

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

La dimensión política del café, el taller y el gimnasio filosóficos

PUBLICACIÓN ARBITRADA

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE

LICENCIADO EN FILOSOFÍA E HISTORIA DE LAS IDEAS

P R E S E N T A :

FRANCISCO OCTAVIO VALADEZ TAPIA

DICTAMINADORES

MTRA. VERÓNICA ALVARADO HERNÁNDEZ ROJAS

LIC. RAÚL GUADARRAMA ORTIZ

Ciudad de México, mayo de 2025.

SISTEMA BIBLIOTECARIO DE INFORMACIÓN Y DOCUMENTACIÓN



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE LA CIUDAD DE MÉXICO COORDINACIÓN ACADÉMICA

RESTRICCIONES DE USO PARA LAS TESIS DIGITALES

DERECHOS RESERVADOS[©]

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

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

REFLEXIONES

“Yo no sé si mamá tenía razón o si la
tiene el teniente Dan, yo no sé si todos
tenemos un destino, o si estamos
flotando casualmente como en una brisa.

Pero yo creo que pueden ser ambas,
puede que ambas estén ocurriendo al
mismo tiempo”.

TOM HANKS - *Forrest Gump* (1994).

“No, sí, de eso se trata,
de conceptualizar, de exponer”.

**Participante de un café filosófico sobre la amistad,
animado por la practicante filosófica
Bertha Misha Rosas San Luis,
el viernes 5 de julio de 2024.**

DEDICATORIA

1^a

Al amor que aún pretende ser **Amor**.

2^a

A Silvia Tapia Reséndiz (madre) y José Valades Sánchez (padre) (Q.E.P.D.).

3^a

A la memoria de María del Carmen Sánchez Hernández (abuela paterna)

4^a

A Isa, Luz Mía, María, Misha y Mónica.

Atte.

Francisco Octavio Valadez Tapia

AGRADECIMIENTOS...

Misty: *Todo gracias al poder del amor.*
Ash: *¿Poder del amor?*
Misty: *Lo comprenderás cuando seas grande.*

Resultado de mi trabajo reflexivo, sistemático y crítico en la Licenciatura en Filosofía e Historia de las Ideas, y con la magnificencia proporcionada por la pasión y el compromiso de quienes participamos en el Seminario Permanente de Consultoría Filosófica y Prácticas Filosóficas de la Universidad Autónoma de la Ciudad de México, el presente artículo académico –que será publicado próximamente en *Ainkaa. Revista de Estudiantes de Ciencia Política* de la Universidad Nacional de Colombia, Sede Medellín–, la tercera gran investigación que quien aquí escribe realiza a nivel de licenciatura, por fin ha llegado a su culminación. Es mi deseo agradecer a quienes de una u otra manera fueron mi apoyo, guía o motivación para que este documento hoy sea una realidad concretada.

Primeramente, a quienes me han apoyado incondicionalmente y expresado su cariño en todo momento...

... a *mi madre*, Silvia Tapia Reséndiz; y a *mi padre*, José Valades Sánchez (Q. E. P. D.).

Segundamente, a quien en su momento fue ejemplo de vida, honor, respeto y cariño...

... a *mi abuela paterna*, matriarca de la familia Valadez Sánchez, María del Carmen Sánchez Hernández.

Terceramente, a quienes continúan siendo mis principales críticos y referencia por excelencia de lo que hay que superar para mejorar día a día...

... a *mi hermano*, David Osvaldo Valadez Tapia; y a *mi hermana*, Fabiola Berenice Valadez Tapia.

En cuarto lugar, a quienes continúan siendo *mis referentes* de dedicación al estudio, compromiso en el trabajo y empeño por alcanzar la perfección...

... a Viridiana, Lidia María de los Ángeles Peñaloza Hernández, Dennis Amelia Narváez Suárez, Claudia Ramírez Gómez, Minerva Ramos Sánchez, María de Jesús López Salazar y María Magdalena Salinas Sánchez.

En quinto lugar, a quienes –sin proponérselo– proporcionaron la *materia prima* del presente documento: el proyecto *Filosofía en la Ciudad* de la UNAM; integrantes del Seminario Permanente de Consultoría Filosófica y Prácticas Filosóficas de la Universidad Autónoma de la Ciudad de México: Bertha Misha Rosas San Luis, Ramsés Eduardo Carreón Sánchez, Luis Francisco Novoa Espinoza, Carlos Daniel Herrera Cruz, Juan Carlos Bragado Castillo y Abel Martín España Sánchez; y el Centro BOECIO, coordinado por el filósofo práctico José Barrientos.

En sexto lugar, a los *personajes simbólicos* que me han acompañado en la “reflexión en soledad” que a veces demanda la investigación académica –y si no, que le pregunten a John Forbes Nash–...

...a Batman, “El caballero de la noche”; a Ash Ketchum, de Pueblo Paleta; a Forrest Gump, quien siempre supo que no era muy listo, pero sí sabía lo que es el amor, además de también saber que: “tonto es aquel que hace tonterías”; al joven Sheldon; a Malcolm, “el de en medio”; y, principalmente, a quien en algún momento será mi amada, querida, deseada, admirada, inteligente y hermosa ESPOSA, síntesis de mis sentimientos y renovación de mis sueños.

En séptimo lugar, a todas *mis amigas* y a todos *mis amigos*, que a lo largo de mi existir y de mi educación y formación profesional he conocido, sin excluir a ninguna y a ninguno, pero en especial a...

...Ada Castellanos, Alejandra Díaz, Alfonso, Ana Rosa Bernabé Ávila, Anallely, Andrea, Antonio Gutiérrez, Arturo Herrera (Q.E.P.D.), Aurelio Morales, Carolina Navarrete, Cecilia Natally Martínez Chávez, Beatriz Badillo, Clara Lilia Álvarez, Charlie Ro', Consuelo Sánchez, Cuauhtémoc Santos Jiménez, Dafne, Diana, Edmundo Martínez, Eduardo David López Galicia, Eduardo Plata, Esperanza, Fabiola Peinado, Felipe, Fiorela, Griselda, Guadalupe, Guillermo San Román, Isabel Sánchez, Itzel, Iván Isaac Mejía Sevilla, Iván Said Molina Posada, Jairo, Jianai Gabriela López González, Jocelyn Monroy, Juan Carlos Alvarado, Juan Carlos Peña, Julián Villa, Laura Flores Navarrete, Leam Omar Nava Olguin, Lillian Ochoa Hernández, Lluvia, Lorena Olvera, Lourdes Ibarra, Luis David Cruz González, Luis Felipe Bello Díaz, Luz Mía, Marcela Arce, María Eugenia Ciriza, Mariana Bravo, Mariana Martínez Galván, Martín Iván Mendoza Vázquez, Maura, Miguel Ángel Arroyo,

Mónica, Norberto Remigio, Paola Castellanos, Perla, Rosa Alor, Saúl Ugalde, Saúl Vázquez, Vanesa, Virginia Bellido, Viridiana Diez León, Viridiana Moreno, Yanet, Yasmin Duhart y Yazmin Sharai Cázares Hernández, muchas gracias por los momentos compartidos y por alentarme a ser mejor cada día.

En octavo lugar, a mis dictaminadores, la Mtra. Verónica Alvarado Hernández Rojas y el Lic. Raúl Guadarrama Ortiz, por su apoyo constante, por sus comentarios y observaciones oportunas, por su disposición y acompañamiento incansable.

En noveno lugar, a todos(as) y cada uno(a) de los(as) profesores(as) que me han formado y guiado a lo largo de mis estudios superiores en la Universidad Autónoma de la Ciudad de México.

En décimo lugar, a cada uno(a) de quienes han sido mis estudiantes, pues con ustedes he llevado a cabo la implementación de varias prácticas filosóficas.

En último lugar, a la Universidad Autónoma de la Ciudad de México (UACM) por promover una educación crítica, humanística y multidisciplinaria, enfocada en la comprensión, reflexión y el análisis de la realidad; y por su lema, pocas veces comprendido y muchas veces malinterpretado:

“Nada humano me es ajeno”

Gracias totales

Atte.

Francisco Octavio Valadez Tapia

ÍNDICE

REFLEXIONES

DEDICATORIA

AGRADECIMIENTOS

LA DIMENSIÓN POLÍTICA DEL CAFÉ, EL TALLER Y EL GIMNASIO FILOSÓFICOS	1
Resumen	1
Palabras clave	1
Las prácticas filosóficas	2
La dimensión política del café filosófico	6
La dimensión política del taller filosófico	8
La dimensión política del gimnasio filosófico	10
Casos de aplicación de prácticas filosóficas	12
Conclusiones	18
Referencias	23
ANEXO 1. CARTA DE ACEPTACIÓN PARA PUBLICACIÓN	26

LA DIMENSIÓN POLÍTICA DEL CAFÉ, EL TALLER Y EL GIMNASIO FILOSÓFICOS

Resumen

La filosofía no se limita a la acumulación de conocimientos; implica una práctica activa del pensamiento. Este giro práctico en la filosofía, según Gabriel Arnaiz (2007), se manifiesta en espacios como el café, el taller y el gimnasio filosóficos. Estos espacios prácticos, accesibles a cualquier persona, buscan profundizar la reflexión personal y la comprensión del mundo, yendo más allá de la mera teoría. Este artículo explorará la intrínseca vinculación de estos espacios con la dimensión política.

Para este artículo, se utilizará un enfoque interdisciplinario que combina filosofía política, Práctica Filosófica¹ y análisis del discurso. Se analizarán ideas clave de autores que hayan abordado el tema de Práctica Filosófica y se estudiarán casos concretos para mostrar la conexión entre filosofía y política. Específicamente, se busca definir las prácticas filosóficas y su dimensión filosófica, examinar el componente político de espacios prácticos como los cafés, talleres y gimnasios filosóficos, y presentar ejemplos de su aplicación en temas políticos actuales.

Palabras clave: práctica filosófica, café filosófico, taller filosófico, gimnasio filosófico, dimensión política.

Si bien toda filosofía implica una práctica, la distinción que aquí se apunta prioriza la actividad de pensar por encima de la acumulación de conocimientos sobre autores y corrientes, siendo esto lo que el filósofo español Gabriel Arnaiz (2007) ha denominado el *giro práctico* de la filosofía.

La filosofía no es solo para expertos. Espacios prácticos² como los cafés, los talleres y los gimnasios filosóficos demuestran que cualquiera puede reflexionar sobre sí mismo y el mundo. Este artículo explora la conexión entre estas prácticas y la política, utilizando una metodología que combina filosofía política, Práctica Filosófica y análisis del discurso. A

¹ Siguiendo a Arnaiz (2007): “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” (p. 179). Los paréntesis pertenecen al texto consultado. A partir de aquí cualquier agregado a las citas corresponde al documento consultado, salvo que se indique lo contrario.

² Entiendo el espacio práctico como aquel entorno que facilita el aprendizaje activo, así como la aplicación de conocimientos, preparando a las personas para enfrentar desafíos reales.

través del estudio de autores clave y casos prácticos, se analiza la relación entre filosofía y política.

Así, se buscará definir con mayor precisión qué son las prácticas filosóficas y en qué sentido son filosóficas. Luego, se analizará el componente político de modalidades específicas como los cafés, talleres y gimnasios filosóficos. Finalmente, se presentarán ejemplos concretos de cómo estos espacios se relacionan con desafíos políticos actuales.

Prosiguiendo, el interés por llevar la filosofía más allá del campo académico y hacerla accesible a un público más amplio se manifestó a finales del siglo XX. En Francia, este movimiento se concretó en las *nuevas prácticas filosóficas (nouvelles pratiques philosophiques)*, en tanto que en países anglosajones se desarrolló la *filosofía práctica (practical philosophy)*. Tanto una como otra corriente buscan promover la reflexión filosófica a través de la acción y la intervención de los sujetos. Ambas coinciden en que la filosofía no es solo un conocimiento teórico, sino una experiencia vital. Es decir, ven la filosofía como una forma de vivir y entender el mundo.

Las prácticas filosóficas

Tanto para Michel Tozzi como para Oscar Brenifier, la filosofía consiste en un diálogo constante entre nosotros mismos y las demás personas, un camino hacia la razón y la comprensión. La filosofía, según estos pensadores, es una herramienta para desarrollar nuestra capacidad de pensar críticamente y construir un mundo más justo y equitativo. Para Tozzi, enseñar filosofía implica que la gente aprenda a filosofar; aquí el filósofo se pregunta: “¿qué situación de aprendizaje (qué ejercicios) voy a proponerles [a las personas] para que pongan a prueba sus procesos mentales en función de su edad, de sus conocimientos y de sus intereses?” (Tozzi, 2008, p. 488).

Y en palabras de Brenifier (2011a):

(...) la tarea principal que debemos desarrollar con aquél que se embarca con nosotros en un diálogo filosófico es ayudarlo a ser consciente de sí mismo. Primero, pidiéndole que sea consciente de su propia pregunta: mediante el análisis, la conceptualización, la explicación y otras formas de profundización en el significado y las implicaciones de su discurso. Segundo, invitándole a observar cuidadosamente su forma de pensar y comportarse, y a enjuiciarlas. En tercer lugar, instándole periódicamente a tomar en consideración el punto de vista contrario al suyo y a profundizar en esa perspectiva. En cuarto lugar, aceptar y disfrutar «lo impensable» que esta persona necesariamente habrá producido durante el proceso, que muy

probablemente estará relacionado de manera muy profunda con su problema personal o con su pregunta inicial. (p. 21)

Las y los practicantes filosóficos no solo buscan transmitir conocimientos teóricos, sino también cultivar la capacidad de pensar de manera crítica y aplicar la filosofía a la vida cotidiana. Aspiran a que el estudio de la filosofía sea una experiencia transformadora que desarrolle habilidades como la observación, el análisis y la evaluación. Al respecto, Ran Lahav (2019) menciona que: “La visión acerca de que la filosofía puede contribuir a la vida cotidiana ha existido desde el inicio de la filosofía [...]. El movimiento contemporáneo internacional de la práctica filosófica puede ser visto como un intento de revivir esta tradición histórica” (p. 69).³

Insistiendo, la Práctica Filosófica se trata de un proceso de aprendizaje orientado a desarrollar las competencias necesarias para llevar a cabo una investigación filosófica. El énfasis está puesto en el desarrollo de las habilidades para pensar filosóficamente, más que en la adquisición de un conjunto de conocimientos establecidos. Además, para Gerd Achenbach (2011), los individuos “acuden a la práctica filosófica porque desean entender y ser entendidos. Aquello que les mueve casi nunca es la pregunta de Kant «¿qué debo hacer?», sino más bien la pregunta de Montaigne «¿qué estoy haciendo?» (párr. 2).

Ahora bien, Tozzi y Brenifier destacan que filosofar es, fundamentalmente, un ejercicio de *problematización*, o sea, cuestionamiento de manera profunda y radical acerca de ideas, conceptos y supuestos que se dan por sentado. Es ir más allá de las respuestas obvias y buscar las raíces de los problemas, desentrañando las capas más profundas de nuestra comprensión del mundo, ya que: “Un simple intercambio de opiniones no garantiza en absoluto la «filosoficidad» de los debates. Hablar no es pensar. No basta decir lo que se «piensa» para pensar lo que se dice (Tozzi, 2011, ¿Qué puede aportar un filósofo al café filosófico?).

También, filosofar es un ejercicio de *conceptualización*, exigiendo más que la mera definición de un vocablo; consiste en el análisis de una idea –dividiéndola en sus partes necesarias y suficientes–, rastreando sus atributos y demarcando su significado; “conceptualizar significa pensarme simultáneamente a mí mismo y a lo otro” (Brenifier, 2011a, p. 44).

³ Corchetes agregados.

Del mismo modo, filosofar es un ejercicio de *argumentación*, una actividad central y fundamental. Se trata de un proceso racional mediante el cual se construyen y evalúan razones para sostener o refutar una determinada tesis o punto de vista. El objetivo consiste “en decir de manera clara y precisa las ideas que uno quiere decir y de relacionarlas con las precedentes, es decir, de saber lo que uno dice y lo que dicen los demás” (Brenifier, 2011b, Resumen).

Tanto para Tozzi como para Brenifier, las tres competencias fundamentales del filósofo son: a) cuestionar activamente, b) construir conceptos precisos y c) fundamentar nuestras afirmaciones. Así también, los ejercicios de reflexión filosófica permiten poner en juego los conocimientos teóricos de la filosofía, desarrollando habilidades útiles para la vida cotidiana de las personas.

Al realizar prácticas filosóficas,⁴ transformamos la filosofía en una actividad vivencial y dinámica, que nos permite crecer en cuanto personas. En todas ellas “podemos encontrar en el fondo la comprensión de la más antigua sabiduría filosófica, ejemplificada en la máxima de Sócrates y según la cual «una vida sin examen no merece la pena ser vivida»” (Achenbach, 2011, párr. 3); o sea, únicamente a través del ejercicio constante de la razón y la búsqueda incansable de la verdad, el ser humano puede trascender su condición animal y alcanzar su máximo potencial.

Por otro lado, a diferencia de los espacios filosóficos tradicionales, más jerárquicos y centrados en la exposición de textos, las prácticas filosóficas fomentan un diálogo más abierto y participativo, donde todas las voces tienen el mismo valor.

[El] curioso actuar de la filosofía centrado y orientado hacia los especialistas provocó que muchos filósofos empezaran a preocuparse justamente por el no-filósofo como un “interlocutor válido”, un sujeto con el que se podría construir una interacción filosófica en acto, en tiempo presente, interactiva y creadora momento a momento. Esto es lo que Leonard Nelson apuntó en la década de 1920, Matthew Lipman en la de 1960, Gerd Achenbach en la de 1980 y hoy en día muchos otros. (Sumiacher, 2019a, p. 11).⁵

⁴ Siguiendo a 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” (p. 179).

⁵ Corchetes agregados.

Considerando lo antes dicho, y acudiendo a una filosofía política impura y normativa,⁶ es pertinente precisar el carácter filosófico de las prácticas filosóficas. Para atender este asunto, se debe entender que tales espacios son, en esencia, la puesta en práctica⁷ de la filosofía. Van más allá de la teoría y buscan aplicar los conceptos y herramientas filosóficas a situaciones concretas, fomentando la reflexión y el diálogo. Mas sin embargo, ¿qué hay de *filosófico* en las prácticas filosóficas?

Primeramente, vía estos espacios se anima a cuestionar el *statu quo*. La “práctica filosófica implica confrontar la teoría con la alteridad, una con la otra. Consiste en ejercer el pensamiento entendido en el sentido de desdoblamiento: como un diálogo con uno mismo, con el otro, con el mundo, con la verdad” (Brenifier, 2011a, p. 42).

Segundamente, a través de las prácticas filosóficas, vía el diálogo, se impulsa a buscar lo justo y quienes “andan buscando lo justo [...] tienen la capacidad de discernir entre lo que está bien y lo que está mal; son honestos, rectos, respetuosos, compasivos y humanitarios” (Toyi de Jácome *cit. por* Mosquera, 2015, párr. 4).⁸

Terceramente, mediante las prácticas filosóficas se contribuye al desenvolvimiento de la autonomía personal. Estos ejercicios abonan a la utilización del pensamiento crítico, del pensamiento creativo y del pensamiento del cuidado de sí, animando a la gente a poner en tela de juicio sus ocurrencias y creencias inherentes y a la toma de decisiones estratégicas efectivas. Acudiendo al cuestionamiento, el diálogo, el análisis y la reflexión, estos espacios promueven el libre albedrío y la competencia de construcción de argumentos correctos (Sumiacher y Barrientos, 2024).

En cuarto lugar, se requiere la aplicación de conceptos filosóficos. Esto demanda para el facilitador el manejo adecuado de un *background* filosófico para abordar ideas como igualdad, libertad, fraternidad, poder, entre otras, y promover su puesta en marcha para la vida cotidiana. Por ello: “Un filósofo práctico que desee desarrollar un proceso filosófico

⁶ La filosofía política impura y normativa señala que, para pensar bien sobre la política, se necesita mirar más allá de los libros de filosofía. Se debe considerar lo que dicen las ciencias sociales, la historia y la propia experiencia. Además, se debe reconocer que la filosofía no puede ser neutral, sino que debe tomar partido y defender ciertos valores (Lariguet, 2014).

⁷ De acuerdo con Brenifier (2011a): “Definimos una práctica como una actividad que confronta una teoría determinada con la realidad, es decir, con una alteridad” (p. 38).

⁸ Corchetes agregados.

[debe] buscar en la procesualidad existente en los grupos, individuos u organizaciones con las que se relacione sentidos filosóficos potenciales” (Sumiacher, 2019b, p. 127).⁹

En quinto y último lugar, las prácticas filosóficas *fomentan la ciudadanía activa*. Estas persiguen formar ciudadanas y ciudadanos críticos y participativos, capaces de transformar su entorno y construir una sociedad más justa, considerando que la filosofía, esto es, el *reflexionar comprometido con la contemporaneidad*, “tiene que convertirse, de algún modo, en reflexión orientadora y normativa. En realidad, esto sólo puede darse si la filosofía actúa, de hecho, en la realidad, si en las configuraciones sociales adquiere un poder no sólo crítico, sino también decisorio” (Emilio Lledó *cit. por* Sumiacher y Barrientos, 2024:14).

En definitiva, lo filosófico de las prácticas filosóficas radica en su capacidad para *promover la reflexión crítica*, invitando a cuestionar lo establecido y a buscar nuevas formas de pensar; *fomentar el diálogo*, creando espacios para el intercambio de ideas y la construcción de conocimiento colectivo; *desarrollar la autonomía*, apoderando a las personas para que tomen sus propias decisiones y actúen en consecuencia; *aplicar la teoría a la práctica*, conectando los conceptos filosóficos con la realidad social y política; y *ayudar en la construcción de una sociedad más justa*, contribuyendo a la formación de ciudadanas y ciudadanos críticos y comprometidos con el bien común.

La dimensión política del café filosófico

El café filosófico es un espacio abierto donde cualquiera puede participar en conversaciones filosóficas profundas. Su objetivo es democratizar la filosofía y fomentar el pensamiento crítico. Para Carmen Zavala (2024): “Los cafés filosóficos son eventos de discusión y diálogo abierto a aquellos interesados en la reflexión filosófica con el propósito de poner la filosofía al alcance de todos” (p. 129).

Las pocas reglas de un café filosófico aseguran que quienes participan en este tengan voz y voto: 1) la conversación debe llevarse de forma organizada, con un turno para cada participante, coordinado por la persona animadora; 2) para garantizar un debate fluido, se solicita a todas y todos respetar el orden de las participaciones; y 3) el animador o la animadora tiene la responsabilidad de escuchar con atención las diferentes perspectivas y de facilitar que todas y todos se sientan escuchados y valorados; su rol no es convencer a los

⁹ Corchetes agregados.

demás de su punto de vista, sino crear un ambiente donde el diálogo sea posible (Brenifier, 2011a).

Aunque las reglas de un café filosófico parecen sencillas, representan un verdadero desafío para la forma en que se suele debatir en los Estados Unidos Mexicanos. Si se comparan con los acalorados debates políticos que se ven en los *mass media*, resulta evidente que los cafés filosóficos promueven un diálogo mucho más respetuoso y comprensivo.

Prosiguiendo, el café filosófico, en cuanto espacio de diálogo abierto y reflexión colectiva, es un terreno fértil para la discusión de cuestiones políticas. Si bien su enfoque abarca una amplia gama de temas, la política se encuentra intrínsecamente ligada a la vida en sociedad y, por ende, es un tema recurrente en estos encuentros.

Pero ¿por qué la política es central en el café filosófico? Primero, por la naturaleza de lo político. La política no se limita a las instituciones o los partidos políticos, sino que permea todas las esferas de la vida social. Las decisiones que se toman, las relaciones que se establecen y las normas que se siguen tienen una dimensión política.

Segundo, por la democracia y la participación. El café filosófico promueve la participación ciudadana y el diálogo democrático, valores fundamentales para cualquier sistema político. Al fomentar la reflexión crítica y el intercambio de ideas, contribuye a una ciudadanía más informada y activa.

Tercero, por los problemas sociales y la desigualdad. Muchos de los problemas que se abordan en los cafés filosóficos tienen una raíz política, como la desigualdad, la injusticia social, la discriminación o la violencia.

Cuarto y último, por la construcción de una sociedad más justa. A través de la filosofía, se busca comprender las bases de las sociedades y explorar alternativas para construir un mundo más justo y equitativo.

Ahora bien, ¿cómo se manifiesta la política en los cafés filosóficos? En primer lugar, mediante sus temas de discusión. Los cafés filosóficos suelen abordar temas como la justicia, la libertad, la igualdad, el poder, el Estado, la democracia, los derechos humanos, entre otros, que son prístinamente políticos.

En segundo lugar, vía las perspectivas diversas. Al reunir a personas de diferentes orígenes y con distintas visiones del mundo, los cafés filosóficos fomentan el pluralismo y la diversidad de opiniones, lo cual es esencial para la consolidación democrática.

En tercer y último lugar, a través de la crítica y la transformación. La filosofía invita a cuestionar el *statu quo* y a buscar nuevas formas de pensar y hacer las cosas, lo que puede generar un impulso para el cambio social y político.

En definitiva, el café filosófico, al ser un espacio de reflexión libre y abierta, se convierte en un lugar privilegiado para analizar los problemas políticos de las sociedades actuales, fomentar el debate público y construir una ciudadanía más crítica y comprometida.

La dimensión política del taller filosófico

Por lo que atañe al taller filosófico, este es un espacio de encuentro donde se practica la filosofía de manera activa y participativa. A diferencia de una clase tradicional, en un taller se fomenta el diálogo, la reflexión crítica y la construcción conjunta de ideas. Sus principales características son: *impulso del diálogo abierto*, toda vez que las y los participantes pueden expresar sus puntos de vista, no importando el grado de conocimiento que posean; *preguntas detonadoras*, trazando interrogantes para la reflexión profunda sobre diversidad de temas; *promoción del pensamiento crítico*, del pensamiento creativo y del pensamiento del cuidado de sí, contribuyendo al desenvolvimiento de las capacidades de analizar argumentos, identificar falacias y construir razonamientos sólidos; *anima la construcción conjunta*, procurando llegar a conclusiones compartidas vía la discusión y el intercambio de ideas; y *tiene un ambiente informal*, esto es, se crea un ambiente relajado y acogedor que favorece la participación y la creatividad.

Asimismo, lo que se persigue en un taller filosófico es: *desarrollar habilidades de pensamiento*, pues se fomenta el pensamiento crítico, creativo y sistemático; *promover el diálogo*, dado que se estimula la comunicación efectiva y el respeto por las opiniones de las y los demás; *explorar preguntas fundamentales*, dado que se anima a reflexionar sobre las grandes preguntas de la vida y la existencia; *ampliar conocimientos*, facilitando la adquisición de nuevos conocimientos sobre filosofía y otras disciplinas; y *fomentar la autonomía*, desarrollando la capacidad de pensar de manera independiente y tomar decisiones informadas.

Por otra parte, si bien los talleres filosóficos abarcan una amplia gama de temas, desde la ética hasta la metafísica, es innegable que la política juega un papel fundamental en muchos de ellos. Y aquí es pertinente preguntarse ¿por qué la política es tan relevante en los talleres filosóficos? El autor de este artículo considera que por las siguientes cuatro razones: 1)

Porque la filosofía es base de la política. La filosofía política ha sido una disciplina central desde la antigüedad, explorando cuestiones como la justicia, la igualdad, el poder y el Estado. Los talleres filosóficos ofrecen un espacio para retomar estos debates clásicos y aplicarlos a las realidades contemporáneas. 2) *Porque la filosofía es una herramienta para la transformación social.* La filosofía no es únicamente una actividad contemplativa, sino también una práctica que puede generar cambios en las sociedades. Los talleres filosóficos pueden ser un vivero de ideas y movimientos sociales, fomentando el pensamiento crítico y la participación ciudadana. 3) *Por la importancia de los problemas políticos en la vida cotidiana.* Los problemas políticos afectan a todos los aspectos de nuestras vidas, desde lo personal hasta lo global. Los talleres filosóficos ofrecen un espacio para reflexionar sobre estos problemas y buscar soluciones colectivas. 4) *Por la formación de ciudadanas y ciudadanos críticos.* Al fomentar el diálogo y la reflexión, los talleres filosóficos contribuyen a formar ciudadanas y ciudadanos más críticos y conscientes de los desafíos que enfrentan las sociedades.

Ahora bien, ¿cómo se manifiesta la dimensión política en los talleres filosóficos? En primer lugar, al acudir al análisis de textos clásicos y contemporáneos, estudiando las ideas de filósofas y filósofos políticos como Platón, Aristóteles, Hiparquía, Thomas Hobbes, Olympe de Gouges, Karl Marx, Nancy Fraser, etc.

Se evoca a filósofos que han tratado previamente el asunto investigado para que los participantes 1) Tomen plena conciencia de que estos temas ya fueron tratados anteriormente por pensadores en otras épocas y en otras partes del mundo y que al reflexionar sobre ello se unen a una larga historia del pensar; 2) puedan profundizar sobre alternativas de respuestas similares o distintas a las propias frente a las preguntas investigadas y ampliar su horizonte de comprensión del mundo (Zavala, 2024, p. 117).

En segundo lugar, al promover el debate sobre temas de actualidad, discutiendo noticias, acontecimientos políticos y movimientos sociales. En los talleres filosóficos se formulan “preguntas filosóficas e hipótesis las cuales se analizan por contrastación con la realidad a través de la argumentación. Las hipótesis han de ser formuladas con precisión. Estas involucran el análisis de la acción performativa de los participantes en el diálogo” (Zavala, 2024, p. 117).

Por último, al impulsar la elaboración de propuestas concretas que busquen soluciones a problemas sociales y políticos.

Las preguntas y temas filosóficos se relacionan con la experiencia personal o parten de la experiencia personal. Así se comprometen de manera más profunda y fructífera con la reflexión y permiten entender las posibles consecuencias que se desprenden de cada planteamiento expuesto por uno mismo y por los demás. (Zavala, 2024, p. 117)

En definitiva, los talleres filosóficos son mucho más que simples espacios de reflexión. Son también arenas donde se construye y se transforma el mundo en el que vivimos. Al abordar cuestiones políticas de manera crítica y reflexiva, estos talleres contribuyen a formar ciudadanas y ciudadanos más comprometidos y a construir sociedades más justas y equitativas.

La dimensión política del gimnasio filosófico

Pasando a tratar el gimnasio filosófico, conviene señalar que la práctica deportiva, especialmente el *running*, se ha convertido en una tendencia global que refleja la importancia que damos a la salud y el bienestar. Para el caso mexicano, el Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI) indicó que “**42.1 por ciento de la población** de 18 años y más en áreas urbanas hacen ejercicio en su tiempo libre. **México** es el país con más corredores en el mundo, pues el 43% de la población lo práctica ocasionalmente” (Statista *cit. por* Martínez, 2023: párr. 1). Además de los beneficios individuales, estas actividades promueven la unión entre las personas y fomentan el espíritu de comunidad.

En el gimnasio con la práctica deportiva trabajamos nuestros músculos, pero ¿qué hacemos para entrenar nuestra mente? Filósofos como los estoicos nos enseñaron que nuestras habilidades para tomar decisiones éticas y enfrentar los desafíos de la vida necesitan ser desarrolladas. Sin este entrenamiento, somos como robots controlados por nuestras emociones y más propensos a caer en trampas mentales.

Pensadores estoicos como Marco Aurelio, Séneca y Epicteto consideraban que el ser humano se compone de tres dimensiones fundamentales: 1) *physis*, que implica “estudiar la naturaleza, no sólo por un interés erudito sino para facilitar un reposicionamiento del sujeto” (Barrientos, 2022, p. 308); 2) *ethos*, que implica “la creación de un carácter fuerte que facilite el gobierno de uno mismo, o autarquía. Su principal campo de batalla son las pasiones, catalizadores de la pasividad de la razón del sujeto, las cuales el estoico se adiestrará para

gobernar” (Barrientos, 2022, p. 307); y 3) *logos*, pues la lógica es clave para una razón efectiva. “En este sentido, el estoico persigue virtudes dianoéticas o epistémicas, como la objetividad o la imparcialidad, e intenta contemplar lo real desde dicho principio racional” (Barrientos, 2022, p. 308).

Para los estoicos, cuidar de uno mismo era como entrenar para una gran carrera. Se necesitaba entender cómo funciona el mundo, desarrollar una brújula moral interna y ser capaz de pensar con claridad para tomar las mejores decisiones.

A partir del pensamiento estoico es que el filósofo José Barrientos (2022, 2023) desarrolló la práctica filosófica del gimnasio filosófico, concibiéndolo como un espacio de entrenamiento mental, similar a como un gimnasio físico entrena el cuerpo. Es un lugar donde se ejercita la mente a través de la reflexión, el análisis crítico y la resolución de problemas filosóficos.

Las características principales del gimnasio filosófico son: mediante la reflexión, se persigue *mejor comprensión de sí mismo*, de los valores propios y del modo de apreciar el mundo; se persigue la capacidad de analizar información, evaluar argumentos y tomar decisiones estratégicas efectivas; se procura el gobierno de las pasiones; y se emplean diferentes técnicas y herramientas filosóficas para incitar el uso del pensamiento y la reflexión.

Por otra parte, los objetivos del gimnasio filosófico son: *mejorar las competencias de pensamiento crítico*, desarrollando habilidades como la identificación de falacias, la evaluación de evidencias y la construcción de argumentos sólidos; *fomentar el aprendizaje autónomo*, estimulando la capacidad de aprender de manera independiente y de buscar respuestas a las propias preguntas; y *promover el diálogo y la discusión*, creando un espacio donde se puedan intercambiar ideas y perspectivas de manera respetuosa y constructiva.

En última instancia, el gimnasio filosófico es un espacio de crecimiento personal y desarrollo intelectual, donde se busca fortalecer la mente a través de la praxis filosófica.

Ahora bien, históricamente, la filosofía ha sido un terreno fértil para la reflexión sobre la sociedad, la justicia, el poder y el gobierno. Las y los filósofos han sido tanto críticos como defensores de los sistemas políticos existentes, proponiendo alternativas y cuestionando los fundamentos de las estructuras de poder. Además: “La actitud de los gobernantes, la

manipulación por parte de los partidos políticos y de los sindicatos, ha desencadenado en los ciudadanos la búsqueda de amparo en una filosofía política justa” (Belloso, 1997, p. 689).

En este sentido, el gimnasio filosófico puede entenderse como un espacio donde se cultiva la ciudadanía crítica. Al fomentar el pensamiento crítico y la capacidad de argumentar, estas prácticas contribuyen a formar individuos más conscientes de sus derechos y responsabilidades, capaces de participar de manera activa en la vida pública y de tomar decisiones informadas.

Sin duda, el gimnasio filosófico representa una herramienta valiosa para fortalecer la democracia y promover la justicia social. Al cultivar el pensamiento crítico y la participación ciudadana, contribuye a construir sociedades más justas y equitativas. Sin embargo, es fundamental abordar los desafíos y limitaciones que enfrenta para garantizar su efectividad; por ejemplo, no siempre es fácil garantizar el acceso al gimnasio filosófico para todos los sectores de la población.

Asimismo, es necesario que la persona facilitadora mantenga un enfoque neutral y evitar la imposición de ideologías particulares.¹⁰ Por último, es importante tener presente que los cambios sociales profundos requieren de esfuerzos sostenidos a largo plazo, donde el gimnasio filosófico es una de tantas contribuciones que se pueden hacer al respecto.

Casos de aplicación de prácticas filosóficas

A continuación, se presentan tres casos de aplicación de las prácticas filosóficas que aquí se han expuestos: café, taller y gimnasio filosóficos, y que mantienen un fuerte vínculo con la dimensión política del tiempo presente. En primer lugar, se encuentran los cafés filosóficos llevados a cabo por el proyecto *Filosofía en la Ciudad* de la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM), que busca “pluralizar el conocimiento y el pensamiento filosófico a través de la implementación de actividades en espacios públicos como plazas, parques, centros de educación comunitaria, cafeterías, pulquerías, recintos de cultura, centros de apoyo comunitario, escuelas y otros espacios de educación no formal” (*Filosofía en la Ciudad*: n. d. b: ¿Quiénes somos?).

¹⁰ Entiendo por ideología “cualquier tipo de intersección entre sistemas de creencias y poder político. Y tal definición sería neutral acerca de la cuestión de si esta intersección desafía o confirma un particular orden social” (Terry Eagleton *cit. por* Estenssoro, 2006, p. 110).

Los cafés filosóficos de Filosofía en la Ciudad son definidos como “un espacio abierto y respetuoso para una conversación filosófica cotidiana a la vez que rigurosa” (Filosofía en la Ciudad, n. d. a, ¿Qué es un Café Filosófico?). Filosofía en la Ciudad ha posicionado los cafés filosóficos como su principal actividad, organizando más de 450 sesiones al año y consolidando una red de más de diez cafés en la Ciudad de México. Esta iniciativa, animada por personas de diversos perfiles, fomenta el diálogo filosófico y contribuye significativamente a la formación de una ciudadanía crítica.

Prosiguiendo, los elementos que hacen a los cafés filosóficos del proyecto Filosofía en la Ciudad de la UNAM *políticos* son, primero, *democratización del conocimiento*, ya que, al llevar la filosofía a espacios públicos y abiertos a todas las personas, sin importar su formación académica, se democratiza el acceso al conocimiento y al pensamiento crítico, más cuando algunos integrantes de Filosofía en la Ciudad “piensan que el espacio filosófico es lo que le da su apellido al café. Es decir, puede o no ocurrir un pensamiento filosófico, pero lo importante es que se disponga un espacio para que ello ocurra” (Filosofía en la Ciudad, n. d. a, ¿Y qué tiene de filosófico este café?). Esto desafía las estructuras de poder tradicionales que suelen concentrar el conocimiento en ciertas élites.

Segundo, *fomento del diálogo y la pluralidad*. Los cafés filosóficos de Filosofía en la Ciudad de la UNAM fomentan el diálogo respetuoso y plural, promoviendo la tolerancia y el consenso para una democracia fuerte, pues: “Desde Filosofía en la Ciudad defendemos la pluralidad del pensamiento, por lo que concedemos que ni la práctica ni la dimensión filosófica del Café Filosófico son estandarizados, sino dinámicos, propensos al cambio y prestos a la apropiación” (Filosofía en la Ciudad, n. d. a, ¿Y qué tiene de filosófico este café?).

Tercero, *cuestionamiento del statu quo*. Al abordar preguntas filosóficas relevantes para la vida cotidiana, los cafés filosóficos de Filosofía en la Ciudad invitan a las personas a cuestionar las normas sociales, las instituciones y las formas de pensar dominantes. Esto puede generar un pensamiento crítico y una mayor conciencia ciudadana. En el proyecto “piensan que la naturaleza de las preguntas es lo que orienta la conversación hacia un esfuerzo filosófico. [Es] una charla filosófica debido a que los temas de los que se habla son

cuestiones que interesan a la filosofía” (Filosofía en la Ciudad, n. d. a, ¿Y qué tiene de filosófico este café?).¹¹

Cuarto, *apoderamiento ciudadano*. Al participar en estos encuentros, las personas se sienten apoderadas para decidir de manera informada y participar activamente en la vida pública-política. Esto contribuye a fortalecer la democracia y a construir una sociedad justa y equitativa. En el proyecto “piensan que la intención de los y las participantes por resolver un problema cotidiano es lo que convierte los esfuerzos en un ejercicio filosófico” (Filosofía en la Ciudad, n. d. a, ¿Y qué tiene de filosófico este café?).

Por último, el *conversatorio* “se nutre de las perspectivas, experiencias y conocimientos de todas las personas involucradas. El esfuerzo colectivo está puesto en resolver el problema que plantea la pregunta principal, pero que se ha complejizado a medida que se trata de darle respuesta” (Filosofía en la Ciudad, n. d. a, ¿Cómo se hace un café filosófico?).

En definitiva, los cafés filosóficos de Filosofía en la Ciudad no son solo espacios de reflexión, sino también herramientas políticas que contribuyen a construir una sociedad más justa, equitativa y democrática. Al democratizar el conocimiento, fomentar el diálogo y el pensamiento crítico, y empoderar a las personas, estos espacios juegan un papel fundamental en la transformación social.

En segundo lugar, se encuentran los talleres filosóficos llevados a cabo por el Seminario Permanente de Consultoría Filosófica y Prácticas Filosóficas de la Universidad Autónoma de la Ciudad de México (Seminario), programa que tiene por objetivo:

[...] desarrollar en el egresado de la Licenciatura en Filosofía e Historia de las Ideas de la Universidad Autónoma de la Ciudad de México (UACM) las competencias necesarias para la adquisición de conocimientos y habilidades que permitan ejercer la filosofía práctica en sus diversas vertientes, así como dar capacitación para el ejercicio de la consultoría filosófica y otras prácticas filosóficas con personas, grupos, organizaciones e instituciones. (España, 2024, p. 1)

Los talleres filosóficos del Seminario se comprenden en cuanto espacios de reflexión colectiva y autonomía personal. En estas prácticas filosóficas se vela por la adquisición de conocimientos, el desarrollo de habilidades y la adopción de actitudes filosóficas, vía diálogo, escucha activa y problematización de preguntas fundamentales como ¿qué es el ser humano?

¹¹ Corchetes agregados.

Una muestra de esta práctica filosófica es el *Taller filosófico Más allá del Protocolo: una exploración filosófica sobre la violencia de género* (Seminario Permanente de Consultoría Filosófica y Prácticas Filosóficas, 2024b) que tiene por objetivo general:

Fomentar una reflexión crítica y profunda sobre las dimensiones éticas, sociales y políticas de la violencia de género en el ámbito universitario, a partir del análisis del *Protocolo para prevenir y erradicar la discriminación, la violencia contra las mujeres, el acoso y el hostigamiento sexual en la Universidad Autónoma de la Ciudad de México*. (Rosas et al., 2024, primera sesión de taller filosófico)

El citado taller filosófico comenzó el 26 de setiembre de 2024 en el Plantel Cuauhtépec de la UACM y su facilitadora, Bertha Misha Rosas San Luis, tuvo como objetivo de la primera sesión presentar el *Protocolo para prevenir y erradicar la discriminación, la violencia contra las mujeres, el acoso y el hostigamiento sexual en la Universidad Autónoma de la Ciudad de México* y sus principales disposiciones, teniendo en cuenta que:

La discriminación en cualquiera de sus formas, y la violencia en contra de las mujeres, son problemas que atraviesan prácticamente todos los espacios de interacción e interactuar en nuestras sociedades. En tiempos recientes, en el escenario nacional han aumentado las expresiones que demandan el fin de la violencia en contra de las mujeres y, particularmente, exigen la acción institucional, sobre todo de las instituciones de educación superior, para atender y erradicar este problema, en cuanto parte de una obligación tanto a nivel local y nacional como internacional (Rosas et al., 2024, primera sesión de taller filosófico).

Ahora bien, los talleres filosóficos impartidos por el Seminario poseen una dimensión política intrínseca que trasciende el ámbito estrictamente individual. A continuación, se exploran algunos aspectos clave de esta dimensión. El primer aspecto clave es el *fomento del pensamiento crítico*. Al estimular la capacidad de analizar y cuestionar las estructuras de poder y las normas sociales, los talleres del Seminario contribuyen a formar ciudadanas y ciudadanos críticos y conscientes de sus derechos, incluso desde la infancia, siendo muestra de ello la práctica filosófica *Filosofando con niños*, impartida por el facilitador Ramsés Eduardo Carreón Sánchez –integrante del Seminario– en el PILARES Revolución el 12 de setiembre de 2024, y cuyo cartel de difusión señala: “¡Despierta la curiosidad y el pensamiento crítico de los más pequeños; Únete a nuestro curso, donde exploraremos grandes preguntas con pequeñas mentes” (Seminario Permanente de Consultoría Filosófica y Prácticas Filosóficas, 2024a, cartel de difusión).

El segundo aspecto clave es el *desarrollo de habilidades comunicativas*. La práctica del diálogo y la argumentación en los talleres del Seminario prepara a las y los participantes para involucrarse en debates públicos y tomar decisiones colectivas de manera informada.

El tercer y último aspecto clave es la *promoción de la participación activa*. Los talleres del Seminario fomentan una actitud proactiva ante los problemas sociales y políticos, incentivando a las y los participantes a buscar soluciones y a involucrarse en acciones colectivas. Muestra de esto es el taller filosófico *Asesoría Filosófica y Cultura Bioética Comunitaria*, impartido por el facilitador Luis Francisco Novoa Espinoza –integrante del Seminario– en el PILARES Revolución el 19 de setiembre de 2024, y cuyo cartel de difusión expresa: “Conoce el poder del pensamiento filosófico aplicado en la vida diaria y la comunidad. Intégrate al curso en Asesoría Filosófica y Cultura Bioética Comunitaria. ¡Filosofar nos une!” (Seminario Permanente de Consultoría Filosófica y Prácticas Filosóficas, 2024b, cartel de difusión).

Así bien, los talleres filosóficos del Seminario no únicamente proporcionan herramientas para el desarrollo personal, sino que igualmente contribuyen a la construcción de una sociedad participativa, democrática y justa. Al promover la participación ciudadana, el diálogo y el pensamiento crítico, estos talleres se transforman en un espacio de reflexión y acción política.

Al final, pero no menos importantes, están los gimnasios filosóficos realizados por el Centro BOECIO –coordinado por el filósofo práctico José Barrientos–, “una plataforma que integra a personas e instituciones interesadas en promocionar habilidades filosóficas (como el pensamiento crítico, el gobierno sobre uno mismo y la comun(ica)ción) entre personas en riesgo de exclusión social” [sic] (BOECIO, 2023: Visión general).

El principal objetivo del Centro BOECIO (2023) es crear un programa de capacitación en habilidades filosóficas para personas en riesgo de exclusión social (P.R.E.S.o.s.) y sus educadores. Esto ha implicado el desarrollo de una base teórica sólida, respaldada por investigación para “construir una Filosofía Aplicada Experiencial. Sus efectos no solo son de índole cognitiva (cambiar/analizar ideas) sino que impactan a la totalidad de la persona (transformación de la persona)” (Barrientos, 2019, p. 86).

Esto se ha concretizado, por ejemplo, en la introducción de los gimnasios filosóficos del Centro BOECIO por primera vez en 2024 entre grupos de personas con adicciones a drogas

y alcohol, marcando así un hito en la aplicación de este tipo de prácticas filosóficas en estos contextos (Universidad de Sevilla, 2024). Específicamente se hace referencia a las sesiones de gimnasio filosófico llevadas a cabo por Ramsés Eduardo Carreón Sánchez, Carlos Daniel Herrera Cruz, Juan Carlos Bragado Castillo y Cristian Misael Jiménez Medina¹² entre P.R.E.S.o.s. con problemas de adicción que se encuentran anexadas en Centros de Rehabilitación 24 horas, v. gr., 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.

Mediante diferentes puntos del gimnasio filosófico: taller de sociabilidad –espacio dedicado a desarrollar y mejorar las habilidades sociales de quienes participan–, taller de *memento mori* –espacio de reflexión profunda sobre la mortalidad y su impacto en la vida de las personas–, gobierno de las pasiones o *enkrateia* –espacio para el autoconocimiento, el autocontrol y una vida más plena y significativa–, distinguir lo que depende de nosotros o lo que no –*diakrisis*– y pérdidas reales o *gymnastiké*; los practicantes filosóficos recién mencionados han conseguido que la práctica filosófica en cuestión sea relevante en cuanto que ofrecen herramientas para la reflexión y el autoconocimiento, siendo esto útil para las P.R.E.S.o.s. del Centros de Rehabilitación 24 horas.

En lo anterior subyace una dimensión política de gran importancia, debido a las siguientes cuestiones. Primeramente, al dotar de herramientas para el autoconocimiento y el autocontrol, las sesiones del gimnasio filosófico apoderan a las personas, siendo esto un sostén importante para cualquier sociedad que digne identificarse como democrática, ya que se posibilita que las personas decidan informadas y, al menos potencialmente, participen en la vida pública-política.

Segundamente, el gimnasio filosófico fomenta la sociabilidad, así como reflexión profunda, creando vínculos sociales entre las personas, más todavía en las P.R.E.S.o.s. Esto contribuye en la construcción de comunidades cohesionadas y fuertes, y las comunidades con vínculos fuertes vienen a ser parte de sociedades estables y democráticas.

Por último, la filosofía, en general, y *memento mori*, en particular, hacen que las personas pongan en tela de juicio los ordenamientos políticos establecidos y las estructuras de poder.

¹² Cabe apuntar que estos practicantes filosóficos también son integrantes del Seminario Permanente de Consultoría Filosófica y Prácticas Filosóficas de la Universidad Autónoma de la Ciudad de México.

Reflexionando acerca de la moralidad, las P.R.E.S.o.s. pueden hacer frente al consumismo y al individualismo egoísta, valores que frecuentemente son divulgados por las actuales estructuras de poder.

Pese a que no mencione de forma explícita conceptos políticos como justicia, poder o Estado, el gimnasio filosófico aporta en la formación cívica, ética y ciudadana crítica, en pro de personas con la capacidad de participar en la vida pública-política y exigir cambios sociales virtuosos.

De este modo, la dimensión política del gimnasio filosófico reside en la forma en que esta práctica filosófica contribuye a la construcción de una sociedad justa, equitativa y democrática, al apoderar a las personas, sobre todo a las P.R.E.S.o.s., hacer comunidad y cuestionar tanto los ordenamientos políticos establecidos como las actuales estructuras de poder.

Conclusiones

A lo largo de este artículo se ha mostrado el modo en que la filosofía, vía prácticas concretas como el café filosófico, el taller filosófico y el gimnasio filosófico, puede transformarse en un medio para reflexionar y transformar a la sociedad contemporánea, estableciendo un puente metodológico, un giro práctico, entre la teoría filosófica sumamente abstracta y la realidad política sumamente dinámica.

También, se advirtió que la Práctica Filosófica –con mayúscula– pretende cultivar la capacidad del pensamiento crítico y en profundidad. A esto se añadió que, en vez de focalizar sus esfuerzos en la memorización de teorías y conceptos filosóficos, las prácticas filosóficas centran su atención mayormente en la adquisición y puesta en marcha de habilidades como la argumentación, el cuestionamiento y la búsqueda de la verdad.

Del mismo modo, un aspecto sobresaliente de las prácticas filosóficas es el fortalecimiento de la autonomía con vistas a adquirir una manifestación ética, comprometida con el desarrollo personal y con desarrollo de las mejores capacidades de cada ser humano, produciendo una vida con sentido y con propósito, tanto personal, familiar y socialmente, esto es, una vida buena a nivel individual y que se conecta con el desarrollo de habilidades de comunicación, de comprensión de todos los aspectos humanos con vistas al establecimiento de relaciones humanas justas, artísticas, a través de la generación de consensos guiados por el intercambio

de las ideas y de valores, aceptando la heterodoxia como un principio que fortalece y enriquece las relaciones sociales y políticas al interior de la sociedad.

Las prácticas filosóficas, como las conciben Michel Tozzi y Oscar Brenifier, implican un diálogo constante con uno mismo y con las demás personas, buscando la razón y la comprensión. No se limitan a la transmisión de conocimientos teóricos, sino que buscan cultivar la capacidad de pensar críticamente y aplicar la filosofía en la vida cotidiana. Su objetivo es que el estudio de la filosofía sea una experiencia transformadora que desarrolle habilidades como la observación, el análisis y la evaluación, contribuyendo a la construcción de un mundo justo y equitativo. Se trata de un proceso de aprendizaje enfocado en el desarrollo de competencias para la investigación filosófica, más que en la memorización de información.

Además, para Tozzi y Brenifier, las tres competencias esenciales que se desarrollan a través de las prácticas filosóficas son el cuestionamiento activo, la conceptualización precisa y la argumentación sólida. También, a diferencia de los espacios filosóficos tradicionales, que son más jerárquicos y centrados en textos, las prácticas filosóficas fomentan un diálogo abierto y participativo, donde todas las voces son valoradas. Buscan involucrar a la *persona no-filósofa profesional* como un interlocutor válido, promoviendo una interacción filosófica activa, interactiva y creativa.

Por otra parte, se ha subrayado el carácter inherentemente filosófico de estas prácticas, destacando que cuestionan el *statu quo*, impulsan la búsqueda de la justicia, contribuyen al desarrollo de la autonomía personal, requieren la aplicación de conceptos filosóficos y fomentan la ciudadanía activa.

Pasando a la reflexión de prácticas filosóficas concretas, se subrayó que el café filosófico consiste en un espacio democrático donde las personas pueden emprender la tarea de ejercicios filosóficos significativos. También los cafés filosóficos son lugares excelentes para el análisis y la reflexión de problemas políticos del tiempo presente. Al momento de promover el diálogo sincero, abierto y crítico, contribuyen en la formación de una ciudadanía consciente y comprometida con su sociedad y con el –recordando a la periodista mexicana Cristina Pacheco– *aquí nos tocó vivir*, para transformarlo.

Prosiguiendo, las reglas del café filosófico son sencillas pero cruciales para garantizar un diálogo respetuoso y organizado: turnos de participación, respeto por el orden y un rol del

animador centrado en facilitar la escucha atenta y la valoración de todas las voces, sin imponer su punto de vista. Se ha sugerido, asimismo, que estas reglas representan un verdadero desafío en el contexto de debates menos estructurados, como los que a menudo se observan en los medios de comunicación mexicanos.

También, este tipo de actividades desarrollan en quienes participan, con la escucha activa, procesos de comunicación que los sacan del ensimismamiento y aislamiento voluntario cuando pasan demasiado tiempo en las redes sociales. Las prácticas filosóficas se ofrecen como una alternativa para desarrollar en las personas empatía positiva, capacidad de apertura y comprensión de los puntos de vistas contrarios, propiciando con ello una ampliación e integración dialéctica de experiencias, saberes y valoraciones que enriquecen tanto individual como colectivamente.

Por otro lado, se ha indicado que la política es un tema recurrente y central en los cafés filosóficos debido a varias razones: la naturaleza de lo político, la promoción de la democracia y la participación, el abordaje de problemas sociales y la construcción de una sociedad justa. Del mismo modo, la dimensión política se evidencia en los cafés filosóficos a través de: temas de discusión, perspectivas diversas, crítica y transformación.

Del taller filosófico se ha dicho que es un lugar en el cual las personas se reúnen para pensar colectiva, dialógica y críticamente, cuestionando sus creencias y trabajando conjuntamente para un cambio sociopolítico positivo. Aquí la Práctica Filosófica es un punto de partida para comprender y transformar la política, dado que las prácticas filosóficas ayudan a analizar y reflexionar problemas sociopolíticos y en la educación de ciudadanas y ciudadanos conscientes y con activismo político.

Precisando, las características principales del taller filosófico son el diálogo abierto, el empleo de preguntas detonadoras, la promoción del pensamiento, la construcción conjunta y el ambiente informal. Igualmente, los talleres filosóficos persiguen varios objetivos clave: desarrollo de habilidades de pensamiento, promoción del diálogo, exploración de preguntas fundamentales, ampliación de conocimientos, fomento de la autonomía, propiciar acuerdos y líneas de acción asumidas por el grupo, así como comprensión de conceptos políticos fundamentales que tienen su origen en textos realizados por filósofas políticas y filósofos políticos (democracia, autoridad, gobierno, etc.).

Por otra parte, la política juega un papel fundamental en los talleres filosóficos por cuatro razones principales: la filosofía como base de la política, la filosofía como herramienta para la transformación social, la importancia de los problemas políticos en la vida cotidiana y la formación de ciudadanía crítica. Además, la dimensión política se manifiesta en los talleres filosóficos de las siguientes maneras: análisis de textos clásicos y contemporáneos mediante los cuales se estudian ideas políticas, debates sobre temas de actualidad y elaboración de propuestas concretas.

Por lo que atañe al gimnasio filosófico, este es una práctica filosófica que toma como marco teórico el pensamiento estoico, sobre todo los conceptos *physis*, *logos* y *ethos*. Propone entrenar la mente, de forma análoga a como entrenamos nuestro cuerpo en un gimnasio físico. Este espacio práctico se caracteriza por el entrenamiento del pensamiento crítico, el autoconocimiento, el gobierno de las pasiones y la realización de ejercicios filosóficos. Asimismo, representa una herramienta valiosa para fortalecer la democracia y promover la justicia social.

Puntualizando, las características principales del gimnasio filosófico incluyen: reflexión para el autoconocimiento, análisis y toma de decisiones, control de las pasiones y el empleo de diversas herramientas para incitar el pensamiento y la reflexión. Del mismo modo, los objetivos del gimnasio filosófico son mejorar las competencias de pensamiento crítico, fomentar el aprendizaje autónomo, así como promover el diálogo y la discusión razonada.

Por otra parte, el gimnasio filosófico posee una significativa dimensión política y ética, pues cultiva la ciudadanía crítica, fortalece la democracia, promueve la justicia social e implícitamente ayuda a las personas a reflexionar sobre los problemas sociales, la justicia, el poder y el gobierno. Sin duda, el gimnasio filosófico es una propuesta innovadora para el entrenamiento de la mente a través del filosofar, con el fin último de desarrollar personas más autónomas, críticas y capaces de contribuir activamente a la construcción de sociedades justas y democráticas, aunque su efectividad depende de superar ciertos desafíos relacionados con el acceso y la neutralidad.

Así también, en la misma línea de los grandes filósofos de la Antigüedad, en el gimnasio filosófico hay una continuación de los aspectos ético-políticos, o sea, el gobierno de las pasiones para una convivencia sana y justa con otros miembros de la sociedad, pero también el desarrollo del pensamiento crítico y la reflexión colectiva que forja lazos de búsqueda del

bienestar común, porque el diálogo propicia el desarrollo de relaciones honestas y transparentes que nos llevan a comprender que los problemas a los que se enfrentan los participantes en el gimnasio filosófico tienen una raíz común y las soluciones pueden ser compartidas.

Por último, tanto los cafés filosóficos de Filosofía en la Ciudad de la UNAM como los talleres filosóficos del Seminario y los gimnasios filosóficos del Centro BOECIO tienen en común una mirada compartida vía la Práctica Filosófica y la filosofía. Estos espacios prácticos bien pueden convertirse en herramientas para la acción sociopolítica, contribuyendo en la construcción de sociedades justas y equitativas. Al promover el diálogo, el pensamiento crítico y la participación de las y los ciudadanos, favorecen el apoderamiento y la autonomía individual y colectiva.

Particularizando, los cafés filosóficos de Filosofía en la Ciudad de la UNAM buscan pluralizar el conocimiento y el pensamiento filosófico al llevarlo a espacios públicos y no formales (plazas, parques, cafeterías, etc.). Esto permite que las personas de cualquier formación académica accedan a la filosofía, desafiando las estructuras de poder tradicionales que suelen concentrar el conocimiento en élites. Se ha enfatizado que el espacio mismo es lo que permite que el pensamiento filosófico ocurra, haciendo la filosofía accesible a la vida cotidiana de las personas.

Respecto al Seminario Permanente de Consultoría Filosófica y Prácticas Filosóficas de la Universidad Autónoma de la Ciudad de México, este busca desarrollar en los egresados de Filosofía e Historia de las Ideas de la UACM las competencias y habilidades necesarias para ejercer la filosofía práctica y las prácticas filosóficas basadas en la Práctica Filosófica. Esto incluye la consultoría filosófica y otras prácticas con individuos, grupos, organizaciones e instituciones. Los talleres filosóficos son entendidos como espacios de reflexión colectiva y autonomía personal, enfocados a actitudes filosóficas a través del diálogo, la escucha activa y la problematización de preguntas fundamentales.

Al final, pero no menos importante, está el gimnasio filosófico. En este sentido, el Centro BOECIO, coordinado por José Barrientos, es una plataforma dedicada a promover habilidades filosóficas (pensamiento crítico, autogobierno, comunicación) entre P.R.E.S.o.s. y sus educadores. Su objetivo principal es construir una Filosofía Aplicada Experiencial que no solo impacte el pensamiento, sino que logre una transformación integral de la persona. Es

necesario señalar que un hito importante es la introducción de los gimnasios filosóficos del Centro BOECIO en 2024 para grupos de personas con adicciones a drogas y alcohol que se encuentran en centros de rehabilitación 24 horas. Esto demuestra una aplicación directa de la práctica filosófica en contextos vulnerables.

En conclusión, existe una intrínseca vinculación del café, el taller y el gimnasio filosóficos con la dimensión política, siendo que la Práctica Filosófica y estas mismas prácticas filosóficas son herramientas poderosas y accesibles para el desarrollo individual y colectivo, capaces de influir positivamente en la política, la ética y la construcción de sociedades justas y equitativas, al centrarse en el cultivo de habilidades críticas y el diálogo participativo.

Referencias

- Achenbach, G. (2011). Breve respuesta a la pregunta: «¿Qué es la práctica filosófica?». *El Búho: Revista electrónica de la Asociación Andaluza de Filosofía*, (9). <https://elbuhorevistasaaafi.es/buho9/achebach.pdf>
- Arnaiz, G. (2007, mayo-agosto). El «giro práctico» de la filosofía. *Diálogo Filosófico*, (68), 170-206.
- Barrientos, J. (2019). Capítulo 6. Filosofía Aplicada Experiencial: las condiciones filosóficas aplicadas y experienciales de la intervención filosófica. En: D. Sumiacher (comp.). *Prácticas filosóficas comparadas: filosofía con/para niños, consultoría filosófica, talleres filosóficos* (pp. 83-96). Ediciones Novedades Educativas.
- (2022). *Plomo o Filosofía. Entrenar para la desinserción social en prisión*. Programa Universitario de Bioética - Coordinación de Humanidades - UNAM.
- Belloso, N. (1997). Poder político y democracia. La filosofía política de Juan Roa Dávila. *Anuario Filosófico*, (30), 689-702.
- Brenifier, O. (2011a). *Filosofar como Sócrates. Introducción a la práctica filosófica*. Diálogo.
- (2011b). Saber lo que se dice. *El Búho: Revista electrónica de la Asociación Andaluza de Filosofía*, (9). <https://elbuhorevistasaaafi.es/buho9/brenifier.pdf>
- Centro BOECIO (2023). Qué es el Centro BOECIO. En: *BOECIO. Filosofía Experiencial con P.R.E.Sos (Personas en Riesgo de Exclusión Social)* (página web). <https://institucional.us.es/boecio/que-es-el-centro-boecio/> [Consulta: 2 de octubre de 2024].

- España, A. M. (2024). *Seminario Permanente de Consultoría Filosófica y Prácticas Filosóficas UACM/PP/12417/INT (Interno). Informe de Prácticas Profesionales.* UACM.
- Estenssoro, F. (2006). El concepto de ideología. *Revista de Filosofía*, (15), 97-111.
- Filosofía en la Ciudad (n. d. a). Café Filosófico. En: *Filosofía en la Ciudad. Página oficial del Seminario Filosofía en la Ciudad* (página web). <https://filosofiaenlaciudad.filos.unam.mx/cafe-filosofico-2/> [Consulta: 29 de setiembre de 2024].
- (n. d. b). ¿Qué es Filosofía en la Ciudad? En: *Filosofía en la Ciudad. Página oficial del Seminario Filosofía en la Ciudad* (página web). <https://filosofiaenlaciudad.filos.unam.mx/> [Consulta: 29 de setiembre de 2024].
- Lahav, R. (2019). Filosofía Profunda como una filosofía transformativa personal. En: D. Sumiacher (comp.). *Prácticas filosóficas comparadas: filosofía con/para niños, consultoría filosófica, talleres filosóficos* (pp. 69-82). Ediciones Novedades Educativas.
- Lariguet, G. (2014, enero-junio). Filosofía práctica impura y normativa. *Co-herencia*, 10(20), 187-213.
- Martínez, F. (2023, 11 de junio). México, el país con más corredores y trotadores. En: *NotiPress* (periódico en línea). <https://notipress.mx/vida/mexico-el-pais-con-mas-corredores-y-trotadores-15597#:~:text=México%20es%20el%20país%20con,lo%20cual%20lo%20continúa%20haciendo.>
- Mosquera, S. (2015, 1 de marzo). Valientes para buscar lo justo. En: *La Revista* (revista en línea). <http://www.larevista.ec/orientacion/psicologia/valientes-para-buscar-lo-justo>
- Rosas, B. M. et. al. (2024, 26 de setiembre). *Taller filosófico Más allá del Protocolo: una exploración filosófica sobre la violencia de género. Sesión 1: Introducción al Protocolo* [Primera sesión de taller filosófico]. Seminario Permanente de Consultoría Filosófica y Prácticas Filosóficas, Plantel Cuauhtémoc de la UACM, CDMX.
- Seminario Permanente de Consultoría Filosófica y Prácticas Filosóficas (2024a, 5 de setiembre). ¿Te quedaste con las ganas de participar en el taller de Filosofía para niños? Aquí tenemos el taller:

- “Filosofando con Niños” [Imagen adjunta] [Publicación de estado]. *Facebook*.
<https://www.facebook.com/photo?fbid=122182910438205276&set=a.122109446690205276>
 ----- (2024b, 5 de setiembre). ¡Invitación abierta a talleristas, docentes y usuarios de PILARES! Te invitamos al curso “Asesoría Filosófica y Cultura Bioética Comunitaria” [Imagen adjunta] [Publicación de estado]. *Facebook*.
https://www.facebook.com/photo/?fbid=477548218595479&set=a.103249549358683&locale=lt_LT
- (2024c, 23 de setiembre). ¡Un nuevo taller filosófico! → Iniciamos el 26 de setiembre.
 →Inscripciones en: seminario.consultoriafilosofica@uacm.edu.mx [Imagen adjunta]
 [Publicación de estado]. *Facebook*.
<https://www.facebook.com/photo?fbid=122187958856205276&set=a.122109446690205276>
- Sumiacher, D. (2019a). Introducción. En: D. Sumiacher (comp.). *Prácticas filosóficas comparadas: filosofía con/para niños, consultoría filosófica, talleres filosóficos* (pp. 9-15). Ediciones Novedades Educativas.
- (2019b). La filosofía como expansión de la vida y los procesos. En: D. Sumiacher (comp.). *Prácticas filosóficas comparadas: filosofía con/para niños, consultoría filosófica, talleres filosóficos* (pp. 117-130). Ediciones Novedades Educativas.
- y Barrientos, J. (2024). Introducción. En: D. Sumiacher y J. Barrientos (comps.). *La filosofía en movimiento. Estado y situación de las prácticas filosóficas a nivel mundial* (pp. 13-30). CECAPFI / UNIMINUTO.
- Tozzi, M. (2008). La formación de los profesores de filosofía: un contraejemplo pedagógico. *Diálogo Filosófico*, (72), 485-490.
- (2011). El café filosófico: ¿Cuál es la responsabilidad del filósofo? *El Búho: Revista electrónica de la Asociación Andaluza de Filosofía*, (9).
<https://elbuhorevistasaaafi.es/buho9/tozzi.pdf>
- 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/>
- Zavala, C. (2024). Capítulo 3. Talleres y Cafés Filosóficos. Proyectos y modalidades. En: D. Sumiacher y J. Barrientos (comps.). *La filosofía en movimiento. Estado y situación de las prácticas filosóficas a nivel mundial* (pp. 113-153). CECAPFI / UNIMINUTO.

ANEXO 1

CARTA DE ACEPTACIÓN PARA PUBLICACIÓN



Universidad Nacional de Colombia - Sede Medellín
Ainkaa, Revista de Estudiantes de Ciencia Política

Medellín, 30 de marzo de 2025

Estimado,
Francisco Octavio Valadez Tapia

Cordial saludo, estimado autor,

Le ofrecemos disculpas por la demora en los tiempos de respuesta. Nos complace informarle que su artículo *La dimensión política del café, el taller y el gimnasio filosóficos* **ha sido aceptado** para su publicación en el número 16.

Adjunto la cesión de derechos, la cual deberá firmar para proceder con la publicación de su artículo.

En este momento, nos encontramos en convocatoria para la portada de la revista. Si conoce a alguien que pueda participar, le agradeceríamos que le hiciera llegar esta convocatoria.

Quedamos atentos a cualquier inquietud.

Atentamente,

Jeraldine Restrepo Calvo
Miembro COCP

Ainkaa, Revista de Estudiantes de Ciencia Política

Facultad de Ciencias Humanas y Económicas
Universidad Nacional de Colombia
Sede Medellín
Calle 59A N° 63-20 Autopista Norte, Núcleo el Volador
Bloque 46, Laboratorio de Proyectos, módulo 2