamparo*, *desesperación*. Como verán ustedes, es sumamente sencillo. Ante todo, ¿qué se entiende por angustia? El existencialista suele declarar que el hombre es

angustia. Esto significa que el hombre que se compromete y que se da cuenta de que es no sólo el que elige ser, sino también un legislador, que al mismo tiempo que a sí mismo elige a toda la humanidad, no podría escapar al sentimiento de su total y profunda responsabilidad (Sartre, 2009:35-36).

Es decir, la angustia surge cuando reconocemos a partir de nuestra propia existencia que somos libres de elegir, pero esta libertad implica una gran responsabilidad, ya que nuestras decisiones no solo nos afectan a nosotros, sino a los demás. Por ende, cada persona se convierte en su propio juez y esto puede resultar demasiado abrumador. Por ello la importancia de la selección de este concepto y con la finalidad de incentivar la reflexión a los estudiantes del IEMS-CDMX. Cabe mencionar que, recurrir a algunas citas u obras de los filósofos consagrados por la tradición implica un trabajo de divulgación y de motivación hacia las audiencias para que exploren y lean filosofía.

A partir de lo anterior, los participantes identificaron las ideas principales de los filósofos previamente mencionados para reconocer que la angustia es un pensamiento y que, tras una valoración más profunda, también es positiva, ya que nos protege de peligros. El café filosófico se problematizó a partir de las preguntas: ¿los animales pueden sentir angustia?, ¿tener angustia debe de ser negativo?, ¿constituye un pensamiento?

Enseguida, se brindó un momento para que cada participante reflexionará individualmente sobre lo aprendido para luego conocer los puntos de vista de los participantes. Se brindó un tiempo de tres minutos a cada uno a libre elección para emitir sus comentarios. Cabe agregar que algunos prefirieron reservarse de participar en esta etapa del café filosófico.

Respecto de la primera pregunta, la mayoría de quienes participaron convinieron en que los animales sí pueden sentir angustia, aunque hubo quien de forma tajante expresó que este sentimiento solo es distintivo de la humanidad. Aquí, como animador activo (Brenifier, 2011a), tuve que solicitar que algunos de los participantes aclararan su discurso, pues en su

explicación tendían a confundir la angustia con el miedo, mediante preguntas de conceptualización y de profundización.

Referente a la segunda interrogante, aunque hubo quien difícilmente consideraría que la angustia pudiera tener algo de positivo, la mayoría del grupo convino en que cierto grado de angustia puede ser benéfico, si posteriormente reflexionamos sobre su origen. Aquí fue necesario comparar diversas proposiciones expresadas por los participantes, en tanto que este modo de examinar la problemática permitió establecer ciertas conexiones, siendo angustia-peligro la conexión principal.

Pasando a la tercera pregunta, esta fue la que mayor participación y diálogo suscitó, toda vez que el grupo se dividió entre quienes consideraron que la angustia solo es un sentimiento, quienes expresaron que la angustia sí es un pensamiento y quienes sostuvieron que en inicio la angustia es una emoción y solo mediante la reflexión posterior se convierte en pensamiento. Aquí fue necesario solicitarles a algunos de los participantes que formularan una breve conclusión que resumiera sus palabras, debido a que habían extendido excesivamente su discurso.

Para el cierre, se recopiló oralmente la opinión de los presentes sobre la dinámica que había tenido, misma que fue favorable; se les agradeció su participación y se les instó a que tuvieran curiosidad e interés en cuanto a la profundización de la angustia.

En cuarto lugar, el 23 de enero de 2024 expuse acerca de la importancia de filosofar con cuentos y llevé a cabo dicha práctica filosófica, dentro del curso introductorio sobre prácticas filosóficas del Seminario. En mi exposición señalé que el uso de la narración como herramienta para la exploración filosófica se conoce como *filosofar con cuentos*. Este enfoque, siguiendo a Brenifier (2011b), emplea cuentos breves para profundizar en cuestiones profundas relativas a la existencia, la moralidad, la realidad y otras cuestiones

filosóficas. Las historias proporcionan marcos imaginativos que nos permiten contemplar la naturaleza humana y plantear cuestiones abstractas de una manera accesible.

En este sentido, el filósofo práctico puede realizar diversas preguntas al analizar o discutir un cuento, animando la reflexión, el cuestionamiento y la intervención –entendida como “pulsación de la imposibilidad con el fin de fracturar las significaciones” (Moreno Macías, 2011:19)– entre sus participantes. Estas preguntas pueden variar según el enfoque del facilitador y la naturaleza del cuento.

Por ello, a pesar de que puedan surgir varios puntos de vista, el facilitador debe de dirigir las preguntas, a fin de regular al grupo de participantes. Se escoge este tipo de narrativa ya que, a diferencia de una novela, es más corta, con una trama que se desarrolla de manera concisa; los cuentos se caracterizan por su estructura condensada, donde cada palabra y evento contribuyen significativamente al desarrollo de la historia.

Para la actividad presenté, del libro *Canasta de cuentos mexicanos* de Bruno Traven (2018), el cuento *Canastitas en serie*. En este se narra, por un lado, la historia de un indígena de un pueblo en el Estado de Oaxaca, a principios del siglo XX, en el que, además de ser campesino, también se dedicaba a elaborar canastitas en sus ratos libres para poder venderlas los domingos de mercado a un precio infinitamente bajo al que pedía y para poder regresar a casa sin las canastitas no vendidas, terminaba de casa en casa, donde recibía un trato humillante; y, por el otro, un estadounidense oriundo de Nueva York que visita México en calidad de turista, pero asumiéndose como aventurero terminó yendo a los pueblos del Estado de Oaxaca y uno de esos pueblos es donde vivía el indígena que se dedicaba a vender sus canastas. Al ver dichas piezas, se quedó sorprendido por las bellezas de las mismas. No obstante, también vio en ellas la posibilidad de hacer negocios a costa del trabajo del indígena.

Sin embargo, sus planes no salen como quería debido a las objeciones que da el indígena referente a la cantidad y el valor que les daba a sus canastitas una vez elaboradas, terminando frustrado y rompiendo un contrato que ya había hecho con un confitero regresando a Estados Unidos. La idea principal se señala al término del cuento, cuando el indígena menciona que:

Tengo que hacer esas canastitas a mi manera, con canciones y trocitos de mi propia alma. Si me veo obligado a hacerlas por millares, no podré tener un pedazo del alma en cada una, ni podré poner en ellas mis canciones. Resultarían todas iguales, y eso acabaría por devorarme el corazón pedazo por pedazo. Cada una de ellas debe encerrar un trozo distinto, un cantar único de los que escucho al amanecer, cuando los pájaros comienzan a gorjear y las mariposas vienen a posarse en mis canastitas y a enseñarme los lindos colores de sus alitas para que yo me inspire. Y ellas se acercan porque gustan también de los bellos tonos que mis canastitas lucen (Traven, 2008:11-12).

Como parte del *filosofar con cuentos* se trabajó colectivamente en la sesión sobre los aspectos filosóficos contenidos en *Canastitas en serie* (Traven, 2018), acudiendo a las operaciones filosóficas de identificar, criticar y conceptualizar (Brenifier, 2011d).

Entendiendo que identificar significa “pensar lo otro a partir de mí mismo” (Brenifier, 2011d:44), formulé las siguientes preguntas a los participantes, con referencia a *Canastitas en serie* (Traven, 2018): ¿Qué elementos en el cuento pueden considerarse filosóficos? ¿Hay una reflexión estética en el cuento? ¿Hay una mención a la ética dentro del cuento? ¿Cómo influye el capitalismo en la moral y la conducta humana? ¿Se aborda la empatía o la cuestión del otro en el cuento? ¿Opera el prejuicio? ¿Qué diferencias culturales existe entre el indígena y el turista norteamericano?

Entendiendo que criticar significa “pensarme a partir de lo otro” (Brenifier, 2011d:44), presenté a los participantes de *filosofar con cuentos* las interrogantes: ¿Se puede reflexionar sobre el concepto del valor? ¿Se considera que existe una conexión entre la obra y la naturaleza del indígena?

Entendiendo que conceptualizar significa “pensarme simultáneamente a mí mismo y a lo otro” (Brenifier, 2011d:44), solicité a los participantes que respondieran lo siguiente con base en el contenido de *Canastitas en serie* (Traven, 2018): ¿Qué concepto se tiene del indígena en el cuento? ¿Qué definición opera en la historia acerca del valor? ¿Cuál es la definición de riqueza para el indígena?

Considerando la amplitud de las temáticas que podrían haberse atendido con *Canastitas en serie* (Traven, 2018), los participantes destacaron tres cuestiones:

1. *La explotación hacia el artesano.* - El cuento describe la cruda realidad del artesano en el sistema capitalista, donde este es reducido a un mero engranaje en la maquinaria productiva, despojándolo de su valor como persona. Se le exige laborar en condiciones deplorables por una ganancia ínfima, evidenciando la profunda desigualdad y la deshumanización que caracterizan a este sistema.
2. *La mecanización y la pérdida de la individualidad.* - La trama presenta al protagonista como un mero componente de una maquinaria impersonal, donde su individualidad y su potencial creativo se ven anulados. Esta mecanización del ser humano nos invita a reflexionar sobre el rol del individuo en una sociedad donde la automatización toma cada vez más protagonismo.
3. *La búsqueda del sentido de la vida.* - A pesar de la asfixiante realidad que lo rodea, el protagonista se rehúsa a sucumbir, pues lo que le propone el turista estadounidense es incompatible con sus convicciones y su estilo de vida.

La sesión abrevió que *Canastitas en serie* es un cuento que invita a la reflexión sobre las condiciones del trabajo en el sistema capitalista, la explotación del trabajador y la búsqueda del sentido de la vida. A través de la historia del protagonista, Traven (2018) nos presenta una crítica social mordaz y nos plantea importantes cuestiones filosóficas que siguen siendo relevantes en

la actualidad, aunque para darnos cuenta de ello de mejor forma es necesario recurrir a las operaciones filosóficas de identificar, criticar y conceptualizar, ámbitos donde el filósofo práctico –como quien esto escribe– puede hallar un campo fértil para su ejercicio profesional.

Asimismo, la práctica anterior proporcionó una vía creativa para profundizar en investigaciones filosóficas. A través del poder de la narrativa podemos contemplar la naturaleza y el propósito de la existencia. Las historias nos transportan a reinos del pensamiento abstracto y ofrecen nuevas perspectivas sobre las cuestiones profundas de la vida.

En quinto y último lugar, tras haber completado las sesiones de formación sobre el Proyecto BOECIO y el Gimnasio Filosófico, impartidas por el filósofo práctico José Barrientos Rastrojo en el Centro Cultural Casa Talavera de la UACM entre el 11 y el 27 de enero, así como el 3 y 10 de febrero de 2024, con una duración total de 40 horas, continué con la formación en aspectos específicos del Gimnasio Filosófico durante los meses de febrero a mayo de 2024 con el Fil. Raúl Guadarrama Ortiz y el mismo Barrientos Rastrojo –cuya comunicación era virtual respecto de este último–; y, junto con Ramsés Eduardo Carreón Sánchez, Carlos Daniel Herrera Cruz y Cristian Misael Jiménez Medina –integrantes del Seminario– llevé a cabo “la implementación de BOECIO entre colectivos adictos a estupefacientes y alcohol (...), siendo la primera vez que los talleres se inician en estos contextos” (Universidad de Sevilla, 2024: Colaboradores).¹⁶ La participación en esta práctica filosófica se presentó en la mesa titulada *Experiencias de gimnasio filosófico*, como parte de las *Jornadas Filosóficas 2024*. El evento, organizado por el Seminario, tuvo lugar el lunes 6 de mayo de 2024 en el Aula Magna A del Plantel Cuauhtepc de la UACM.

¹⁶ Paréntesis agregados.

Para poder hablar acerca del Proyecto BOECIO y del gimnasio filosófico es menester hacer una breve mención sobre los cambios que la filosofía ha tenido a finales del siglo XX y principios del siglo XXI en respuesta a los avances tecnológicos, sociales, políticos y culturales. Algunos de estos cambios incluyen:

1. La filosofía se volvió cada vez más interdisciplinaria, colaborando con otras disciplinas como la psicología, la neurociencia, la sociología y la informática. Esta colaboración multidisciplinaria condujo al surgimiento de nuevos campos de investigación y enfoques filosóficos, como: la filosofía de la mente, la ética aplicada y la filosofía de la tecnología.
2. Los avances tecnológicos, especialmente en el ámbito de la informática y la inteligencia artificial, plantearon nuevos desafíos éticos y ontológicos que fueron abordados por los filósofos. Temas como la privacidad en línea, la ética de la inteligencia artificial y el impacto de la tecnología en la sociedad se convirtieron en áreas importantes de investigación filosófica.

Por otra parte, el estoicismo concebía la filosofía como una forma de vivir, considerándola un ejercicio para enfrentar las dificultades cotidianas, siendo posible a través de la razón; y es a través de esta que se busca el gobierno de las pasiones y el pensamiento crítico (Barrientos Rastrojo, 2021), habilidades filosóficas necesarias para atender los cambios mencionados en el párrafo precedente.

Surgen otras formas de hacer filosofía a través de prácticas novedosas como el café filosófico, la consultoría filosófica, el filosofar con cuentos y el gimnasio filosófico, yendo más allá de las aulas de clase y con el afán de acercarse a la gente, pero ¿qué es el gimnasio filosófico?

Desde una mirada externa, se podría considerar al gimnasio filosófico como un espacio de encuentro donde las personas buscan desarrollar habilidades de pensamiento crítico,

reflexión filosófica y autonomía. También se puede analizar su impacto en la comunidad, en términos de promover el diálogo y contribuir al enriquecimiento de la sociedad en general, pues, por ejemplo:

El gobierno de las pasiones devuelve a los habitantes de las prisiones su autonomía. La violencia, tan extendida entre los centros penitenciarios, deslegitima a los que se dejan arrastrar por ella y los convierte en monstruos, sean reclusos o carceleros. Si se desarrolla fortaleza suficiente para enfrentar quien busca incendiarla, se conjura su poder destructivo. Por otro lado, no resulta extraño contemplar el poder manipulador de ciertas personas sobre los débiles por el astuto mecanismo de tocar sus fragilidades emocionales, es decir, esos puntos que los encienden. En la medida en que BOECIO consigue el distanciamiento racional logra la hegemonía sobre esta flaqueza (Barrientos Rastrojo, 2021:30).

Además, el gimnasio filosófico considera aspectos como su accesibilidad, su relevancia en relación con otros espacios educativos o culturales y su capacidad para adaptarse a las necesidades y demandas de la comunidad en la que opera. Por ejemplo, en los grupos de Centros 24 horas AA en México.

Al igual que un gimnasio físico, donde se trabajan los músculos para mejorar la condición física, el gimnasio filosófico es un lugar donde se practican y desarrollan las capacidades mentales. Tal como lo explica Barrientos Rastrojo (2023):

La metáfora de BOECIO es el entrenamiento. Se eligió por dos razones. En primer lugar, su cercanía con el mundo carcelario (fundamentalmente, masculino). Muchos reclusos emplean sus horas muertas en el entrenamiento de su musculatura, por lo que su red sémica se puede utilizar para dar mensajes o para involucrarlos en las claves que conlleva. De esta forma, el penado entenderá que no es posible avanzar si no entrena diariamente, que una ejercitación excesiva conduce a sobreentrenamiento o a lesiones, que cada cuerpo posee su propia lógica de avance o que no avanza más rápido quien levanta más peso sino quien adquiere más capacidades para resistir. En segundo lugar, la metáfora procede de los propios textos estoicos, que constituyen una de las bases centrales de los talleres (pp.72-73).

Este párrafo explica por qué se utiliza la metáfora del entrenamiento para el proyecto de BOECIO. La elección de esta metáfora se justifica por dos razones principales:

1. *Cercanía con el mundo carcelario.* - Se menciona que la metáfora del entrenamiento tiene una conexión directa con la realidad de los centros penitenciarios, que mayormente están poblados por hombres. En estos lugares, muchos reclusos dedican su tiempo libre al entrenamiento físico para fortalecer su musculatura. Esta actividad es aprovechada para transmitir mensajes y conceptos relacionados con las enseñanzas estoicas. Por ejemplo, se les enseña que el progreso requiere un esfuerzo diario, que el exceso de ejercicio puede ser perjudicial, que cada persona tiene su propio ritmo de avance y que no se avanza más rápido simplemente levantando más peso, sino adquiriendo habilidades para resistir.
2. *Fundamento en los textos estoicos.* - Se menciona que la metáfora del entrenamiento proviene de los propios textos estoicos, que son una parte fundamental de los talleres de BOECIO. Los estoicos solían utilizar metáforas relacionadas con el ejercicio físico y el entrenamiento para ilustrar sus enseñanzas sobre el desarrollo personal y la superación de las dificultades.

En un gimnasio filosófico, los participantes pueden interactuar en discusiones, debates, lecturas y ejercicios prácticos diseñados para estimular el pensamiento crítico y promover la reflexión sobre cuestiones importantes de la vida, la ética y el gobierno de las pasiones. Este tipo de práctica filosófica se realiza normalmente en grupo, y puede estar guiada por uno o varios facilitadores.

La idea es que, al igual que en un gimnasio físico, el entrenamiento filosófico regular ayude a las personas a desarrollar y mantener una mente más aguda, flexible y reflexiva. Si bien es cierto que el proyecto nace inicialmente para personas privadas de la libertad, lo novedoso es su aplicación sobre personas con problemas de adicción que se encuentran anexadas en Centros de Rehabilitación de 24 horas; para mi caso, el Centro 24 Horas AA

Llegando a Casa, ubicado en Av. Central, Mz. 1, Lt. /A, entre la estación Palomas y 19 de septiembre del Mexibús frente a la Federal, Ecatepec de Morelos, Estado de México.

El gimnasio filosófico es indispensable en estos espacios por las siguientes razones:

1. La filosofía ofrece herramientas para la reflexión y el autoconocimiento, lo que puede ser especialmente útil para quienes están en proceso de recuperación. Ayuda a los individuos a explorar sus valores, creencias y emociones, lo que puede facilitar su proceso de autoaceptación y crecimiento personal.
2. El estudio de la filosofía fomenta habilidades cognitivas y emocionales, como el pensamiento crítico, la resolución de problemas, la empatía y la comunicación. Estas habilidades son fundamentales para la recuperación y la prevención de recaídas.
3. La filosofía puede promover un sentido de comunidad y pertenencia entre los residentes del anexo. A través del diálogo y la reflexión compartida se pueden establecer conexiones significativas entre las personas que están pasando por experiencias similares, lo que puede brindar apoyo emocional y fortalecer el proceso de recuperación.
4. La filosofía invita a los individuos a cuestionar y explorar sus valores, así como su sentido de propósito y significado en la vida. Esto puede ser especialmente relevante para quienes luchan con problemas de adicción, ya que les ayuda a reconectar con lo que realmente importa en sus vidas y a establecer metas y aspiraciones significativas para el futuro.

Todo lo anterior está fundado a través del pensamiento de los estoicos. Esta elección no es al azar, ya que, a diferencia de otros filósofos como Arthur Schopenhauer (1788-1860) que menciona que somos seres de voluntad, la filosofía estoica enseña el concepto de aceptar aquello que no podemos cambiar y enfocar nuestra energía en lo que sí podemos controlar. Esto promueve la resiliencia emocional al ayudarnos a enfrentar los desafíos de la vida con calma y equilibrio. A través de la razón, haciendo hincapié de que nuestra felicidad y

bienestar dependen en gran medida de nuestro propio pensamiento y comportamiento, no de circunstancias externas, ayudando a desarrollar una sensación de autosuficiencia y a encontrar la paz interior independientemente de las circunstancias externas. Tal como Barrientos Rastrojo (2023) afirma:

El estoicismo defiende una visión gladiatora de la vida. Una carta senequista compara al filósofo con quien está en la arena del anfiteatro o del coliseo. De esta forma, asume la vida como lucha, donde hay que enfrentarse a fieras y aprender a recibir los golpes. El estoicismo avisa del riesgo de recibir el elogio del público y recuerda que la victoria no se encuentra en las pesas que se pueden levantar sino en los beneficios que esta ejercitación proporciona para la autarquía y la fortaleza personal (pp. 13-14).

Prueba de ello, citaremos a continuación las reflexiones de Marco Aurelio, pues, si bien no es el único filósofo estoico, sí es el principal, sus pasajes nos dejan ver la razón por la cual se sustenta el gimnasio filosófico a través del proyecto BOECIO.

Ni actúes contra tu voluntad, ni de manera insociable, ni sin reflexión, ni arrastrado en sentidos opuestos. Con la afectación del léxico no trates de decorar tu pensamiento. Ni seas extremadamente locuaz, ni polifacético. Más aún, sea el dios que en ti reside protector y guía de un hombre venerable, ciudadano, romano y jefe que a sí mismo se ha asignado su puesto, cual sería un hombre que aguarda la llamada para dejar la vida, bien desprovisto de ataduras, sin tener necesidad de juramento ni tampoco de persona alguna en calidad de testigo. Habite en ti la serenidad, la ausencia de necesidad de ayuda externa y de la tranquilidad que procuran otros. Conviene, por consiguiente, mantenerse recto, no enderezado (Marco Aurelio, 1977:73).

Se debe de actuar con integridad y moderación en todas las circunstancias. Se insta a no actuar en contra de la propia voluntad ni de una manera antisocial, impulsiva o contradictoria. Se aconseja no adornar el pensamiento con un lenguaje afectado o excesivamente elaborado, ni ser demasiado hablador o tener intereses dispersos.

Se hace referencia a la divinidad interna como guía y protectora de un individuo respetable y consciente de su lugar en la sociedad, un ciudadano que asume con serenidad su destino, incluso cuando enfrenta la muerte. Se enfatiza la importancia de la serenidad y la

independencia interior, sin depender excesivamente de ayuda externa o la tranquilidad proporcionada por otros. “No actúes en la idea de que vas a vivir diez mil años. La necesidad ineludible pende sobre ti. Mientras vives, mientras es posible, sé virtuoso” (Marco Aurelio, 1977:87). Este fragmento enfatiza la importancia de vivir cada momento con conciencia de la propia mortalidad, que no se debe actuar con la idea de que se vivirá eternamente, sino con la conciencia de que la vida es finita y que la muerte es inevitable. Con base en ello, se insta a aprovechar cada momento para ser virtuoso, para actuar de manera ética y responsable mientras se tenga la oportunidad de hacerlo. La idea es que la vida es valiosa y fugaz; en consecuencia, es fundamental vivirla de manera significativa y ética en todo momento.

Todas estas cuestiones que plantean los filósofos estoicos son tratadas en el proyecto BOECIO y, en mi caso, fueron recuperadas para mi gimnasio filosófico en el Centro 24 Horas AA Llegando a Casa. Se dividió en diferentes puntos: taller de sociabilidad, taller de *memento mori*, gobierno de las pasiones o *enkrateia*, distinguir lo que depende de nosotros o lo que no –*diakrisis*– y pérdidas reales o *gymnastiké*. Como menciona Barrientos Rastrojo (2023):

Dentro de BOECIO, la vivencia a través de textos estoicos consigue que los internos se conviertan en interpretaciones de aquellos dejando en el centro a la experiencia estoica. El objetivo no es alcanzar la versión del estoicismo de cada participante, sino que se encaminen a visiones trascendentales donde los sujetos, funcional como interpretando (y no intérpretes del estoicismo). Dicho en terminología heideggeriana, se convierten en un Dasein donde lo principal no es la condición antropológica, el Da, sino la metafísica, el Sein. Siendo así, la actividad de BOECIO se convierte en un modelo de despliegue filosófico de la condición estoica o de pensamiento crítico por medio de los participantes en las sesiones (p.71).

Por mi parte, esta es la razón por la cual me basé en textos estoicos para que los participantes se convirtieran en intérpretes de la experiencia estoica en lugar de simplemente aprender sobre el estoicismo. El objetivo no fue que los participantes adoptaran una versión

específica del estoicismo, sino que se encaminaran hacia visiones trascendentales donde fuesen capaces de interpretar y aplicar las enseñanzas de manera personal y significativa.

Se hizo referencia a la terminología de Martin Heidegger (1889-1976) para conversar con los participantes y se convirtiesen en *Dasein*, un concepto que en la filosofía existencialista se refiere al ser humano como ser-en-el-mundo. En este contexto, lo importante no fue tanto la situación antropológica individual (el *Da*), sino más bien la metafísica o el ser en sí mismo (el *Sein*).

Continuando, ya se ha dicho que es importante el control emocional a través de la razón para recuperar la autonomía en un entorno hostil como es la cárcel y esto es posible a través del pensamiento crítico, por ello la trascendencia e importancia del proyecto BOECIO y la filosofía en sí. Si bien es cierto que la experiencia y todo el despliegue realizado van encaminados hacia poblaciones carcelarias, ¿por qué se llevó a cabo en el Centro 24 Horas AA Llegando a Casa?

La razón de ello es por las coincidencias que tienen: en una cárcel, por un lado, se paga una condena en el que, dependiendo del delito o falta cometida, se permanece encerrado por determinado tiempo (a reserva de que se cometa otra falta dentro de la cárcel provocando un aumento de la condena). En un anexo, como lo es el Centro 24 horas AA, por otro lado, el ingreso es voluntario, motivado por la necesidad inicial de dejar de consumir alcohol o drogas, donde prevalece la ayuda mutua y la cooperación. Sin embargo, a pesar de que el ingreso es voluntario, deben de permanecer por lo menos tres meses; y conforme a su evolución, valoran si pueden salir del anexo de vez en cuando para adquirir lo necesario para el grupo –alimentos y enseres–.

La coincidencia principal es que las personas que están, ya sea en el anexo o en la cárcel, se debe al nulo control de sus pasiones, así como la ausencia del pensamiento crítico; un

escenario es la antesala del otro, es decir, aquellos que han entrado en anexos previamente han terminado o podrían terminar en la cárcel y viceversa. En consecuencia, se descubre que las pasiones ejercen un control opresivo sobre el sujeto. Por ello, el proyecto BOECIO se adapta perfectamente en ambos escenarios. Siguiendo a Barrientos Rastrojo (2021):

El proyecto usa la metáfora del entrenamiento. La persona que imparte los talleres no ostenta toda la verdad, ni el participante es un modelo de ignorancia y de pasividad receptiva. Como el monitor de un gimnasio, el filósofo entrena junto al participante, se implica en los ejercicios durante las sesiones y realiza el entrenamiento diario junto a aquellos a quienes se los muestra. Cada generación es una oportunidad para que el educador entrene junto a un grupo nuevo (p. 32).

No obstante, ¿cuáles son las partes que comprende este proyecto? A continuación, haremos mención de las partes que lo comprenden, a saber: taller de sociabilidad, *memento mori*, *gobierno de las pasiones o enkrateia*, *distinguir lo que depende de nosotros o lo que no –diakrisis– y pérdidas reales o gymnastiké*. El taller de sociabilidad, como su nombre lo indica, es el primero del proyecto y tiene como objetivo integrar a todos los participantes, incluido el facilitador, a través del reconocimiento positivo de las personas. Es importante recordar que, al ingresar a un ambiente carcelario o a un anexo, prevalece un clima de desconfianza, violencia e indiferencia, al cual muchos de sus integrantes están acostumbrados. Por ello, el taller nos permitió descubrir una perspectiva diferente de sus compañeros e incluso reconocer cualidades que, sin esta práctica filosófica, podrían pasar desapercibidas. Una vez realizado esta actividad se realizan las demás que se describen a continuación.

Memento Mori, también llamada como *momento de morir o recuerda que morirás*, consiste en una serie de preguntas, así como de ejercicios, para ser conscientes de nuestra propia muerte y con ello percatarnos de lo que hemos hecho de nuestra vida, así como la

posibilidad de revaloración y resignificación. Se plantea la siguiente pregunta y se pide que realicen tres actividades:

- *Pregunta.* - ¿Qué harías si te dijeran que vas a morir en una semana?
- *Actividades.* - 1) Describe la muerte de alguien que te afectó y que no esperabas porque era más joven que tú. 2) Escribe el epitafio de tu tumba. 3) Realiza una breve biografía que te gustaría que apareciera en tu necrológica.

El sustento filosófico-conceptual de ello lo encontramos en el siguiente fragmento de Séneca (1992): “Te equivocas si piensas que sólo en la navegación es mínima la distancia que separa la vida de la muerte: en cualquier situación la distancia es por igual mínima. No en todas partes la muerte se evidencia igualmente próxima, pero en todas partes está igualmente cercana” (Ep. 49, párr. 11).

Esto quiere decir que la vida, así como la muerte, la tenemos próxima; creemos que por ser jóvenes o disponer de buena salud es sinónimo de que no vamos a morir y, por ello, asumimos que es algo demasiado lejano y, por ende, carece de importancia al reflexionar en ella. Ahora bien, ¿por qué aprovechar el tiempo con la filosofía? Porque nos acompaña y da fortaleza, tal como lo ha expuesto Marco Aurelio (1977) dentro de sus meditaciones:

El tiempo de la vida humana, un punto; su sustancia, fluyente; su sensación, turbia; la composición del conjunto del cuerpo, fácilmente corruptible; su alma, una peonza; su fortuna, algo difícil de conjeturar; su fama, indescifrable. En pocas palabras: todo lo que pertenece al cuerpo, un río; sueño y vapor, lo que es propio del alma; la vida, guerra y estancia en tierra extraña; la fama póstuma, olvido. ¿Qué, pues, puede darnos compañía? Única y exclusivamente la filosofía. Y ésta consiste en preservar el guía interior, exento de ultrajes y de daño, dueño de placeres y penas, sin hacer nada al azar, sin valerse de la mentira ni de la hipocresía, al margen de lo que otro haga o deje de hacer; más aún, aceptando lo que acontece y se le asigna, como procediendo de aquel lugar de donde él mismo ha venido (p. 66).

En la meditación anterior se expresa lo transitorio que es la vida, ya que está en constante cambio, donde el cuerpo y el alma están sujetos a la fragilidad, se está en constante

inestabilidad. La fama y la fortuna son impredecibles, sin clara permanencia. Ante ello, la filosofía desde esta perspectiva es la única compañía que puede ofrecer estabilidad en la cual no trata de teorías abstractas, sino de mantener la integridad independientemente de las circunstancias externas o de las acciones de los demás. Esto implica una aceptación de la realidad respecto a nuestra situación y circunstancias.

Por ende, esta parte del gimnasio filosófico nos pone de manifiesto que teniendo en cuenta la consciencia de la muerte, donde se reconoce el miedo y el sufrimiento que implica, nos hace reflexionar, valorar y cuestionarnos el sentido que le hemos dado a nuestra vida, tanto como para mí, así como para los participantes, teniendo en cuenta que estoicos consideran que la preparación para la muerte es necesaria.

La segunda parte del gimnasio filosófico es *enkrateia*. Se refiere a la capacidad de autodominio y autocontrol sobre los propios deseos y emociones; pero, ¿cómo es posible llegar a este gobierno de las pasiones? Pérez Cabrera (2021) proporciona los pasos a seguir para el filósofo estoico: “El estoico sugiere que analicemos primero las situaciones de apasionamiento desde fuera, como si fuésemos un espectador. Y que, a continuación, las tomemos como algo propio y las analicemos también desde dentro. Donde está la pasión desaparece la razón y el estoico nos invita a vivir conforme a la naturaleza y conforme a la razón” (p. 44).

Esto quiere decir que implica un autoconocimiento, es decir, reconocer, comprender y aceptar los propios pensamientos, límites, debilidades, emociones y deseos. En este punto se hace una distinción entre una emoción y una pasión en función de su intensidad. Mientras que las emociones son momentáneas, breves y fáciles de controlar, en una pasión es todo lo contrario: son duraderas, persistentes y difíciles de controlar. Los estoicos no están en contra

de las emociones, sino de las pasiones, ya que son estas últimas las que bloquean y dominan al sujeto, cuyas acciones se derivan en los vicios. Tal como Séneca (1992) refiere:

¿Por qué nadie confiesa sus vicios? Porque todavía se halla bajo su dominio. Contar el sueño lo hace el que está despierto; asimismo confesar los vicios es indicio de salud. Despertemos, pues, a fin de que podamos refutar nuestros propios errores. Mas sólo la filosofía nos despabilará, sólo ella nos sacudirá del pesado sueño. Conságrate enteramente a ella. Tú eres digno de ella y ella lo es de ti. Corred a estrecharos uno y otra. Todo lo demás recházalo con fortaleza, con sinceridad. No tienes por qué filosofar a fuerza de ruegos (Ep. 53, párr. 8).

Este reconocimiento no es propio de la filosofía estoica, esto también puede verse en las bases fundacionales de AA:

Más que ninguna otra persona, el alcohólico debiera darse cuenta de que sus instintos desbocados son la causa fundamental de su forma destructiva de beber. Hemos bebido para ahogar el temor, la frustración y la depresión. Hemos bebido para escapar de los sentimientos de culpabilidad ocasionados por nuestras pasiones, y luego hemos vuelto a beber para reavivar esas pasiones. Hemos bebido por pura vanagloria para poder disfrutar mejor nuestros descabellados sueños de pompa y poder. No es muy grato contemplar esta perversa enfermedad del alma. Los instintos desbocados se resisten a ser analizados. En cuanto intentamos hacer un serio esfuerzo por examinarlos, es probable que suframos una reacción desagradable (Doce pasos y doce tradiciones, 2015:41-42).

En consecuencia, la *enkrateia* implica la capacidad de conocer, comprender y resistir impulsos; superar patrones de comportamiento negativos; cultivar la voluntad y la determinación, así como la responsabilidad y la autonomía personal.

La tercera parte del gimnasio filosófico es *diakrasis*. Se refiere a lo que podemos modificar de lo que es inalterable en nuestra existencia. Los estoicos animan a ocuparse de cambiar lo primero y aceptar lo segundo, es decir, apelar a la capacidad de discernimiento y discriminación entre diferentes opciones, valores y creencias, Epicteto (2004) nos brinda mayor detalle de esta cuestión:

De lo que existe, unas cosas dependen de nosotros, otras no. De nosotros, depende el juicio, el impulso, el deseo, la aversión y, en una palabra, cuantas son nuestras propias acciones; mientras que no dependen de nosotros el cuerpo, la riqueza, la honra, los puestos de mando y, en una palabra, todo cuanto no son nuestras propias acciones.

Y las cosas que dependen de nosotros son por naturaleza libres, sin impedimento, sin trabas; mientras que las que no dependen de nosotros son inconsistentes, serviles, sujetas a impedimento, ajenas.

Recuerda, pues, que si las cosas por naturaleza esclavas las creyeres libres y las ajenas, propias, andarás obstaculizado, afligido, lleno de turbación e increparás a los dioses y a los hombres; en cambio, si sólo lo tuyo juzgas que es tuyo y lo ajeno, como realmente es, ajeno, nadie te coaccionará nunca, nadie te pondrá impedimento, no increparás a nadie, no acusarás a ser alguno, nada harás que no quieras, nadie te perjudicará: no tendrás enemigo, pues no te dejarás persuadir de que haya algo perjudicial [...].

Enseguida, pues, a toda fantasía perturbadora, procura reprocharle: “Fantasía eres y no, en absoluto, lo que pareces”. A continuación, examínala despacio y ponla a prueba con los cánones que tienes, principalmente con este primero: de si es acerca de las cosas que dependen de nosotros o acerca de las que no están en nuestro poder. Y, como sea acerca de alguna de las cosas que no dependen de nosotros, esté a punto lo de que “En nada me atañe” (pp. 3-11).

Por lo cual, existe una clara distinción entre las cosas que están bajo nuestro control y aquellas en las que no. Esto incluye nuestros pensamientos, acciones y emociones frente a aspectos externos como el cuerpo, la riqueza, la reputación y el poder. Lo que depende de nosotros son libres, esto quiere decir que nuestras acciones y decisiones son las que realmente nos brindan autonomía y control sobre nuestra vida, esta incluye el gobierno a las pasiones. Por ende, si confundimos lo que realmente nos es nuestro con lo que no podemos controlar –aquello que no está en nuestras manos– nos llevará a la angustia y conflictos con los demás. Esto nos llevaría a un tipo de esclavitud.

Sin embargo, para lograr esta distinción es importante ser crítico con respecto a nuestros pensamientos y emociones, parte medular de ello reside en las representaciones, es decir, aquello que para nosotros tiene significado y como lo interpretamos, este puede ser sobre algo fundado o ser parte de nuestra imaginación: por lo tanto, debemos cuestionar si nuestras representaciones y preocupaciones son cosas que están en nuestro control o no. Si es algo de lo que no podemos controlar, debemos recordar que no nos afecta. Dentro del gimnasio filosófico se realizaron las siguientes preguntas a forma de profundizar esta cuestión:

- ¿Cuáles son tus limitaciones personales?
- ¿Cuál es la razón de tu sufrir?
- ¿Te emocionas con facilidad?
- ¿Cómo actúas cuando una pasión te domina?
- ¿Ven cómo las interpretaciones que hacemos sobre las cosas que se presentan de manera inmediata a nuestra experiencia pueden ser erradas?

Esta serie de preguntas anteriormente expuestas son fundamentales para reflexionar y comprender que una interpretación puede ser manipulada y si no se corrobora con el hecho, así como la incapacidad de evaluar críticamente las creencias y valores, ideas erradas pueden desencadenar en pasiones.

Cabe agregar que esto también lo reconocen en las bases fundacionales de AA en el cuarto paso:

Los síntomas más comunes de la inseguridad emocional son la ansiedad, la ira, la autoconmiseración y la depresión. Estas se originan en causas que a veces parecen estar dentro de nosotros y otras veces parecen ser externas. Para hacer un inventario al respecto, debemos considerar cuidadosamente las relaciones personales que constante o periódicamente nos han ocasionado problemas. Se debe tener en cuenta que este tipo de inseguridad se suele presentar en cualquier ocasión en que los instintos se ven amenazados.

Las preguntas encaminadas a aclarar este asunto pueden ser así: Fijándome tanto en el pasado como en el presente, ¿cuáles situaciones sexuales me han producido sensaciones de inquietud, amargura, frustración o depresión? Considerando imparcialmente cada situación, ¿puedo ver dónde yo he tenido la culpa? ¿Me asediaban estas perplejidades debido a mi egoísmo y mis exigencias exageradas? O, si mi trastorno parecía ser provocado por el comportamiento de otras personas, ¿por qué carezco de la capacidad para aceptar las circunstancias que no puedo cambiar? Estas son las preguntas básicas que pueden revelar el origen de mi desasosiego e indicar si tengo la posibilidad de cambiar mi propia conducta para así adaptarme serenamente a la autodisciplina (Doce pasos y doce tradiciones, 2015:49).

Por lo tanto, la verdadera libertad y paz interior provienen de la comprensión de lo que está bajo nuestro control y la aceptación de lo que no lo está. Al vivir de acuerdo con este principio que sustenta el gimnasio filosófico, podemos evitar la frustración y el sufrimiento causados por

factores externos, centrándonos en nuestro propio juicio y acciones. Este enfoque es central en el pensamiento estoico y se considera un pilar para alcanzar la serenidad en la vida diaria.

La cuarta y última parte del gimnasio filosófico es *gymnastiké*. Se refiere a la práctica de ejercicios físicos que buscan fortalecer la voluntad y el carácter, consiste en encomendar el cuerpo a situaciones desfavorables. Estos ejercicios pueden ser independientes o puede ser parte de una serie de actividades en aumento progresivo en relación con la adversidad o tiempo de ejecución. En el Centro 24 Horas AA Llegando a Casa las actividades fueron el realizar sentadillas o lagartijas en función de sus posibilidades; estas actividades empezaron de manera inicial con 5 repeticiones, luego 10 repeticiones, posteriormente se contaba el total de repeticiones que pudieran llegar a hacer y, finalmente, eran todas las repeticiones que habían hecho más uno. Por ejemplo, después de las 5 sentadillas, eran 10 repeticiones; luego, era hacer 14 y, por último, eran las mismas 14 más una.

Esto provocaba inevitablemente cansancio físico. Sin embargo, la finalidad del ejercicio era que se dieran cuenta que a través del ejercicio, además de poner a prueba sus cuerpos, pudieron darse cuenta de lo que eran capaces de realizar, cuestión que ignoraban y que asimismo los motivaba, pues si eran capaces de realizar la actividad física, por medio de la constancia, determinación y resistencia, también podían hacer frente a sus adicciones; no obstante, se aboga por una atención integral entre lo físico y lo reflexivo, por ello y como indica Henríquez García (2021):

Además, se debe tener cuidado con el exceso de entrenamiento práctico sin reflexión, ya que centrarse solamente en la práctica puede «atrofiar el alma», y por lo tanto no llegar a comprender las propias reacciones corporales, y sus posibles consecuencias ante todo tipo de situaciones, en especial las más estresantes (apasionadas) (p. 140).

Esta actividad, aparte de conocer y validar el cómo se sentían las personas, ayuda a manejar las emociones y los prepara a enfrentar los desafíos y obstáculos de su vida cotidiana.

En este sentido, un caso significativo fue el de cuatro personas que participaron en una actividad de *gymnastiké* donde Dulce N tuvo 18 repeticiones de sentadillas, Alan N hizo 13, Rosario N hizo 9 y Misael N solo 1. Después de esto se hizo una serie de preguntas: ¿cuáles son las cosas que tú crees que te limitan al día de hoy?, ¿cómo relacionarías este ejercicio con tu adicción?, ¿consideran que existe una relación entre el ejercicio y la adicción? De manera general, los participantes sí vieron una relación entre el ejercicio y su adicción, identificando esta última como una limitación de su día.

En definitiva, el gimnasio filosófico es novedoso por la metáfora que emplea, así como el fundamento filosófico del que parte, que es precisamente el recuperar una corriente filosófica que normalmente se enseña poco en las universidades. Mi práctica filosófica, en cuanto ejercicio profesional de la filosofía, se esforzó por ser un modelo de despliegue filosófico de la condición estoica y del pensamiento crítico, donde los participantes se convirtiesen en intérpretes activos y aplicadores de las enseñanzas estoicas en su vida cotidiana: personas con problemas de adicción que están actualmente en el Centro 24 Horas AA Llegando a Casa.

CONCLUSIONES

Este Informe Final ha dado a conocer las prácticas profesionales como opción de titulación de la Licenciatura en Filosofía e Historia de las Ideas de la UACM que realicé en el programa *Seminario Permanente de Consultoría Filosófica y Prácticas Filosóficas (Prácticas Profesionales)*, cuya clave en el SiRASS es UACM/PP/12417/INT. Este Seminario tiene como objetivo equipar a los aspirantes a practicantes de la filosofía con el conocimiento y las habilidades que necesitan para aplicar la Práctica Filosófica en sus diversas formas. También me brindó capacitación para practicar el asesoramiento filosófico y otras prácticas filosóficas con individuos, grupos, organizaciones e instituciones. Realicé mi práctica profesional de lunes a viernes de 10:00 a 14:00 horas, iniciando el 9 de noviembre de 2023 y concluyendo el 30 de mayo de 2024; en el SiRASS me fue asignado el Número de Control: PP-I-12257. Tal práctica profesional me permitió aplicar conocimientos adquiridos en la Licenciatura en Filosofía e Historia de las Ideas, como las operaciones filosóficas identificar, criticar y conceptualizar.

Mi objetivo general al realizar las prácticas profesionales en el Seminario fue adquirir una visión inicial de las prácticas filosóficas, incluyendo el conocimiento y la experiencia en la aplicación de diversos tipos de estas prácticas. Mi expectativa al asistir al Seminario era obtener herramientas que me permitieran incorporar la práctica filosófica en mi vida diaria.

En primer lugar, realice disertaciones tanto del café filosófico como de la consultoría filosófica. Respecto de la primera disertación, en cuanto aspecto introductorio a una práctica filosófica específica, me representó una oportunidad para explorar el valor y el potencial de esta actividad en el ámbito académico, social y profesional. La disertación abordó el surgimiento de los cafés filosóficos en Francia, su identificación como un espacio para el diálogo y la reflexión, destacar que son un fenómeno polémico en el ámbito académico, pero

que, más allá de las críticas, se instituyen en un espacio de intercambio y crecimiento. También atendí la figura del animador en cuanto rol clave para la dinámica del café filosófico, permitiendo fomentar un diálogo reflexivo como respuesta a un mundo cambiante.

Por lo que concierne a la segunda disertación, destacué que la consultoría filosófica es una práctica filosófica relativamente nueva que ha experimentado un crecimiento significativo en las últimas décadas. Esta ofrece un servicio valioso para aquellos que buscan comprender y abordar problemas existenciales. Al proporcionar un espacio seguro para la reflexión profunda, la clarificación conceptual, el empoderamiento personal y la orientación hacia el futuro, la consultoría filosófica puede ayudar a los individuos a vivir una vida más plena y auténtica.

Posteriormente, mencioné que realicé un café filosófico sobre el concepto de angustia. En este me propuse incentivar una reflexión profunda y diálogo enriquecedor sobre dicho concepto entre estudiante del Plantel GAM I, Belisario Domínguez, del IEMS-CDMX. A lo largo de la sesión se realizó una breve introducción del tema seguida de una serie de preguntas en la que se invitó a los participantes a brindar su opinión. La práctica filosófica tuvo una duración aproximada de una hora. Para el cierre, se recopiló oralmente la opinión de los presentes sobre la dinámica que había tenido, misma que fue favorable; se les agradeció su participación y se les instó a que tuvieran curiosidad e interés en cuanto a la profundización del tema. Lo filosófico de esta actividad se halló no en llevar una plática cualquiera, sino en facilitar un auténtico diálogo filosófico debido al tratamiento de una cuestión de sumo interés para la filosofía.

Después, indiqué que el 23 de enero de 2024 expuse acerca de la importancia de filosofar con cuentos y apliqué esta práctica filosófica basándome en el cuento *Canastitas en serie* (Traven, 2018). En esta sesión se abrevió que tal cuento invita a la reflexión sobre las

condiciones del trabajo en el sistema capitalista, la explotación del trabajador y la búsqueda del sentido de la vida. Lo filosófico de esta actividad residió en el hecho de que se filosofó, es decir, se pensó con rigor y de forma ordenada para atender temas de relevancia filosófica y social.

Por último, expuse mi reflexión y experiencia de haber implementado el gimnasio filosófico en el Centro 24 Horas AA Llegando a Casa, junto con otros compañeros del Seminario. Teniendo su fundamento teórico en los estoicos, consideré al gimnasio filosófico como un espacio de encuentro donde las personas buscan desarrollar habilidades de pensamiento crítico, reflexión filosófica y autonomía. También mencioné su impacto en la comunidad, en términos de promover el diálogo. Como antes he expresado, mi práctica filosófica, en cuanto ejercicio profesional de la filosofía, se esforzó por ser un modelo de despliegue filosófico de la condición estoica y del pensamiento crítico, donde los participantes se convirtiesen en intérpretes activos y aplicadores de las enseñanzas estoicas en su vida cotidiana: personas con problemas de adicción que están actualmente en el Centro 24 Horas AA Llegando a Casa. Para este caso, lo filosófico de la actividad residió sobre todo en disponer de un espacio que permitió la construcción colectiva de pensamiento filosófico aplicado a un problema de la vida personal de los participantes.

Las actividades reportadas y descritas anteriormente han contribuido a mi formación, más allá de lo aprendido en las aulas a lo largo de la LFeHI; me han ofrecido una experiencia estimulante y gratificante, pues exigieron un amplio dominio acerca de los temas que se presentaron, es decir, cómo plantear las preguntas para estimular la participación de las personas que acuden a los cafés filosóficos, la creatividad en identificar cuestiones filosóficas a partir de cuentos u otro producto cultural y cómo el gimnasio filosófico puede ayudar tanto

a personas que están privadas de su libertad así como a personas que padecen de alguna adicción y están en un AA.

A pesar de la época, la filosofía no pierde su vigencia y las problemáticas que estudia no pasan de largo; si bien adquiere apreciaciones diferentes a lo largo del tiempo, siempre se encuentra presente, pues, en el fondo, la mayoría de las acciones humanas están fundadas sobre ideas y principios de naturaleza filosófica. En efecto, como bien señala Cavallé (2006):

La filosofía, entendida en sentido amplio, como aquella actividad por la que el hombre busca de forma lúcida y reflexiva comprender la realidad y orientarse en ella, ha formado parte de la raíz de toda civilización. Todas las grandes civilizaciones se han asentado, entre otros, en unos cimientos de naturaleza filosófica. Estos proporcionaban una determinada forma de mirar la realidad y de estar en el mundo, y daban respuesta a las cuestiones más básicas y radicales, como las de quién es el ser humano y cuál es su destino. Los demás saberes y las demás artes orbitaban en torno a esta sabiduría, y era esta última la que definía el correcto lugar, el sentido último y la función de dichas artes y saberes (Cavallé, 2006:26).

Pues no puede ser de otra forma, constituye el esfuerzo lúcido y reflexivo por comprender la realidad y encontrar el lugar del ser humano en ella. Esto ha sido fundamental en todas las civilizaciones, esta comprensión otorga significado donde más allá del tener conocimiento lo que se busca es el ser tanto para sí como para los otros. Una de las cuestiones que más le critican a la filosofía y en general todas las humanidades es que solo se basa en reflexiones abstractas sin algo concreto o algo cuantificable que ponga de manifiesto en términos *tangibles* y *medibles* el beneficio hacia la sociedad. Retomando nuevamente a Cavallé, ella recalca que lo valioso trasciende sobre lo material y lo utilitarista:

Lo utilitario se relaciona con el «tener»; lo intrínsecamente útil, con el «ser». Así, las actividades utilitarias aumentan nuestro haber, nuestras tenencias: a través de ellas adquirimos todo tipo de logros, de posesiones materiales o sutiles, y desarrollamos las habilidades físicas y psíquicas que nuestro ego tiende a considerar también como «posesiones», como parte de su haber. Pero sólo las actividades valiosas «per se», que no se orientan exclusivamente hacia la obtención futura de ciertos logros o resultados, permiten el crecimiento de nuestra esencia; sólo estas últimas satisfacen nuestra necesidad de ser en plenitud (Cavallé, 2006:33).

Por ello, toda la formación que he tenido a lo largo de mi carrera, pero de manera muy particular en el Seminario y en las prácticas profesionales realizadas, está alineada con lo citado previamente de Cavallé (2006): satisfacer nuestra necesidad de ser en plenitud.

Debo decir que, el Seminario me ha dejado una importante experiencia profesional con relación al campo de las prácticas filosóficas en el sentido de que me aportó el compromiso con la filosofía, el darme cuenta que la filosofía debe estar al servicio de la gente y que debo actualizarme a las necesidades contemporáneas de manera tal que me ayude a seguir innovando en la difusión de la filosofía; siendo un compromiso permanente, más considerando los conocimientos, las habilidades y las actitudes de las cuales me ha dotado mi formación en la Licenciatura en Filosofía e Historia de las Ideas y en el Seminario Permanente de Consultoría Filosófica y Prácticas Filosóficas. Para finalizar este Informe Final, una propuesta de mejora que hago hacia el Seminario es el mantenimiento y la difusión de las actividades del propio Seminario dentro y fuera de la comunidad estudiantil.

REFERENCIAS

- Amir, L. (2024). Capítulo 2. La consultoría filosófica 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. 77-112). CECAPFI / UNIMINUTO.
- Ariosto Mora, L. (2024, 10 de febrero). *Hoy terminamos el Gimnasio Filosófico, nos llevamos muchos aprendizajes, muy gratas experiencias como grupo y muchas expectativas respecto a lo que deseamos y queremos hacer.* [Imagen adjunta] [Publicación de estado]. Facebook.
<https://www.facebook.com/photo/?fbid=3555098751409705&set=a.1509468659306068>
- Arnaiz, G. (2007). El «giro práctico» de la filosofía. *Diálogo Filosófico*, (68), 170-206.
- Barrientos Rastrojo, J. (2021). *Filosofar entre rejas*. Plaza y Valdés Editores.
- (2023). *Filosofía para privados de libertad*, 3ª ed. Proyecto BOECIO.
- Brenifier, O. (2011a). El café filosófico. En: O. Brenifier. *Filosofar como Sócrates. Introducción a la práctica filosófica* (pp. 77-92). Diálogo.
- (2011b). Filosofar con cuentos. En: O. Brenifier. *Filosofar como Sócrates. Introducción a la práctica filosófica* (pp. 165-194). Diálogo.
- (2011c). La consulta filosófica. En: O. Brenifier. *Filosofar como Sócrates. Introducción a la práctica filosófica* (pp. 45-76). Diálogo.
- (2011d). La práctica filosófica. En: O. Brenifier. *Filosofar como Sócrates. Introducción a la práctica filosófica* (pp. 11-44). Diálogo.
- Cavallé, M. (2006). *La sabiduría recobrada: Filosofía como terapia*. Ediciones Martínez Roca.

- CECAPFI (2024). Tipos de prácticas filosóficas. En: *CECAPFI. Centro Educativo para la Creación Autónoma en Prácticas Filosóficas* (página web).
<https://cecapfi.com/practicastipos.php#tipos>
- Doce pasos y doce tradiciones* (2015). Alcoholics Anonymous World Services, Inc.
- Epicteto. (2004). *Enquiridión* (J. M. García de la Mora, Trad. y notas; 2ª ed., versión parafrástica de F. de Quevedo y Villegas). Anthropos Editorial.
- Gadamer, H. G. (1999). *Verdad y método I*, 8ª ed. Ediciones Sígueme.
- Henríquez García, M. R. (2021). *Gymnastiké o entrenamiento físico*. En J. Barrientos Rastrojo (Ed.), *Filosofar entre rejas* (pp. 150-165). Plaza y Valdés editores.
- Lahav, R. (2016). *Manual de companionships filosóficos. Principios, métodos, ejercicios*, 2ª ed. Loyev Books.
- Londoño Palacio, O. L., Maldonado Granados, L. F. y Calderón Villafañez, L. C. (2016). *Guía para construir estados del arte*. International Corporation of Networks of Knowledge.
- Marco Aurelio (1977). *Meditaciones*. Editorial Gredos (Col. Biblioteca Clásica Gredos, 5).
- Moreno Macías, M. de los A. (2011). Pulsar la imposibilidad: el ejercicio de la intervención. *Tramas*, (35), 15-45.
- Pérez Cabrera, C. (2021). *Praemeditatio malorum*. En: J. Barrientos Rastrojo (ed.). *Filosofar entre rejas* (pp. 41-64). Plaza y Valdés Editores.
- Ramos, R. (2022, 11 de noviembre). México, país donde más subió ansiedad durante pandemia. En: *El Economista* (periódico en línea).
<https://www.economista.com.mx/politica/Mexico-pais-donde-mas-subio-ansiedad-durante-pandemia-20221110-0157.html>

Real Academia Española (2024). Disertar. En: *Diccionario de la lengua española* (página web). <https://dle.rae.es/disertar>

Reglamento de Titulación de la Universidad Autónoma de la Ciudad de México.
https://uacm.edu.mx/Portals/20/Normatividad/ReglamentoTitulacion_UACM.pdf

Sarmiento Aponte, I. V. (2021). El giro práctico de la filosofía y los retos de su enseñanza. En: I. V. Sarmiento Aponte y otros. *Filosofía para niños: de la teoría a las prácticas educativas* (pp. 26-41). Universidad Nacional Abierta y a Distancia.

Sartre, J. P. (2009). *El existencialismo es un humanismo*. Edhasa.

Séneca, L. A. (1992). *Epístolas morales a Lucilio I: Libros I-IX, Epístolas 1-80* (I. Roca Meliá, Trad.; S. Mariner Bigorra, Asesor; J. Esteve Forriol, Revisión). Gredos.

Sumiacher D'Angelo, D. (2017, julio-diciembre). ¿Qué es la práctica filosófica? *Murmullos Filosóficos*, 6(13), 43-54.

Traven, B. (2018). *Canasta de cuentos mexicanos*. Selector.

UACM (2006). *Licenciatura en Filosofía e Historia de las Ideas. Programa Académico*. UACM.

Universidad de Colima (2016, 21 de agosto). La Filosofía también es empatía: José Barrientos. En: *Universidad de Colima* (página web). https://www.ucol.mx/noticias/nota_3180.htm

Universidad de Sevilla (2024). *BOECIO. Filosofía Experiencial con P.R.E.Sos (Personas en Riesgo de Exclusión Social): Educadores*. Recuperado a partir de <https://institucional.us.es/boecio/colaboradores/>