



SOBRE LA CULPA

¿Sentimiento impuesto o un camino a la redención?

Un abordaje Psicosocial

Primera edición, Julio de 2025

Equipo Jurídico Pueblos

Semillero de Investigación Psyembra de la Universidad
Cooperativa de Colombia

Agradecemos en la creación de contenido y compartir de experiencias a Carlos Rincón Oñate, Laura Tirado, Olga Delgado, Tatiana Cely, Jorge Cely, Jairo Antonio Rojas, Alejandra Soto y todas aquellas personas que aunque no estén aquí citadas motivaron y sustentaron su realización.

Impreso en Bogotá 2025



A ellas y ellos...

A las familias, al aguante de quienes no son ajenos al dolor, a quienes desde los abrazos y la conciencia colectiva nos activan, nos impulsan a transitar en esos caminos aborrecidos. A quienes los muros no apaciguan su voz y espíritu rebelde, a la madre que acompaña como firme ceiba, al padre que no declina y no suelta, a la hermana que motiva desde la alegría. A todas y todos infinitas gracias por ser parte de esa suma de voluntades que ratifica, que la lucha por la vida y dignidad de lxs nuestrxs en prisión, amerita nuestros mayores esfuerzos.



Una breve introducción

Abordar de manera compleja la prisión sobrepasa por mucho la cuestión de la Política Criminal o el tema de la “reinserción social”¹, esta, trae consigo una realidad mucho más abrumadora. Desde el instante en que una persona es encarcelada, sus esferas vitales se ven fracturadas. Y estas fracturas no solo afectan a la persona que llega a “habitar” la prisión, su familia, allegados o colectividades a la que hace parte también sufren profundamente el encarcelamiento. Como muy bien se enuncia en el argot popular/canero: “la familia paga el canazo con uno”.

El paso por la cárcel tiene un impacto profundo en la salud mental, y lo más preocupante es que estas afectaciones a menudo se ven como parte normal del castigo, como si la depresión y el insomnio fueran el estado natural de quienes se encuentran en el encierro. Sentimientos como la desmotivación, la ansiedad, los pensamientos irracionales, la angustia, la melancolía, una infinidad de emociones, son solo algunas de las caras de esta realidad. Aunque reconocemos que esto sucede, lo cierto es que no se aborda con el apoyo necesario y la profundidad que amerita la situación. Existen muchas razones para esta falta de atención, pero una de las más destacadas es que aún seguimos considerando que lo psicológico no requiere mayor atención, y que si presentamos alguna manifestación de desestabilización emocional, creemos que es algo que simplemente va pasar sin necesidad de un acompañamiento, “porque eso es pa’ locos”, decimos.

Este abandono de la salud mental en los contextos de encierro no sólo perpetúa el sufrimiento, sino que también ahonda las heridas emocionales de quienes ya están en una situación vulnerable, de quienes han sido condenados desde antes de la prisión. Cuando las personas atraviesan el encierro sin haber recibido el apoyo psicológico suficiente, los problemas emocionales no resueltos se convierten en una carga aún más pesada, limitando su capacidad para sanar y reconstruir sus proyectos de vida una vez en libertad. Es un costo silencioso y devastador que pagamos como colectivo, como sociedad, es una deuda con la dignidad humana que seguimos ignorando.

La responsabilidad del Estado es absoluta, no solo por no cumplir su deber constitucional de proteger la vida e integridad de las personas que tiene bajo su custodia, sino porque ha sido incapaz de pensarse alternativas diferentes al encierro y al castigo. Por ello, las denuncias y manifestaciones ante la negligencia institucional son necesarias, pero debemos actuar en diferentes frentes, y saber que el apoyo de las organizaciones y las redes de apoyo es fundamental para garantizar la vida de quienes se encuentran en prisión.

Bien se indicaría en el XII Informe General de Seguimiento a la Vida en Prisión:

“la falta de avances concretos en la formulación e implementación de una política integral de salud mental en los centros de reclusión es preocupante. Mientras las cifras de intentos de suicidio aumentan y miles de personas privadas de la libertad siguen sin acceso a una atención adecuada, el Gobierno continúa postergando medidas efectivas”.

Ahora bien, ¿y las familias? Si la desatención hacia quienes están en la cárcel – considerados el 'sujeto activo' del proceso penal– es tan marcada, careciendo de una mínima atención en su salud emocional (y claramente física), no es exagerado afirmar que las familias son el eslabón del olvido. Si se espera que continúen su vida con normalidad, sin ninguna afectación, mientras su ser amado o allegado pasa el tiempo tras los muros, esto sería una creencia fantástica muy apartada de la realidad.

Las familias también atraviesan situaciones que alteran gravemente su estado emocional, como por ejemplo la ausencia de su familiar, la estigmatización, la persecución, la crisis económica, los tratos inhumanos y degradantes por parte de la guardia penitenciaria en días de visita, entre muchas más. En este punto es importante preguntarnos: ¿quién acompaña a lxs que acompañan?

Un tema tan complejo requiere de un abordaje amplio, profundo, y por supuesto, propositivo, así que la siguiente cartilla pretende hacer un pequeño, pero esperamos significativo aporte, en la siguiente cuestión: las manifestaciones emocionales no son solo el resultado de un proceso psíquico complejo, son también una correspondencia con unos factores sociales y culturales que inciden inevitablemente en las formas de sentir -y también el que sentir- de una persona, ya sea por imposición o por relacionamiento.

Es decir, los problemas psicológicos no residen exclusivamente en la persona, es también una cuestión social y cultural, y por ello, es que proponemos trabajar la culpa desde una perspectiva amplia, más allá de lo particular.

Esta cartilla, en cuyas páginas se comparten las experiencias vitales y los saberes de un grupo de familiares, de compañeros y compañeras que resisten con tenacidad a la crueldad de la prisión, es la síntesis del trabajo realizado en el acompañamiento psicoemocional, en el marco del proyecto: *“Acompañamiento integral a personas judicializadas por su activismo social y político y a sus redes de apoyo”*, respaldado por Mundubat y el Ayuntamiento de Vitoria - Gasteiz.



Encuentro de familiares y redes de apoyo
Bogotá
Febrero de 2025



Para empezar haciendo

Actividad 1: “Las voces del juicio”

A veces, la culpa no es solo algo que se siente por dentro; es como si en nuestro pecho o en el aire que nos rodea, se escucharan voces, susurros o hasta gritos que nos señalan, nos juzgan, que nos repiten una y otra vez lo que creemos que “hicimos mal” o aquello que “debimos haber hecho”. Pero, ¿saben qué? Esas voces casi nunca nacen con nosotros, no son dadas de manera natural; vienen de los mandatos de la familia, de la presión que sentimos en la escuela, de las supuestas “verdades” que nos enseña la religión o de los juicios de la sociedad. Con esta actividad, vamos a poder darles un oído a esas voces, darles forma y, al hacerlo, empezar a entender de dónde vienen realmente y cuánto nos han afectado.

.....**Paso 1**

Piensa o recuerda qué frases te han dicho en el transcurso de la vida y que han inducido a que en ti se genere un sentimiento de culpa. Como por ejemplo: “Gracias a usted estamos aguantando hambre”, “Mire como tiene de mal a la familia”, etc.

.....**Paso 2**

Responde las siguientes preguntas:

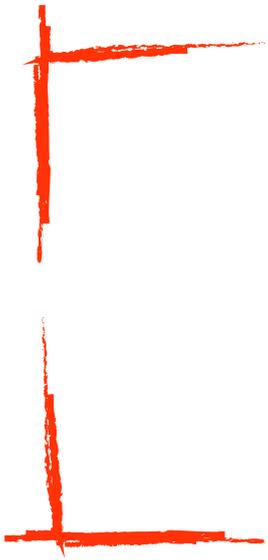
- 1.Cuál fue esa frase(s) que te generó un mayor sentimiento de culpabilidad?

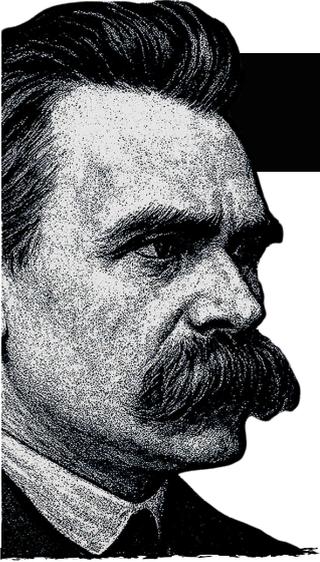
2. ¿Cuál fue el contexto en el que te la(s) dijeron?

3. ¿Hubo alguna respuesta de tu parte? de ser así, ¿Cuál fue?

.....**Paso 3**

Ahora bien, te proponemos que en una o más palabras expresas el lugar del que proviene esa voz, por ejemplo: FAMILIA - COLEGIO - IGLESIA - COMUNIDAD - CÁRCEL, u otra.





Friedrich Nietzsche

Algunas cuestiones genealógicas de la culpa

Hay un texto muy interesante -algo complejo pero trataremos de sacar lo que consideramos importante para este caso- que se llama *La genealogía de la moral*, escrito por el filósofo alemán Friedrich Nietzsche. En él, se plantea que la culpa y la mala conciencia no son innatas ni naturales al ser humano, sino que tienen un origen histórico y social, siendo el resultado de un largo proceso de “domesticación” del humano.

Nietzsche ubica el origen de la culpa en la relación material más primitiva: la relación entre acreedor (el que cobra) y deudor (el que debe). En las sociedades antiguas, el no pago de una deuda no se suplió con una compensación económica o con una retribución material, sino con el derecho (un derecho casi divino) del acreedor a infligir dolor y crueldad al deudor. Esta práctica, por lo general muy brutal, generaba en el acreedor una suerte de “bienestar” y “goce” al ejercer poder sobre la persona que le debe. Es en este contexto de “intercambio” de daño o deuda por dolor, es donde, según Nietzsche, se forjan los conceptos de culpa, conciencia, deber y la santidad del deber, conceptos que sin duda fueron formados desde el dolor y la tortura.

Este “derecho del acreedor” sobre el deudor no era solo una transacción material, implicaba una profunda y compleja carga psicológica. El castigo no busca obtener “justicia”, en los términos que la entendemos hoy en día, sino una equivalencia en sufrimiento y agonía, donde el dolor infligido al deudor “compensaba” de cierta manera el daño y el disgusto causados al acreedor. Esta visión es elemental, ya que este filósofo alemán argumentaba que la crueldad era una “gran alegría festiva” y un ingrediente fundamental en casi todas las alegrías de la humanidad aceptada y validada por la conciencia.

Nietzsche fue un filósofo, filólogo, crítico cultural y compositor alemán, considerado uno de los pensadores más influyentes del siglo XIX y de la filosofía occidental contemporánea. Su obra ha influido en diversas disciplinas como la filosofía, la literatura y la psicología.

Se podría considerar que la evolución más significativa en la historia de la culpa es la emergencia de la mala conciencia. Nietzsche la describe como una “*enfermedad profunda*” que el hombre padece al ser “*apresado definitivamente en el hechizo de la sociedad y de la paz*”. Cuando los instintos naturales del “*animal hombre*” –su agresividad, su voluntad de poder, su necesidad de descargarse externamente– son reprimidos y no encuentran salida en el mundo exterior (debido a la imposición de las relaciones sociales y el Estado), se “*interiorizan*”. Esta hostilidad y crueldad, antes dirigidas hacia afuera, se vuelven ahora contra la propia persona, contra su interioridad.

La “*mala conciencia*” es, entonces, el resultado de que el humano se hiere a sí mismo, se persigue, se roe y se maltrata, por la falta de enemigos y resistencias externas. El animal “*domesticado*” se ve forzado a “*pensar, argumentar, calcular, combinar causas y efectos*”, recurriendo a su “*conciencia*”, su órgano más “*pobre y falible*”. Este proceso de internalización da origen al “*alma*” de la persona, un mundo interior que se expande y cobra profundidad a medida que la descarga externa de los instintos es impedida.

Para Nietzsche, la creencia en el “*sujeto*” libre y capaz de elegir es crucial para esta invención de la culpa, ya que permite al débil justificar su debilidad y su impotencia como un logro voluntario o un mérito. Así, la debilidad se disfraza de virtud, y la incapacidad de vengarse se convierte en “*perdón*” o “*amor al enemigo*”.

En este texto de *La genealogía de la moral*, aparece un concepto, un “*personaje*”, que vale la pena señalar: y es el *sacerdote ascético*. Él es el “*mago*” y “*domador*” que, lejos de curar la enfermedad (la fisiología debilitada), la profundiza, al tiempo que “*cambia la dirección del resentimiento*”. El sacerdote ascético convence al que sufre de que la culpa de su malestar es suya propia, desviando la búsqueda de causas externas a una culpa interna que no puede ser expiada. Este mecanismo, aunque parece ofrecer un sentido al sufrimiento, lo hace más profundo y difícil de tramitar.

La “*mala conciencia*” es, para Nietzsche, una “*enfermedad*”. Sin embargo, esta enfermedad, paradójicamente, ha sido el “*seno materno de acontecimientos ideales e imaginativos*”, dando lugar a nuevas formas de belleza y afirmación, aunque a través de la crueldad hacia uno mismo.

La voluntad de autocastigo, de “*maltratarse a sí mismo*“, es el supuesto para el valor de lo “*no egoísta*“.

En última instancia, la psicología crítica de Nietzsche sobre la culpa y la conciencia moral busca desenmascarar estos conceptos como construcciones culturales que han servido para debilitar al hombre, someterlo y perpetuar la “moral de rebaño“. Su crítica radical al cristianismo y a la metafísica dualista se centra en cómo han invertido los valores, promoviendo la debilidad y la negación de la vida en favor de un “*más allá*“. El objetivo final es la desculpabilización del individuo, la superación del nihilismo y la renaturalización del hombre, no como un retorno a la animalidad, sino como la recuperación de sus instintos y energías creativas para afirmar la vida y crear nuevos valores.



Swapnaja Limkar

Nota a quien nos lee

Lo que a continuación se expone no es una crítica radical a tres esferas de la vida social, que bien entendemos, son pilares en nuestro desarrollo humano. Lo que proponemos, es que construyamos de manera colectiva una mirada más amplia de cómo la culpa no surge necesariamente ni exclusivamente en el campo de lo íntimo, sino que esta tiene raíces profundas en escenarios sociales y culturales que nos atraviesan.

La culpa en diversas esferas de la vida

Para entender cómo nace la culpa desde una perspectiva más amplia y menos rígida, es vital que abandonemos la idea de que ella, la culpa, es algo que solo llevamos dentro, personal e intransferible. La verdad es que la culpa es como un hilo más en ese enorme y complejo tejido de lo social, lo cultural y lo político que nos define. No es solo un sentir íntimo, sino un fenómeno que hunde sus raíces en esos pilares tan fuertes de nuestra vida como lo son la familia, la escuela y la religión; son como grandes escenarios que, sin que apenas nos demos cuenta, van marcando y a veces hasta rompiendo a la persona y las colectividades.



La culpa en la familia: ¿Los primeros trazos de un sentimiento impuesto?

La familia, ese primer espacio de socialización y, a menudo, el laboratorio primario de la personalidad, opera como un dispositivo ideológico fundamental en la formación de las subjetividades, y en el caso que nos compete por el momento, de la culpa. Desde la psicología crítica, se reconoce que las dinámicas familiares, lejos de ser neutras, están imbuidas de valores, expectativas y normas que reflejan y reproducen las estructuras de poder dominantes, sin dejar de lado la importancia del núcleo familiar como entorno para el desarrollo de emociones y actitudes vitales como el amor, la compasión, la solidaridad, la seguridad, etc.. En este sentido, Michel Foucault nos brindó las herramientas conceptuales para desentrañar cómo los mecanismos de vigilancia, disciplina y normalización operan dentro del hogar, moldeando lo que se considera “normal” y generando una internalización de la “culpa” cuando estas normas son transgredidas.

La infancia, se convierte –muchas veces sin que nos demos cuenta– en un terreno fértil para que nos siembren la idea de que tenemos una “deuda” y que debemos “pagarla”. Es como esa vieja relación de acreedor y deudor de la que hablaba Nietzsche, el germen mismo de la culpa. Así, el niño y la niña aprenden rápidamente que si se “hace algo mal”, fuera de las normas reguladoras del hogar, viene de la mano un dolor, físico o emocional, y así mismo, una desaprobación, asumiéndolo como “su culpa”, incluso cuando, en el fondo, esas situaciones se le escapan de las manos. Es crucial entender que las emociones, más allá de sus raíces biológicas –estudiadas por autores como Paul Ekman y Carroll Izard–, son profundamente moldeadas por nuestro entorno y contexto. El biólogo y filósofo chileno Humberto Maturana indicó en su momento que las emociones son, de hecho, “disposiciones corporales que definen los dominios de acción en que nos movemos”. Por su parte, la filósofa británica Sara Ahmed propone que las emociones “se adhieren” a ciertos objetos o narrativas y “circulan” en la sociedad, convirtiéndose en “tecnologías sociales y culturales” que nos dicen cómo debemos sentir y reaccionar ante el mundo. En esta línea, podríamos entonces afirmar que la familia, con su lenguaje, sus silencios, sus aprobaciones y sus castigos, moldea el tipo de emociones que permitimos sentir y cómo las interpretamos, haciéndolas parte de nuestra subjetividad más profunda.

Pertinente en este punto compartir algunas cuestiones generales desde la psicología feminista, especialmente lo trabajado por Nancy Chodorow y su profundo análisis de la maternidad y el psicoanálisis. Ella aborda cómo la culpa no se reparte de forma equitativa en el hogar. Es un peso injusto, abrumador y muy a menudo invisible, que recae con particular fuerza sobre las mujeres. Esas expectativas tan arraigadas socialmente (que no dejan de ser parámetros impuestos por una sociedad patriarcal) sobre lo que significa ser una “madre ideal”, la entrega incansable en el cuidado, o la obsesión por un rol doméstico impecable, pueden generar una carga de culpa desproporcionada y violenta. Y lo más doloroso es que esto ocurre incluso cuando no hay una transgresión real, sino simplemente la imposibilidad de alcanzar un ideal inalcanzable. Es como la “culpa” del pobre por su pobreza o la de la víctima por su victimización, conceptos que la psicología de la liberación, con autores como Ignacio Martín-Baró, nos ayuda a desentrañar.

Esas culpas hallan una raíz profunda en el seno familiar, donde las carencias, las desgracias o las limitaciones pueden ser interpretadas y asumidas como “fallas” personales, desviando nuestra mirada de las verdaderas causas: las desigualdades estructurales, ya sean en el campo de lo cultural o económico, que las originan. La familia, en este sentido, puede convertirse, como señala la psiquiatra estadounidense Judith Herman al hablar del trauma, en un espacio donde las “heridas emocionales” se internalizan profundamente, afectando el sentido de identidad y confianza, un costo silencioso y devastador que pagamos como sociedad y como colectividades.

La culpa: su génesis en la Escuela y la Religión

Esa sensación de culpa que a veces nos pesa, y mucho, no aparece de la nada. Se va construyendo, poquito a poco, desde lo más íntimo de nuestra casa hasta esas grandes estructuras sociales que nos rodean, como la escuela y la religión. Son como engranajes invisibles, con sus reglas complejas, sus maneras de evaluarnos y hasta esas lecciones no escritas, los que, sin que nos demos cuenta, van moldeando nuestra idea de lo que está bien y mal, de lo que es moralmente aceptable y lo que es socialmente reprochable; como lo mencionamos anteriormente: las emociones no son solo cosas que sentimos por dentro; tienen su propia energía, se “pegan” a ciertas ideas o historias y “circulan” entre nosotrxs. De alguna forma, nos van dictando cómo debemos reaccionar y, al final, cómo debemos ser. Así, se convierten en verdaderas herramientas culturales que van dando forma a nuestra manera de pensar y sentir, muchas veces sin que ni siquiera lo notemos.



Educar es dar al hombre las llaves del mundo, que son la independencia y el amor, y prepararle las fuerzas para que lo recorra por sí, con el paso alegre de los hombres naturales y libres.

José Martí - Poeta, filósofo y político cubano



La Escuela: Normalización para el desarrollo de la subjetividad culpable

Retomando de nuevo a Foucault, la escuela se revela como una maquinaria implacable en su labor de clasificar, ubicar, diferenciar y parametrizar a cada persona que pasa por sus aulas. Los “errores”, ya sean académicos o por una falta de “comportamiento”, trascienden la simple anotación o llamado de atención; se graban en nuestra esencia, en nuestra forma de ser y sentir, como marcas indelebles de “culpa” por no alcanzar la “normalidad” o el “éxito académico” que se espera. Esta presión constante por la excelencia de una u otra manera genera un malestar intrínseco al ambiente escolar, como si la angustia y la desmotivación fueran el estado natural de quienes viven bajo sus reglas estrictas. La competencia por ser el o la estudiante distinguido y la insistencia en la individualidad que impregna el sistema educativo, por lo menos tradicional, pueden sembrar un sentimiento de culpa profunda en quienes “fracasan” o no superan las expectativas del docente. Hay que pensarnos si realmente nos tomamos un tiempo para reflexionar sobre las condiciones sistémicas y estructurales en el modelo educativo que perpetúan estas dolorosas desigualdades y malestares. Así, nuestras emociones, en este ecosistema bastante particular de castigos y recompensas, se transforman en una herramienta de control, obligándonos a ajustarnos y, paradójicamente, impidiéndonos ver las verdaderas responsabilidades que recaen sobre la estructura educativa misma. Esto nos lleva a preguntar: ¿es la escuela tradicional un caldo de cultivo para la culpa?

La enseñanza tradicional, con su énfasis en la obediencia acrítica y la internalización casi visceral de las reglas, juega un papel crucial en la formación de esa “conciencia moral” de la que hablaba Nietzsche. Para él, este es el resultado de un proceso largo y cruel, una suerte de “mnemotécnica” donde el dolor y los castigos se emplean para “grabar a fuego” esos “no quiero” sociales, buscando convertirnos en seres “calculables, regulares, necesarios”, homogenizados. Las disciplinas estrictas, los exámenes y puntajes que parecen definir nuestra valía y las sanciones que nos marcan, son ejemplos de esta mnemotécnica, cuyo objetivo no es solo la memorización de las normas, sino, sobre todo, que sintamos esa culpa profunda cuando las desobedecemos. En este sistema, nuestra voluntad y autonomía quedan atadas a la “autoridad”, como si firmáramos un “contrato psicológico” de obediencia desde nuestros primeros años.

Así, el enojo o el descontento que podrían surgir de sentirnos oprimidos, se vuelven contra nosotros mismos en forma de culpa, en lugar de dirigir nuestra mirada crítica hacia los reglamentos rígidos que los provocan.

En este sentido, la crítica de Paulo Freire a la “educación bancaria” es fundamental. Esta forma de enseñanza, donde el maestro “deposita” el conocimiento en el alumno como si de una cuenta bancaria se tratara, concibe al estudiante como un recipiente vacío, sin voz, listo para ser llenado y moldeado a voluntad del docente. Un modelo así, lejos de fomentar el pensamiento crítico o la autonomía, premia la memorización y la repetición, reforzando la obediencia y la sumisión. En este tipo de escuela, equivocarse no es una oportunidad para aprender o para un diálogo constructivo; es, más bien, una falla individual que se castiga y se critica (no en el sentido de un debate o ejercicio dialéctico), profundizando aún más el sentimiento de culpa por no haber “recibido” y “devuelto” la información de manera impecable. Esa “actividad maquinal” de la que habla Nietzsche, o esa “adaptación” como mera reacción que critica Engels, encuentran un terreno fértil en este sistema educativo que adormece nuestra capacidad de cuestionar y crear, neutralizando nuestra espontaneidad y seguridad frente a los desafíos de la vida. Es un tipo de educación que refuerza la idea de las fallas individuales más que la construcción progresiva y colectiva del conocimiento.

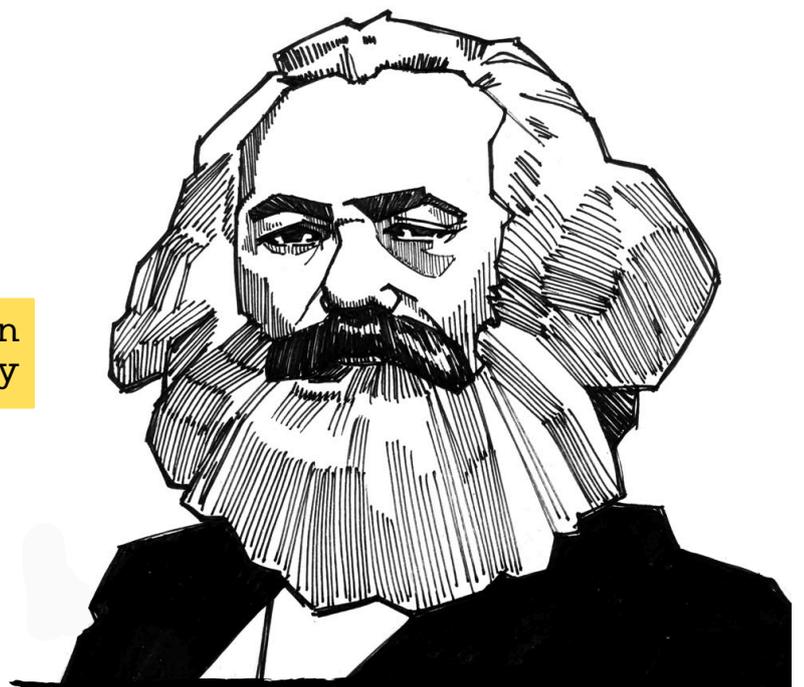
Al deshumanizar el proceso de aprendizaje y al impedir que los estudiantes cuestionen la realidad, la educación bancaria se convierte en un ambiente propicio para que la culpa impuesta eche raíces y crezca sin control. Si el estudiante no “rinde” según lo predicado por el docente o la normativa educativa, la responsabilidad recae exclusivamente sobre él, sin considerar las complejas condiciones socioeconómicas o emocionales que podrían influir en su desempeño. La herida emocional se agudiza, limitando profundamente nuestra capacidad de sanar y de construir un proyecto de vida una vez que logramos salir de ese ciclo escolar. El trauma puede nacer de sistemas que, lejos de protegernos o potenciar nuestras capacidades, dañan nuestra mente y alteran negativamente nuestras emociones, manifestándose en cómo la culpa y la vergüenza se internalizan profundamente en algunos contextos educativos tradicionales.

Freire nos invita a desaprender estas dinámicas, a buscar una educación que nos libere, que nos impulse a cuestionar las estructuras de poder y que nos ayude a desculpabilizarnos. Así, nuestra voz y nuestro espíritu rebelde no serán silenciados, sino que, por el contrario, encontrarán en la “rabia” un motor para una resistencia y una vida digna.

La Religión: ¿la imposición de la culpa irredimible?

Cuando Karl Marx, aquel filósofo alemán del siglo XIX que aún sigue muy vigente, acuñó aquella célebre frase de que “*la religión es el opio del pueblo*“, su intención iba mucho más allá de una mera descalificación de la fe. Lo que realmente buscaba era problematizar como la compleja función social que la religión desempeñaba, casi como un engranaje más, dentro de un sistema de opresión. Para Marx, la fe operaba como un analgésico potentísimo, comparable al opio que se consumía en su época, pero no para curar, sino para adormecer la conciencia de las masas. Era una forma de velar la cruda y dolorosa realidad de su miseria, de hacerla más llevadera. La religión, en esta lectura, no atacaba las raíces del sufrimiento humano – la explotación laboral, la desigualdad económica, la alienación que deshumanizaba–; en su lugar, ofrecía un consuelo que, aunque tal vez real en su efecto inmediato, era en esencia ilusorio, una distracción fugaz del dolor más acuciante. En un “mundo sin corazón“, la fe se transformaba en el “suspiro de la criatura oprimida“, un refugio psíquico, un bálsamo que permitía a los individuos soportar lo insoportable sin atreverse a cuestionar de dónde venía tanta angustia.

Karl Marx (Carlos Marx) - Fue un Filósofo, economista, sociólogo y político comunista alemán.



Este efecto anestésico, llevaba a una especie de falsa felicidad o, en el mejor de los casos, a una resignación sorprendentemente apacible. Al prometer un paraíso idílico en el más allá, una justicia divina que, tarde o temprano, compensaría todas las dolencias terrenales, la religión lograba desviar la mirada de la gente de la imperiosa necesidad de buscar soluciones y transformaciones en el plano material. Otra pregunta surge aquí: ¿para qué luchar por una existencia digna en este mundo si la verdadera y gloriosa recompensa aguardaba pacientemente en la eternidad? Esta promesa de un futuro mejor generaba de cierta manera una inercia que impedía a las clases oprimidas tomar conciencia de su propio poder, de su capacidad innata para cambiar su realidad. La promesa divina se posicionaba entonces, como una barrera infranqueable para cualquier atisbo de acción revolucionaria o rebelde, cultivando la obediencia y una aceptación casi ciega del status quo.



¿Para qué luchar por una existencia digna en este mundo si la verdadera y gloriosa recompensa aguardaba pacientemente en la eternidad?



Pero la visión de Marx iba más allá de la función individual de la religión. Él argumentaba, con contundencia, que esta podía ser instrumentalizada, y de hecho lo era, por las clases dominantes. Para él, la religión no era otra cosa que una poderosa herramienta ideológica, un engranaje más en la maquinaria que legitimaba las estructuras de poder existentes, por muy injustas que estas se presentaran. Al inculcar valores como la humildad (esa virtud tan conveniente para los de arriba), la resignación ante un destino supuestamente inmutable y la obediencia a la autoridad (tanto la terrenal como la divina), la religión contribuía de manera efectiva a mantener el orden social y a sofocar cualquier conato de rebelión. Se tejía una narrativa donde la miseria no era más que una prueba divina o, en el peor de los casos, una consecuencia natural de la vida, despolitizando así las verdaderas causas de la opresión y asegurando la estabilidad de un sistema que, en última instancia, sólo beneficiaba a unos pocos, a los poderosos.

Ahora bien, la religión, y de manera particular el cristianismo, se posiciona, según Nietzsche, como el dispositivo ideológico por excelencia en la génesis y exacerbación de la culpa, llevándola a su máxima expresión y profundidad. Este sentimiento, que hunde sus raíces más terrenales en la antigua relación de deuda y pena –donde el dolor físico era la forma primitiva de compensación y control–, se “moraliza” y asciende a una esfera divina e irredimible. Giorgio Agamben, en su profundo estudio sobre Karman: Breve tratado sobre la acción, la culpa y el gesto, nos ilumina sobre cómo la culpa se enraíza no solo en una transgresión consciente, sino en la acción misma y en la cadena ineludible de sus consecuencias, atrapando al ser en una imputabilidad que parece no tener fin. Así, la culpa se transforma en una “tecnología social y cultural” que no solo nos dicta qué sentir, sino cómo sentirlo y cómo reaccionar, consolidando un orden moral y social específico a través de la instalación de valores cuya transgresión se convierte en fuente de tormento personal.



La culpa [...] se convierte en el "mayor acontecimiento en la historia del alma enferma", donde el ser humano, confundido y ansioso de fundamentos que le den alivio, recibe del sacerdote la "señal" de que su malestar reside en una "culpa" interna inexpugnable.



Nietzsche argumenta que la conciencia de tener “deudas con la divinidad” creció de forma incesante, a la par que el concepto de Dios se elevaba en la imaginación humana, otorgándole una autoridad suprema sobre la existencia. La invención del “pecado original”, la “servidumbre de la voluntad” en Adán y la “demonización de la naturaleza” son ejemplos contundentes de cómo la religión proyecta la culpa no solo sobre el individuo, sino sobre la esencia misma de la humanidad y sobre la existencia en general. La vida se interpreta entonces como un “camino extraviado” o un “error” que debe ser “refutado con actos ascéticos”, un rechazo profundo a la voluntad de vivir y a sus instintos más naturales. En este escenario, la figura del sacerdote ascético emerge como un “mago” y “domador” de almas, que ofrece una “medicación” para el sufrimiento que, paradójicamente, profundiza la enfermedad al canalizar toda la frustración y el descontento hacia el propio ser.

El “pecado“, esa reinterpretación sacerdotal de la “mala conciencia animal“ – la internalización de una crueldad antes dirigida hacia afuera–, se convierte en el “mayor acontecimiento en la historia del alma enferma“, donde el ser humano, confundido y ansioso de fundamentos que le den alivio, recibe del sacerdote la “señal“ de que su malestar reside en una “culpa“ interna inexpugnable. Esta internalización de la culpa, vinculada por Agamben a la noción de hamartia (pecado como “fallar el blanco“ o “equivocarse“), implica una insuficiencia inherente del ser que lo predispone a la transgresión, independientemente de la intención. Puede ser vista, a la luz del existencialismo de Sartre, como una forma de “mala fe“, una evasión de la propia libertad y responsabilidad al aceptar una identidad predefinida por la culpa divina, en lugar de asumirse como un ser arrojado a la existencia y constructor de su propio sentido.

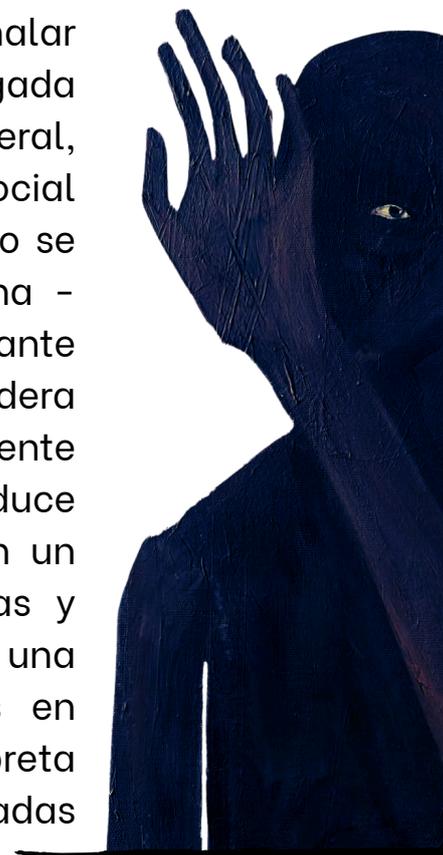
El “Dios cristiano“, concebido como el “máximo Dios“ logrado hasta ahora, ha manifestado el sentimiento de culpa en su grado más alto, elevándolo a una dimensión cósmica y haciendo de la expiación una tarea inalcanzable. La “redención“ cristiana, donde Dios mismo se sacrifica por la deuda del hombre, es para Nietzsche una “paradoja espantosa“ que, lejos de liberar verdaderamente, incrusta la culpa aún más profundamente, cultivando una perpetua sujeción espiritual. Esta “voluntad del hombre de encontrarse culpable y reprobable hasta juzgar imposible la expiación“ es, en palabras de Nietzsche, una “locura de la voluntad en la crueldad del alma que, sencillamente, no tiene igual“. Este proceso genera un agotamiento vital y puede ser considerado una forma de “trauma“ colectivo, como lo abordaría Judith Herman, donde la psique se ve dañada por sistemas que perpetúan el dolor, la internalización de la vergüenza y la auto-culpabilización. El ser humano, exhausto y hastiado de sí mismo y de la vida, puede caer en un “nihilismo“ que, paradójicamente, busca darle un “sentido“ al sufrimiento a través de la culpa y la promesa de un más allá, en un absurdo cíclico que Albert Camus explora en el mito de Sísifo. La “rabia“ que podría impulsar a la resistencia constructiva se subvierte y se dirige hacia el interior, alimentando un ciclo de auto-reproche en lugar de una acción transformadora frente a las estructuras de poder.

Desde la psicología crítica ...

...la culpa se revela como un producto complejo de la interacción de dispositivos ideológicos como la familia, la escuela y la religión. Estos, mediante mecanismos de disciplina, normalización y moralización, transforman una deuda material en un profundo pecado existencial. Este proceso, lejos de ser liberador, ha contribuido a la “domesticación” del ser, generando una “mala conciencia” que se vuelve incesantemente contra sí mismo, en una búsqueda insaciable de expiación que, paradójicamente, solo reproduce y profundiza la propia culpa. El desafío radica en desentrañar estas telarañas de sentido para posibilitar una desculpabilización que libere al individuo de cargas impuestas, permitiéndole construir un proyecto de vida más digno y auténtico, “venciendo a la muerte en vida”. Esto implica un acto de “re-autoría” de la propia historia y de la relación con el problema, como promueve la terapia narrativa de Michael White y David Epston, externalizando la culpa para disminuir su poder asfixiante y abriendo caminos hacia la dignidad.

La culpa, la responsabilidad y la vergüenza: una diferenciación necesaria

De lo trabajado hasta el momento, es indicativo señalar que la cultura de la culpa está profundamente arraigada en sociedades de tradición judeocristiana y neoliberal, funcionando como un mecanismo de regulación social bastante sofisticado. En este sistema, las normas no se imponen solamente a través de la coerción externa - como lo hemos señalado anteriormente- sino mediante una internalización profunda de lo que se considera moralmente correcto. Esta moralidad aparentemente personal es en realidad un producto social que reproduce valores dominantes, transformando así la culpa en un dispositivo que naturaliza desigualdades, violencias y diversas formas de represión. El resultado es una peligrosa conversión de malestares estructurales en fracasos individuales, donde el sufrimiento se interpreta como consecuencia de acciones personales equivocadas ajenas a una realidad social agobiante.



La esencia de la cultura de la culpa se puede sintetizar en cuatro características fundamentales a mencionar: En primer lugar, la asimilación normativa temprana, que según lo que hemos trabajado se podría entender como el proceso mediante el cual los núcleos familiares y educativos inscriben en los individuos, desde la primera infancia, expectativas sociales que terminan siendo percibidas como propias. Este fenómeno, que Bourdieu (sociólogo francés) denominaría habituación, crea la ilusión de que lo socialmente impuesto es en realidad una elección libre y auténtica, dada de manera natural. En segundo lugar, aparece lo que podríamos llamar una autonomía moral ilusoria, donde las personas actúan conforme a lo considerado correcto no por miedo al castigo, sino por genuino convencimiento. Sin embargo, este aparente libre albedrío moral suele esconder mandatos religiosos o neoliberales, como puede observarse en la culpa que experimentan quienes no logran ser lo suficientemente productivos según los estándares capitalistas.



La culpa se sostiene en una hiperindividualización de la responsabilidad, donde se exige a las personas asumir las consecuencias de sus actos como si éstas fueran únicamente de carácter individual



La tercera característica es la autoevaluación constante, un implacable diálogo interno que juzga sin tregua cada acción. La culpa emerge precisamente cuando se percibe una discrepancia entre el comportamiento y esos valores internalizados, aunque rara vez, se cuestiona el origen social de dichos valores. Finalmente, la cultura de la culpa se sostiene en una hiperindividualización de la responsabilidad, donde se exige a las personas asumir las consecuencias de sus actos como si éstas fueran únicamente de carácter individual, borrando por completo los condicionantes o contextos sociales y culturales. Este mecanismo resulta particularmente perverso cuando se aplica a fenómenos como la pobreza, pretendiendo hacer creer que se trata de una falla personal y no del resultado de un sistema económico excluyente.

Al diferenciar la cultura de la culpa de otros mecanismos de control social, es fundamental contrastarla con la cultura de la vergüenza. Mientras la primera se centra en la transgresión de normas interiorizadas, generando un sentimiento de haber fallado a uno mismo, la segunda depende fundamentalmente del juicio ajeno, es decir, del temor a ser percibido como indigno por los demás. Como analiza el sociólogo argentino Daniel Feierstein (2020) retomando a Bleichmar, la vergüenza implica necesariamente el reconocimiento del otro, pues supone el miedo a romper el lazo social. Sin embargo, ambas emociones son sistemáticamente politizadas: la culpa neoliberal nos hace cargar individualmente con crisis que son estructurales, mientras la vergüenza se utiliza para estigmatizar a los grupos marginados, presentándolos como fracasados o indignos.

Esta politización de las emociones revela una paradoja fundamental: aunque la culpa y la vergüenza funcionan frecuentemente como herramientas de dominación, su ausencia total -como se observa en la impunidad de las élites o en los discursos de odio- representa igualmente una amenaza para la convivencia social. Quien es incapaz de experimentar culpa o vergüenza ante el daño causado a otros, se coloca por fuera de los mínimos éticos que hacen posible la vida en común. Esta paradoja nos lleva a preguntarnos no cómo eliminar estos sentimientos, sino cómo transformarlos en herramientas de emancipación.



[...] aunque la culpa y la vergüenza funcionan frecuentemente como herramientas de dominación, su ausencia total -como se observa en la impunidad de las élites o en los discursos de odio- representa igualmente una amenaza para la convivencia social. Quien es incapaz de experimentar culpa o vergüenza ante el daño causado a otros, se coloca por fuera de los mínimos éticos que hacen posible la vida en común [...]



La distinción entre estos conceptos trasciende lo académico para convertirse en una cuestión política fundamental, pues determina nuestra capacidad de acción y resistencia. Cuando la culpa se experimenta como parálisis, como un sentimiento abrumador de responsabilidad personal que invisibiliza las causas sistémicas del sufrimiento, se convierte en un obstáculo para el cambio. Frente a esto, es necesario construir una noción de responsabilidad emancipadora que parta de tres principios fundamentales. Primero, la colectivización del malestar, que implica dejar de preguntarnos “¿qué hice mal?” para empezar a cuestionar “¿qué condiciones sociales permiten que esto ocurra?”. Segundo, la exigencia de rendición de cuentas a quienes ostentan el poder real, redirigiendo así la vergüenza social hacia quienes toman decisiones que afectan a comunidades y colectividades enteras. Tercero, la transformación de la rabia en energía política, como propone Segato, convirtiendo el enojo individual en una fuerza colectiva capaz de cuestionar las jerarquías establecidas.

En última instancia, tanto la culpa como la vergüenza deben ser entendidas no como patologías individuales a superar, sino como emociones profundamente politizadas que necesitan ser resignificadas. La verdadera responsabilidad no puede reducirse a la autoflagelación, sino que debe consistir en la decisión consciente de confrontar aquellas estructuras que nos enseñaron a culparnos por condiciones que no creamos individualmente. Como escribió la escritora feminista afroamericana Audre Lorde, la rabia ante la injusticia no es solo legítima, sino necesaria: su energía, cuando es adecuadamente canalizada, se convierte en un acto de amor tanto por nosotrxs mismxs como por el mundo que aspiramos a construir. Esta perspectiva nos permite imaginar un camino que vaya de la paralizante culpa individual a la liberadora responsabilidad colectiva, transformando así emociones aparentemente negativas en potentes motores de cambio social.

Hasta aquí, no es más que una invitación para seguir cuestionandonos sobre cómo llegamos a normalizar algunas emociones y sentimientos como si fuesen exclusivos del campo de lo personal, de lo íntimo, pero como nos hemos dado cuenta, va mucho más allá.

Actividad 2: Historias comparadas, emociones colectivas

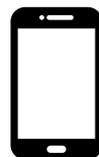
Si las circunstancias lo permiten, revisa el siguiente código QR y/o lee los siguientes fragmentos de entrevistas:



“ [...] Yo creo que no he sentido culpa [...] cuando nosotros nos conocimos hubo mucha sintonía por el tema del activismo político, entonces, sabíamos que existían riesgos, y en el diálogo siempre del tema político aparecía ese tema de que era posible que hubiera un riesgo, existía la conciencia sobre la prisión [...] había una cierta complicidad en términos del accionar político, entonces no había ni hay un sentimiento de culpa, si mucha incertidumbre cuando sucedió el proceso penal, pero es otro tema.



Jairo Antonio Rojas Garzón, Comunicador Social Familiar de Ex preso político



Apunte la cámara de su teléfono al código QR

Laura Tirado
Psicóloga



“ Bueno, hemos venido trabajando a lo largo de mucho tiempo con personas que han estado privadas de la libertad, con familiares, con profesionales de distintas áreas y de alguna u otra forma hemos llegado a algunas definiciones de lo que es la culpa. Básicamente es ese sentimiento de haber hecho algo mal o de no haber hecho algo que pudiese evitar ciertas consecuencias que se están viviendo en estos momentos tanto para uno como persona como para su familiar. Sin embargo, también es una emoción que está mediada sí o sí por diferentes factores, por lo social, por lo político, por lo personal, entonces es una emoción que no puede entenderse como netamente individual, sino que sí o sí va a tener factores y aspectos del exterior que van a incrementarla, a disminuirla o hacer que se mantenga [...]



Durante el proceso, sí sentí culpa. Por ejemplo, fue de alguna manera mi decisión la elección del abogado, la primera defensa en el proceso de mi hermano y bueno, nos fue muy mal. Entonces, yo he tenido que cargar con esa culpa de por qué elegí a este y no busqué otro. ¿Qué más pude hacer? ¿por qué no activé mis redes u otras redes para la defensa de mi hermano? Entonces, todo eso me generó culpa durante mucho tiempo[...]



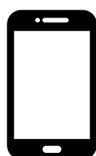
Tatiana Cely
Licenciada en humanidades y lenguaje
Familiar de persona privada de la libertad



[...] me iba a graduar cuando me pasó todo esto. Ya estaba en el último semestre. Ya iba a entrar. Y ahí me pasó todo eso [...] Uy, esto es una montaña rusa. Porque la verdad, para mí fue más difícil al principio. Yo pensaba que era que iba a ser rápido, que iba a salir rápido, por ahí en meses pensaba yo. Y ya me fui dando cuenta con el tiempo que era muy difícil. Pero sí una montaña rusa porque al principio estaba muy ansioso. Yo quería que todo fuera rápido y las emociones no las podía manejar. Entonces no dormía, no comía bien. Y eso fue deteriorando mi salud mental. Yo creo que eso depende de cada persona. Hay personas que son más fuertes y lo toman de una mejor manera, están incluso en la cárcel. Yo acá con mi familia y con todo no creo que lo haya tomado bien. No fui tan fuerte como pensé que yo era. Porque esto quiebra a cualquiera. Pero yo creo que cualquier persona o muchas personas que están en prisión domiciliaria, se salen y en su vida normal sin miedo o tal vez con miedo, pero salen haciendo todo, yo no, yo nunca lo hice. Yo siempre me quedé acá cumpliendo por miedo de perder esto que aunque es doloroso para mí es mucho, es un premio [...]



Jorge Cely
Estudiante Diseño Gráfico
Actualmente privado de la libertad





Bueno, entendiendo la culpa como responsabilidad por un daño causado, yo no sentí culpa mientras estaba detenida, por lo menos con respecto a los delitos por los que fui acusada, pero sí mucha gente, bueno, todo el mundo alrededor intentó transmitirme culpas. Por un lado la administración de justicia, ¿no? La fiscalía incluso el Ministerio Público, pero también la gente alrededor, las familias o incluso personas cercanas que con comentarios disfrazados de reflexión insinuaban que por mis malas decisiones había llegado a esta situación o incluso era transmitir esa culpa en la visita. Entonces, recuerdo una vez alguien que me fue a visitar. Que me dijo, "Ayer no pude irme a una fiesta porque usted está acá y tuve que venir a verla." Entonces, eso sí genera un sentimiento de culpa acerca de cómo los demás no pueden continuar su vida normal porque tienen que ir a verlo a uno. Eso por un lado y por otro lado los compañeros que también estaban procesados o personas muy cercanas me trataban de transferir ese sentimiento en todos los sentidos posibles, ¿no? Porque no solo es la culpa de estar en la cárcel, es la culpa de quedarse sola, de no haber hecho lo suficiente para que los afectos se conservaran, culpa por no recibir visita, culpa de la infidelidad, el maltrato o el abandono de la pareja.



Lizeth Rodríguez
Abogada y luchadora popular
Ex detenida política



Hay que partir de la comprensión de que la cárcel es un proceso complejo, que históricamente ha dependido de las circunstancias sociales y políticas que la circunscriben. Es así que llegar a un entendimiento de su función social es un trabajo que amerita un estudio profundo y amplio, pero con el fin de avanzar en la discusión que hemos propuesto, daremos por sentada la siguiente idea:



La función de la cárcel está ligada a la deshumanización, en donde la culpa se instaura como producto de un dispositivo ideológico coercitivo, mediante mecanismos de disciplinamiento, normalización y moralización, transformando la posible “deuda material” (la comisión de un delito, el no cumplir la norma social o rebelarse ante la injusticia) en un profundo pecado existencial contribuyendo a la domesticación de quienes llegan al presidio.



En Colombia, el sistema penitenciario ha sido impuesto por el Estado como herramienta clave dentro de un proyecto genocida dirigido particularmente contra los sectores populares y contra quienes se oponen a las políticas de muerte y empobrecimiento que sostienen el poder. Lejos de ser meros espacios de reclusión, las prisiones funcionan como centros de tortura física y psicológica, destinados a encerrar a lxs “indeseables”: lxs pobres, lxs disidentes, lxs que resisten. Su objetivo trasciende el castigo individual: buscan sembrar el terror colectivo, una “pedagogización” de la sociedad mediante el mensaje claro de que quienes se desvíen de la norma o quienes emprendan proyectos políticos contra el poder, uno de los desenlaces, dentro de un abanico perverso de posibilidades, es el encarcelamiento. En este entendido, la cárcel se consolida como un aparato de disciplinamiento al servicio del poder, diseñado para mantener el control político y social, y claro, mantener y posicionar una matriz y un discurso de cómo comprender nuestras realidades.

Mediante torturas, tratos crueles y estrategias como el confinamiento, se busca entonces borrar la humanidad de quienes son estigmatizadxs como “peligrosxs”: presxs políticxs, personas trans, luchadores populares, personas empobrecidas, el “pelado de barrio” y cualquiera que ose reclamar dignidad.

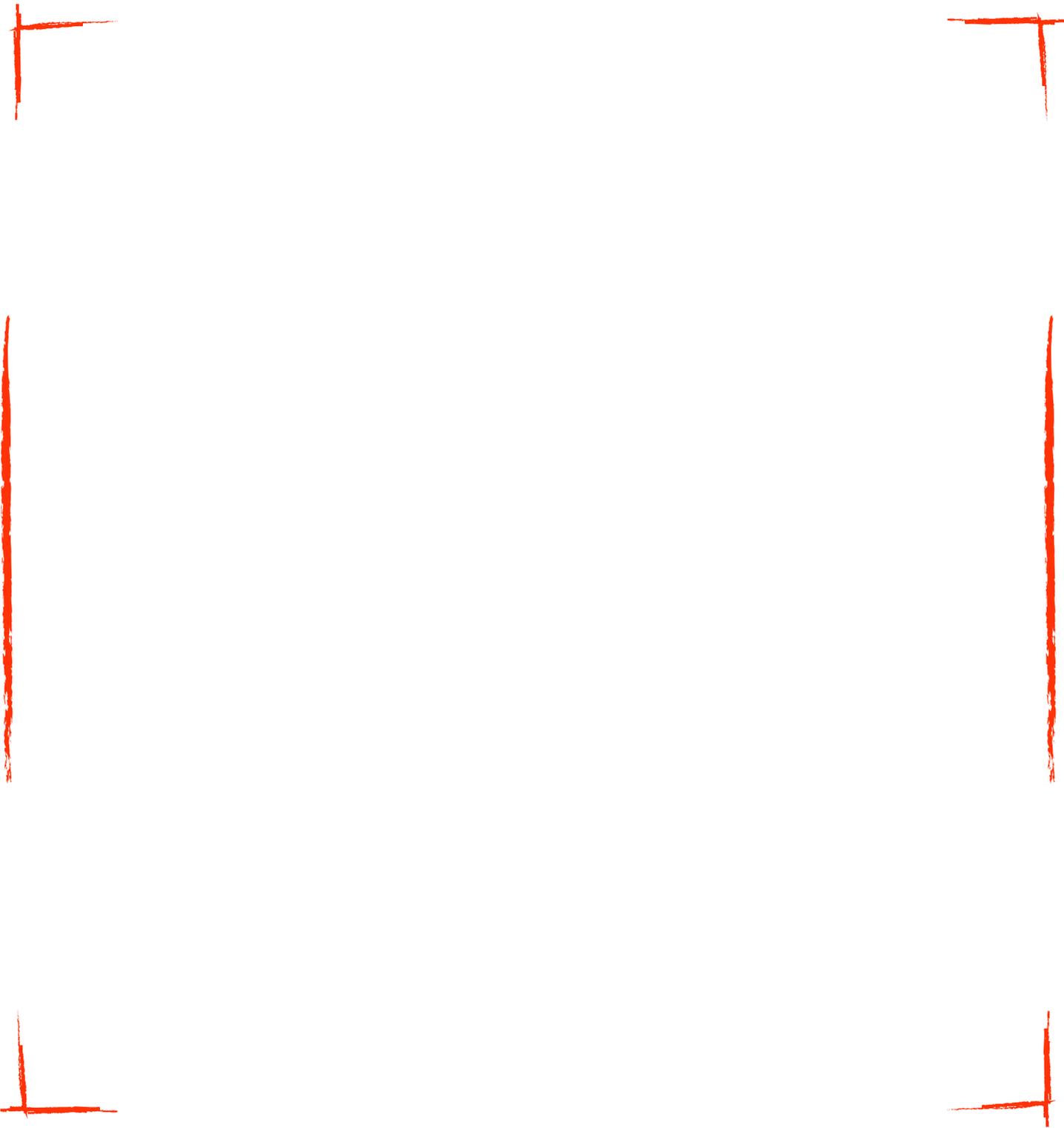
A esto se suman condiciones inhumanas como lo son el hacinamiento, alimentación insuficiente, atención médica inexistente, traslados repentinos como forma de castigo, ruptura de los vínculos familiares, brutalidad por parte de los guardias y la imposibilidad de pensarse un proyecto de vida fuera de los muros. Este sistema violento se complementa con un marco legal totalmente represivo y arbitrario, y para citar un mínimo ejemplo, la Ley 1908 (Ley GAO), que persigue a defensorxs de derechos humanos y luchadores populares mediante procesos judiciales arbitrarios y la eliminación sistemática de garantías procesales.

En este contexto, es fundamental indicar que las mujeres enfrentan una situación mucho más agravada cuando son llevadas ante el aparato penal: además de la condena social por desafiar los roles tradicionales, sufren la ausencia total de condiciones dignas para su salud menstrual y reproductiva, incluyendo la negación de productos básicos de higiene. El sistema carcelario, concebido desde una lógica patriarcal, ignora sus necesidades específicas y particulares, profundizando, entre tantas violencias marcadas, el trauma de la separación familiar y el abandono de sus hijos e hijas.

El resultado es un mecanismo de exterminio social que cumple múltiples funciones, entre las que podemos destacar: el sostenimiento del poder mediante el miedo generalizado, deshumanizar a los sectores marginados, fragmentar las resistencias populares y fabricar culpables mediante montajes judiciales y delaciones forzadas. Como operan y están constituidas actualmente las prisiones en Colombia no es un “error del sistema“, sino su expresión más cruda: la materialización de un Estado que protege los privilegios de unos pocos mediante la eliminación sistemática de quienes se atreven a cuestionar el orden establecido o de quienes han sido catalogadxs como el enemigo interno.

Actividad 3: Sentires y compartires

Les invitamos a que nos compartan una historia, un dibujo, un poema o una reflexión sobre cómo vivió, si es que considera que la vivió, una experiencia culpabilizadora al interior de la prisión o durante el proceso judicial/persecución, y si es un familiar, como se presentó esa experiencia desde la posición de una persona que acompaña:



Una apuesta psicosocial frente a la persecución, la estigmatización y el “lawfare”



Por Carlos Alberto Rincón Oñate
Psicólogo e investigador
Familiar de ex detenida política

Hay que partir de la comprensión de que la cárcel es un proceso complejo, que históricamente ha dependido de las circunstancias sociales y políticas que la circunscriben. Es así que llegar a un entendimiento de su función social es un trabajo que amerita un estudio profundo y amplio, pero con el fin de avanzar en la discusión que hemos propuesto, daremos por sentada la siguiente idea:

La violación de los derechos humanos en Colombia es una práctica sistemática que a lo largo del tiempo ha venido aumentando a pesar de los dispositivos de verificación y seguimiento que se han implementado por parte de diferentes instancias de la sociedad. Este indicador es altamente preocupante, sobre todo si se entiende que la confrontación y la persecución a líderes y lideresas ha venido convirtiéndose en un instrumento dentro de la agudización de conflicto armado, esto es, como desarrollo de la Doctrina de Seguridad Nacional: hacer del diferente, del contradictor y del divergente un enemigo.

“[...] Los militares consideran que la “guerra fría” no es un episodio transitorio, sino un hecho fundamental y permanente de la historia. Las consecuencias de esa consideración militar son: la “guerra revolucionaria” o “guerra limitada”, que es una forma de agresión inventada por la Unión Soviética como medio para establecer en el mundo “el imperio comunista”; la necesidad de tomar posición en el conflicto y enfocar todo lo demás en función de esta prioridad; la consideración de “enemigos” a todos los individuos y grupos que no acepten esa interpretación de las tensiones internacionales; y la adopción del concepto de “enemigo interno”, contra el cual se desencadena la llamada “contrainsurgencia”; ésta transforma la “guerra fría” en “guerra caliente” nacional” (Leal Buitrago, 1992)

Según Balcázar (2021) la convivencia pacífica “se ha deteriorado progresivamente, por lo menos desde finales de la década de los setenta” (pp.39). El aumento, principalmente se ha percibido porque a pesar de que tanto la violencia como el autoritarismo hacia los movimientos sociales han estado siempre presente, la estigmatización contra aquellos que piensan diferente o persiguen directrices en pro de causas sociales se ha vuelto cada vez más generalizada. Entre otras herramientas, resulta clara la manera como se ha venido utilizando el aparato judicial en procura de estas persecuciones, que evidentemente, resulta ser un aparato mucho más expedito y “barato” para golpear la movilización social. A este procedimiento se la ha llamado lawfare.

El lawfare y su impacto en los movimientos sociales (la persecución a las juventudes activistas en Colombia)

El término lawfare proviene de la combinación de las palabras inglesas law (ley) y warfare (guerra), y se utiliza para describir el uso estratégico de procedimientos jurídicos con el propósito de desacreditar, deslegitimar, perseguir o neutralizar adversarios políticos y sociales. A diferencia de la persecución penal legítima que busca sancionar delitos comprobados, el lawfare implica un uso instrumental del aparato judicial como herramienta de poder y represión, donde los procesos legales son distorsionados con fines políticos. De allí el nombre de “montajes judiciales”. Este fenómeno se caracteriza por denuncias mediáticas coordinadas, procesos prolongados que desgastan moral, social y económicamente a los acusados, y un manejo selectivo de la justicia para infundir miedo en quienes se atreven a cuestionar el orden establecido. Estamos hablando de acciones judiciales que amedrentan para generar una desmovilización social y política.

En Colombia, el *lawfare* ha cobrado relevancia en las dos últimas décadas, especialmente en contextos de movilización social. Diferentes organizaciones y analistas coinciden en que se ha convertido en una estrategia para contener la protesta social, estigmatizar líderes comunitarios y debilitar organizaciones de base. El uso de imputaciones de terrorismo, concierto para delinquir y otros delitos graves contra activistas ha sido una práctica recurrente. En particular, la narrativa oficial y mediática tiende a equiparar la protesta legítima con acciones criminales, generando un ambiente de sospecha que justifica medidas de excepción y endurecimiento de penas.

Aquí, aparece ese otro aparato que, unido a la estructura judicial, golpea con rigor y sin miramientos a los sectores políticamente comprometidos con el cambio y la crítica social, generando una primera condena simbólica, cultural y moral de la cual, difícilmente se retractan. La prensa oficial.

Los movimientos sociales juveniles han sido uno de los sectores más golpeados por esta dinámica. Solo para nombrar una situación particular, el Paro Nacional de 2021 evidenció la magnitud del fenómeno. Durante estas jornadas, miles de jóvenes salieron a las calles a exigir cambios profundos en materia económica, educativa y de derechos humanos. La respuesta institucional incluyó detenciones masivas, judicialización selectiva, montajes judiciales y campañas de desprestigio. Muchos de los jóvenes capturados fueron presentados públicamente como “vándalos” o “terroristas” antes de que existiera prueba judicial sólida. Esta criminalización no solo persigue castigar hechos específicos, sino enviar un mensaje de disuasión al conjunto de la sociedad.

En este contexto, el *lawfare* produce impactos profundos en la vida de los activistas: el cambio radical de su vida debido a las medidas intramurales, el peso emocional por las persecuciones y la estigmatización social, entre otras, acciones que inciden de gran manera en su cotidianidad y su vida social. Junto a este daño profundo y estructural, podemos decir que igualmente se afecta la posibilidad de continuar su educación o acceder a un empleo. Además, el riesgo de ser judicializado genera autocensura y miedo en las comunidades organizadas, debilitando la participación democrática y el derecho a la protesta.

Las organizaciones defensoras de derechos humanos han advertido que el uso sistemático del *lawfare* en Colombia constituye una amenaza seria a las libertades civiles y al ejercicio de la protesta pacífica. Diversos informes han documentado cómo la Fiscalía y otras instituciones, en ocasiones, priorizan investigaciones contra líderes sociales mientras se mantienen en la impunidad delitos cometidos contra ellos, como amenazas, desapariciones y homicidios.

El Lawfare en Colombia: Incidencia en los Movimientos Sociales Juveniles

De acuerdo con Bhering (2019), el lawfare implica una estrategia político-jurídica que distorsiona el principio de legalidad para convertir la justicia en un arma de guerra no convencional. Sus características principales son la judicialización selectiva, la instrumentalización mediática de los procesos y la imposición de medidas cautelares excesivas que afectan derechos fundamentales. Esta práctica suele combinarse con campañas de desprestigio en medios de comunicación, profundizando la criminalización de la protesta.

Los jóvenes han ocupado un lugar central en las movilizaciones sociales en Colombia, reclamando transformaciones en materia de educación, empleo digno, participación política y justicia social. Sin embargo, la respuesta institucional ha sido marcada por estrategias no solo de represión y muerte, sino acciones enmarcadas en el lawfare que buscan desarticular estos procesos organizativos. Entre los mecanismos más recurrentes se encuentran detenciones arbitrarias, apertura de investigaciones sin pruebas sólidas, imputaciones de terrorismo, de concierto para delinquir y restricciones a la libertad de expresión. Se habla incluso de jueces que se convierten, dada su seguidilla de condenas, son los verdugos del movimiento social.

La siguiente tabla presenta una comparación de afectaciones a jóvenes en los últimos años, haciendo un énfasis en la afectación emocional³

Año	Hecho relevante	Tipo de afectación Jurídica	Consecuencias Principales	Afectación Emocional
2019	Movilizaciones estudiantiles nacionales por mayores recursos a la educación superior	Imputaciones por daño en bien ajeno, obstrucción de vía pública, y apertura de	Procesos penales prolongados, citaciones judiciales reiteradas, estigmatización pública en	Estrés crónico, ansiedad anticipatoria, miedo al encarcelamiento

³ Los datos de las afectaciones jurídicas y emocionales se basan en reportes de Temblores ONG, Indepaz, la Campaña Defender la Libertad, y registros de la Mesa de Trabajo sobre Protesta Social (2021-2023). La afectación emocional descrita se ha recogido a través de entrevistas y fichas psicosociales realizadas por organizaciones acompañantes, y reflejan tendencias generales, no necesariamente la situación de cada caso individual.

	pública, principalmente lideradas por la UNEES y la MANE.	indagaciones preliminares contra voceros	medios de comunicación	
2020	Protestas contra abuso policial tras el asesinato de Javier Ordóñez en Bogotá, que desencadenaron manifestaciones en varias ciudades	Imputaciones de violencia contra servidor público, uso de sustancias peligrosas y asonada; capturas masivas en flagrancia	Restricciones a la movilidad, detenciones sin garantías procesales, criminalización en redes sociales	Sensación de vulnerabilidad extrema, insomnio, desconfianza en las instituciones
2021	Paro Nacional (abril-julio) con bloqueos, asambleas populares y cacerolazos en rechazo a la reforma tributaria y la violencia estatal.	Imputaciones de terrorismo, concierto para delinquir, vandalismo agravado y lesiones personales; detención preventiva.	Detenciones masivas (al menos 164 jóvenes), medidas de aseguramiento prolongadas, vigilancia y perfilamientos.	Trauma psicológico, depresión reactiva, temor constante a represalias, ruptura de lazos comunitarios.
2022	Acciones de protesta por incumplimiento de acuerdos de 2019 y exigencia de garantías para líderes sociales; plantones y marchas en Bogotá, Cali y Medellín.	Investigaciones preliminares por perturbación al transporte público y amenazas de imputación por instigación a delinquir	Citaciones judiciales reiteradas, presión legal sobre vocerías juveniles	Cansancio emocional, autocensura, sentimiento de soledad

2023	Movilizaciones en defensa de líderes sociales amenazados y por el derecho a la protesta; casos emblemáticos en el Cauca y el Catatumbo.	Apertura de indagaciones por concierto para delinquir con fines de terrorismo, incautaciones de material de protesta	Criminalización mediática, estigmatización en entornos familiares y educativos	Angustia prolongada, ataques de pánico, ideación de abandono de la militancia
------	---	--	--	---

Influencia del Lawfare en la Dimensión Psicosocial de los Jóvenes Activistas en Colombia

La instrumentalización entre otras acciones, del derecho, como una forma de persecución y neutralización de actores políticos y sociales, tiene impactos profundos en la dimensión psicosocial de los movimientos sociales y particularmente en los jóvenes. Más allá de sus implicaciones jurídicas, esta estrategia configura un escenario de violencia institucional simbólica que altera la manera en que los jóvenes ejercen su derecho a la protesta, perciben su realidad, su vida cotidiana, se perciben a sí mismos y sus vínculos comunitarios, así como sus posibilidades de participación en la vida pública.

Desde una perspectiva psicosocial, la persecución, la estigmatización y el lawfare afecta al sujeto en al menos cuatro niveles interrelacionados: identidad, seguridad emocional, tejido social y su dimensión política. Veamos:

La afectación de la identidad política y social

Los procesos judiciales prolongados, las acusaciones infundadas de terrorismo o vandalismo y la estigmatización en medios afectan directamente la estructura yoica de los jóvenes, es decir, su autoimagen y su autoestima. Muchos de ellos, que se reconocen como defensores de derechos, líderes estudiantiles, líderes culturales, líderes comunitarios o constructores de paz, se ven etiquetados como “delincuentes”, lo que genera una crisis en la estructura de identidad y de pertenencia. Esta crisis de sentido intencionado busca convertirse en una forma de incidir en su dinámica social, razón para que abandonen estos procesos colectivos o, en otros casos, es una razón que está en la base de la radicalización defensiva frente al sistema.

Inseguridad emocional y percepción constante de amenaza

La persecución y el hostigamiento, así como el uso del aparato judicial como mecanismo de acoso y castigo produce en los jóvenes una hipervigilancia subjetiva, es decir, un efecto de aprehensión, una sensación real o imaginaria de ser seguidos, de ser interceptados o sujetos a captura o judicialización. Esta sensación de amenaza constante se traduce en la base de síntomas como ansiedad generalizada, insomnio, ataques de pánico e incluso ideación suicida en casos graves. Las detenciones arbitrarias o las audiencias prolongadas sin resolución son convertidas, de manera intencional, en formas de tortura psicológica.

Ruptura del tejido social y comunitario

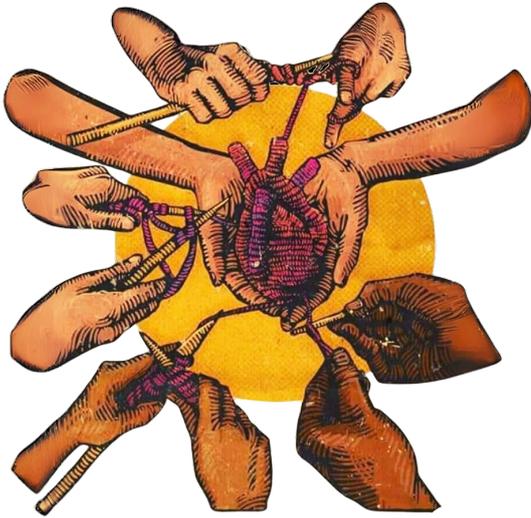
En una de las más claras y alevosas formas de golpear el movimiento social, la persecución y el lawfare busca hacer del castigo un fenómeno que incida en una esfera más amplia del sujeto, aislando al joven de su comunidad, y convirtiéndolo en una alguien “peligroso” y “violento”. Esto conlleva a una fragmentación de la base social, la autocensura en los espacios colectivos y el debilitamiento de las redes de apoyo. El resultado es una progresiva despolitización forzada de sectores juveniles que ven en la militancia política una acción que implica un costo emocional demasiado alto.

Pérdida o debilitamiento del compromiso

Dentro de la dimensión política, pero con inmensas características afectivas, uno de los efectos más graves de la persecución a las organizaciones juveniles y a líderes y lideresas en lo que a la dimensión psicosocial respecta, es la desmovilización del deseo de transformación social. La judicialización de la protesta, acompañada de una narrativa que criminaliza toda forma de disenso, erosiona el sentimiento de que la acción colectiva vale la pena. Esta pérdida de agencia social va acompañada de sentimientos de impotencia, resignación o cinismo político, especialmente en jóvenes de sectores populares.

5

Desculpabilización: la salida es colectiva



“ Lo que me hubiese gustado es poder recibir una visita de atención psicológica, recién fui capturado, para poder expresar los miedos, angustias y tratos en prisión. Es muy importante que una persona que haya pasado o comprenda cuales son las dinámicas en prisión, lo escuche a uno, y le explique qué se puede o no hacer, que es normal o no, para entender cuáles roles se deben asumir en prisión y cómo proceder en determinadas circunstancias. Eventualmente en prisión hay personas que lo guían a uno, pero es difícil confiar en alguien cuando no se conoce a nadie; más aún cuando se está en un ambiente tan hostil, engañoso e inestable.

Es fundamental tener una guía de cómo son las dinámicas en prisión y como se van desarrollando las relaciones con los familiares y amigos que están en el exterior. También se hace relevante tener visitas psicológicas constantes, para expresar cómo se siente estar prisionero y entender lo que se está sufriendo; si, son normales los tratos o más bien son tratos crueles y/o denigrantes. En prisión se tiende a normalizar la tortura, la deshumanización y degradación del ser. Se debe tener en cuenta que en prisión a los prisioneros políticos nos dan un trato diferente, con mayores asedios, restricciones y vigilancia, que a las personas privadas de la libertad por delitos comunes; las únicas personas que reciben tratos especiales con cierto grado de respeto son quienes tienen poder económico para comprar alimentos, celdas, medicamentos, seguridad y otros.

Me hubiese gustado tener alguien que me aconsejara sobre cómo debo responder a los problemas (económicos, afectivos, de comportamiento) que se le presentan a los seres queridos y no puedo hacer nada por estar en prisión.

Propuestas desde una psicología comprometida



Ternura (1989)
Oswaldo Guayasamín

El trabajo llevado a cabo con familias de personas privadas de la libertad, personas víctimas de persecución jurídica y el EQUIPO JURÍDICO PUEBLOS nos ha permitido avanzar en varias reflexiones y prácticas que se unen a aquellas que otras organizaciones han venido realizando en procura de acompañar el sufrimiento psicosocial que producen dinámicas asociadas al lawfare y otras formas de persecución al movimiento social. Una de estas dinámicas tiene que ver con la posibilidad de avanzar en la DESCULPABILIZACIÓN, dispositivo psicosocial que busca generar una resignificación de la situación jurídica y de su dimensión subjetiva y por lo tanto de ubicar un lugar más armónico y menos desgastante tanto para la familia como para las personas víctimas.

Para fundamentar dicho propósito, debemos ordenar las primeras ideas resultantes de este ejercicio y socializarlas en varios escenarios, una de ellas este texto, para que desde otros lugares y reflexiones se pueda discutir, así como fortalecer su desarrollo.

A manera de base epistemológica es preciso situar realidades que permiten entender que el mundo contemporáneo, en términos amplios, está sujeto a tres fuerzas axiológicas en tensión permanente: una moral moderna, basada en principios universales como los derechos humanos, una ética capitalista, que racionaliza y prioriza la eficiencia, el lucro y el individualismo y en un lugar de tensión, el pensamiento solidario, heredero de tradiciones comunitarias que enfatizan la cooperación y el bien común, sobre todo en realidades como las que identifican a Latinoamérica. Esta contradicción no solo define conflictos sociales, sino que revela una crisis profunda en la forma en que organizamos nuestras sociedades. Como una de las premisas heredadas de la sociedad capitalista y la comprensión racional de la vida cotidiana, tenemos que, la realidad aparece como algo que es verdad, como si las cosas tuvieran una consistencia única, lo que implica que dicha realidad es incuestionable.

Nadie pone en cuestión que esta mañana salió el sol, por ejemplo. Sin embargo, otras ideas un poco más complejas como las relaciones sociales, la justicia social o las dinámicas políticas no tienen la misma consideración. Estas ideas dependen de otro tipo de racionalidad y de comprensión de la realidad. Es decir que estas ideas son interpretables según otras categorías como por ejemplo el contexto en donde nos encontremos o la identidad cultural que las personas. Sin embargo, aunque desde muchos lugares quieran presentarlas como si efectivamente respondieran a verdades inmutables, sabemos que tienen otro tipo de constitución.

Podemos decir entonces que la realidad es una construcción imaginaria que hacemos los seres humanos y que, para hacerla consistir, negociamos su contenido y su significación con quienes convivimos. Así por ejemplo, tenemos que la libertad es una idea que todos podríamos definir, pero en la cual es difícil ponernos de acuerdo, por eso existen diferentes comprensiones que acompañan la lucha por la libertad. Esta idea nos permite entonces entender por qué, si la realidad es una construcción, dicha construcción se convierte en un terreno de disputa. De aquí se desprende la razón de ser de los medios de comunicación y el uso de los medios tecnológicos. Más adelante retomaremos esta discusión.



[...] si la realidad es una construcción, dicha construcción se convierte en un terreno de disputa [...]



En la misma dinámica de la construcción de la realidad podemos ubicar el sentido moral de la vida, es decir, la interpretación de la cotidianidad según las categorías de buenas o malas. Y aunque en muchas ocasiones tenemos claro qué es lo bueno y qué lo malo, hay muchas situaciones en las cuales esta claridad se torna difusa. Pensemos nuevamente en la lucha por la libertad y encontraremos claramente identificado que para un país como el nuestro, luchar por la libertad está bien, siempre y cuando no traspasemos ciertos límites.

Es por esta razón que, derivado del sentido moral, se construye un particular tipo de valoración de la realidad que implica una comprensión racional más profunda. A esta valoración que ya no es general, sino que implica una forma más personal de vivir la vida, le llamamos ética, y es la que nos permite vivir más o menos armónicamente en una sociedad. En este punto nos encontramos con uno de los puntos más álgidos de toda sociedad, toda vez que es en la comprensión moral y ética de la vida y de los conflictos cotidianos en el que se invierten gran cantidad de recursos de diferente orden. Esto debido a que teniendo una moral unificada y una ética igualmente armónica, las sociedades se convierten en masas manejables y utilizables.

Siendo la ética y la moral territorios en disputa en una sociedad, entendemos que el manejo de los medios de comunicación, redes sociales y demás estructuras que permiten la comunicación y la difusión de mensajes, se conviertan en dispositivos de gran valía, no solamente para la generación de grandes cantidades de dinero, sino para la ubicación de mensajes que permitan la adhesión de la ciudadanía. Esta es la razón por la cual se ha generado una cultura en la cual, la posibilidad crítica ha venido disminuyendo, entendiendo que es el pensamiento crítico, la herramienta para poder tomar distancia de los hechos y poderlos reconocer en toda su dimensión.

Podemos decir que existen tres grandes líneas que caracterizan esta lógica cultural con la cual acallar el pensamiento crítico:

- Una comodidad de no tener que pensar más allá de lo que nos dicen los medios
- Una pertenencia a grupos de discusión que tienen los mismos temas
- Una actitud de no desafiar las creencias

Estas tres grandes lógicas las podemos ubicar en realidades tan evidentes como por ejemplo la importancia de los temas light, o de los temas de entretenimiento en una sociedad, o en las redes sociales que tienen un pequeño menú de temas y se comparten solamente estos y no otros.

Delimitando el pensamiento y situando solamente unos pocos temas en la lógica discursiva de la ciudadanía es más fácil generar dinámicas de manipulación. Esto es posible gracias a varias estrategias. Veamos algunas:



Acabar con el espacio privado de las personas para que no tenga espacios de reflexión. Esto es claro si miramos detenidamente la gran producción de contenido que existe en las redes y que, literalmente, bombardean a quienes hacen uso de ellas.

Sustitución del juicio personal por la opinión grupal, dejando a un lado planteamientos que pudiendo ser críticos o alternativos, hacen que las personas no encajen, por lo tanto, no los realicen.



Inversión de la responsabilidad moral y ética, con lo cual dicha responsabilidad es de otros. “Nosotros solamente cumplimos o somos actores pasivos”

Se construye una racionalidad única en la cual solo es posible una ética básica que responde a criterios igualmente básicos y sin mayores discusiones.



A partir de allí podemos afirmar claramente que nunca antes como ahora se había construido una racionalidad como la actual, sin aparentes asperezas, básica, carente de dialéctica y de discusión. Allí se aloja entonces el principal problema a la hora de reconocer uno de los elementos más claves para pensar la moral y la ética, y que se convierte en una categoría psicosocial supremamente importante: la culpa.

Derivada de la estructura moral y ética, la culpa es una emoción que acompaña al ser humano, principalmente a la hora de obrar y de ser regulado por las normas de la sociedad. Las normas, entendidas como realidades sociales, son internalizadas por cada persona. Así, teniendo en cuenta la dimensión de las acciones y la emoción que acompaña el juicio de las mismas, tendremos una particular forma de juzgar, a los demás, y a nosotros mismos.

De allí esa realidad subjetiva que llamamos “sentimiento de culpa” que tanto malestar ocasiona.



la culpa es una emoción que acompaña al ser humano, principalmente a la hora de obrar y de ser regulado por las normas de la sociedad. Las normas, entendidas como realidades sociales, son internalizadas por cada persona.



Una sociedad y unas relaciones sociales mediadas de forma tan marcada por los mensajes y los contenidos superficiales, una dinámica cultural carente de discusión y análisis y ciudadanos y ciudadanas vulnerables a mensajes intencionados y unidimensionales son la base sobre la cual se construye una estructura relacional en la cual las normas y valores están intencionalmente hostigados. Si, de acuerdo a lo que se ha venido planteando a lo largo del texto, tenemos que la moral sustenta las reglas y normas de la sociedad, si tenemos que la ética permite cuestionarlas, la culpa es entonces una señal emocional que igualmente se ve afectada. En este sentido, como una base fundamental para poder avanzar en la idea de una desculpabilización, es necesario decir que, una moral que se construye en medio de una cultura del capital, producirá una culpa que se mueve en esas coordenadas, gracias a la promoción de costumbres, normas y valores propias de esta dinámica relacional.

Por lo tanto, reconocer esta dinámica es entender la razón por la cual las normas que se construyen tienen una lógica persecutoria para los desobedientes, rebeldes, indisciplinados, indóciles, insubordinados e insumisos. Así las cosas, si la culpa como dimensión adaptativa debe responder a una estructura crítica, en el caso de los movimientos sociales y las lógicas insumisas, esta dimensión crítica debe estar en el primer plano de todo tipo de acompañamiento, intencionando todas las discusiones, permeando todas las reflexiones y acompañando todas las exposiciones que en torno a las personas privadas de la libertad por razones políticas y sus familias se haga.

Sin embargo, hay un lugar subjetivo que, a pesar de la racionalidad y la conciencia política, sigue generando un nivel de culpa que duele o molesta, esto a pesar de reconocer los elementos mencionados. Vale recordar aquí que el ser humano es un decantado de miles de dinámicas relacionales, muchas de ellas de orden espiritual, religioso y devoto que están en la base de muchos de nuestros pensamientos. Es allí en donde, sin olvidar esta incidencia, es vital no dejar de insistir en el acompañamiento, en la juntanza y en todo movimiento que, consolidado sobre una dinámica solidaria, permita fortalecer la consciencia

Apuntes para la desculpabilización desde la psicología crítica

Aportes de Olga Delgado
Psicóloga

Integrante Equipo Jurídico Pueblos

La desculpabilización implica tanto un proceso interno como externo. Interno, porque es importante reconocer los límites de nuestra propia responsabilidad; es decir, cuestionar creencias irracionales y cultivar esa perspectiva más neutra, racional, autocompasiva y autocrítica. Externo, ligado a la identificación de los factores sociales que atribuyen a esa situación. ¿Para qué? Para no cargar con una culpa que pertenece a sistemas o dinámicas mucho más amplias de lo que podemos imaginar.

En el contexto carcelario, la experiencia de la culpa se vuelve más compleja e intensa. Existe una culpa impuesta por la estigmatización social que persiste más allá de la sentencia, la condena o incluso la absolución. El simple hecho de haber estado en prisión conlleva una categorización social: por el lugar en sí, por las conductas imputadas, por la asociación con ciertos crímenes y procesos judiciales. Esto hace que todo sea más complejo para estas personas.

Psicológicamente, lxs privadxs de la libertad desarrollan una identidad marcada por la vergüenza y la autodefinición negativa, lo que afecta su vida individual, sentimental y familiar. Es crucial reconocer los factores estructurales que suelen estar presentes en estas situaciones, pues muchas veces son invisibilizados. Las personas no están allí simplemente por “ser malas” o “merecerlo”, sino por trasfondos que debemos comprender.

El proceso de desculpabilización incluye elementos fundamentales como:



Liberarse de la condena moral perpetua que impone la sociedad



Construir una nueva narrativa identitaria donde la persona se reconozca como alguien capaz de aprender y reconstruirse, a pesar del estigma y de su experiencia carcelaria



Trabajar en comunidad y como sociedad, pues somos seres sociales

La culpa no puede ser el punto de partida que defina permanentemente a una persona, impidiéndole desligarse de pensamientos y creencias instaurados que determinan su futuro. Desculpabilizarse no es borrar el pasado, sino comprender que nadie merece vivir atado a una culpa eterna - especialmente cuando ha sido amplificadada por contextos sociales, familiares o sistemas punitivos que alimentan estos pensamientos y emociones.

El verdadero cambio comienza cuando la persona reconoce su humanidad, ejercita su capacidad de aprender y crecer, y reencuentra su lugar en las dinámicas sociales complejas.

Es vital crear espacios donde las personas puedan liberarse de esas condenas invisibles que dejan huellas emocionales, psicológicas e incluso físicas. Por eso debemos soltar esa culpa que a veces no nos pertenece, que nos sobrecarga y estigmatiza, para enfocarnos en nuestras capacidades, fortalezas y habilidades como seres humanos. Así podemos reconstruirnos sin quedar atrapados en etiquetas eternas.



Sentir Sonoro: una experiencia colectiva donde las emociones cobran voz

Sentir Sonoro es un podcast que surge como una estrategia comunicativa y pedagógica para sintetizar, debatir, compartir y expandir los diversos temas que se venían abordando en el espacio de formación, que se forjó desde la alianza entre el Semillero de Investigación Psyembra de la Universidad Cooperativa de Colombia, la Red de Familiares de Personas Privadas de la Libertad de Bogotá y el Equipo Jurídico Pueblos. Con esta propuesta se busca poner en el centro las voces, emociones y vivencias de quienes han padecido la prisión. Desde una mirada psicosocial y crítica, exploramos cómo la prisión impacta los cuerpos, las subjetividades, los vínculos y las comunidades. En este primer episodio nos preguntamos qué significa vivir con culpa, cómo opera el castigo más allá de los muros, y de qué manera la palabra puede abrir caminos de comprensión, memoria y dignificación.

Este es un espacio para escuchar lo que muchas veces no se dice, para sentir lo que suele ser silenciado, y para cuestionar cómo, a través del encierro, también se encarcela a familias enteras, historias y futuros posibles. En Sentir Sonoro, el sonido es un puente para pensar la libertad.

A continuación compartimos dos códigos QR, uno de ellos para escuchar el primer episodio del podcast, y el otro, para que hagas parte de la comunidad de Sentir Sonoro en Whatsapp.

Episodio 1



¿Quién carga con la culpa?

Sentir Sonoro Canal Whatsapp



Bibliografía

Agamben, G. (2018). Karman: Breve tratado sobre la acción, la culpa y el gesto. Anagrama.

Ahmed, S. (2004). The cultural politics of emotion. Routledge.

Balcázar, F. (2021). Informe sobre la violencia en Colombia. (La referencia es inferida por la mención del informe en el texto) .

Bourdieu, P. (2000). Esquema para una teoría de la práctica, seguido de tres estudios de etnología cabila. Editorial Taurus.

Camus, A. (1942). El mito de Sísifo. Gallimard.

Chodorow, N. (1978). El psicoanálisis y la sociología del género: La reproducción de la maternidad. University of California Press.

Comisión de Seguimiento a la Vida en Prisión.

XII Informe General de Seguimiento a la Vida en Prisión.

Ekman, P. (2003). Emotions revealed: Recognizing faces and feelings to improve communication and emotional life. Times Books.

Feierstein, D. (2020). El genocidio como práctica social: Entre el nazismo y la última dictadura argentina. Fondo de Cultura Económica.

Foucault, M. (1975). Vigilar y castigar: Nacimiento de la prisión. Siglo XXI Editores.

Freire, P. (1970). Pedagogía del oprimido. Siglo XXI Editores.

Herman, J. L. (1992). Trauma y recuperación: Las secuelas de la violencia, del abuso en el hogar al terror político. Basic Books.

Izard, C. E. (1977). Human emotions. Plenum Press.

Leal Buitrago, F. (1992). El oficio de la guerra: La Doctrina de Seguridad Nacional en Colombia. Tercer Mundo Editores.

Lorde, A. (1984). La hermana, la extranjera: Ensayos sobre la rabia, la poesía y la diferencia. The Crossing Press.

Martín-Baró, I. (1998). Psicología de la liberación. Trotta.

Marx, K. (1844). Contribución a la crítica de la filosofía del derecho de Hegel.

Maturana, H. (1990). Emociones y lenguaje en educación y política. Editorial Hachette.

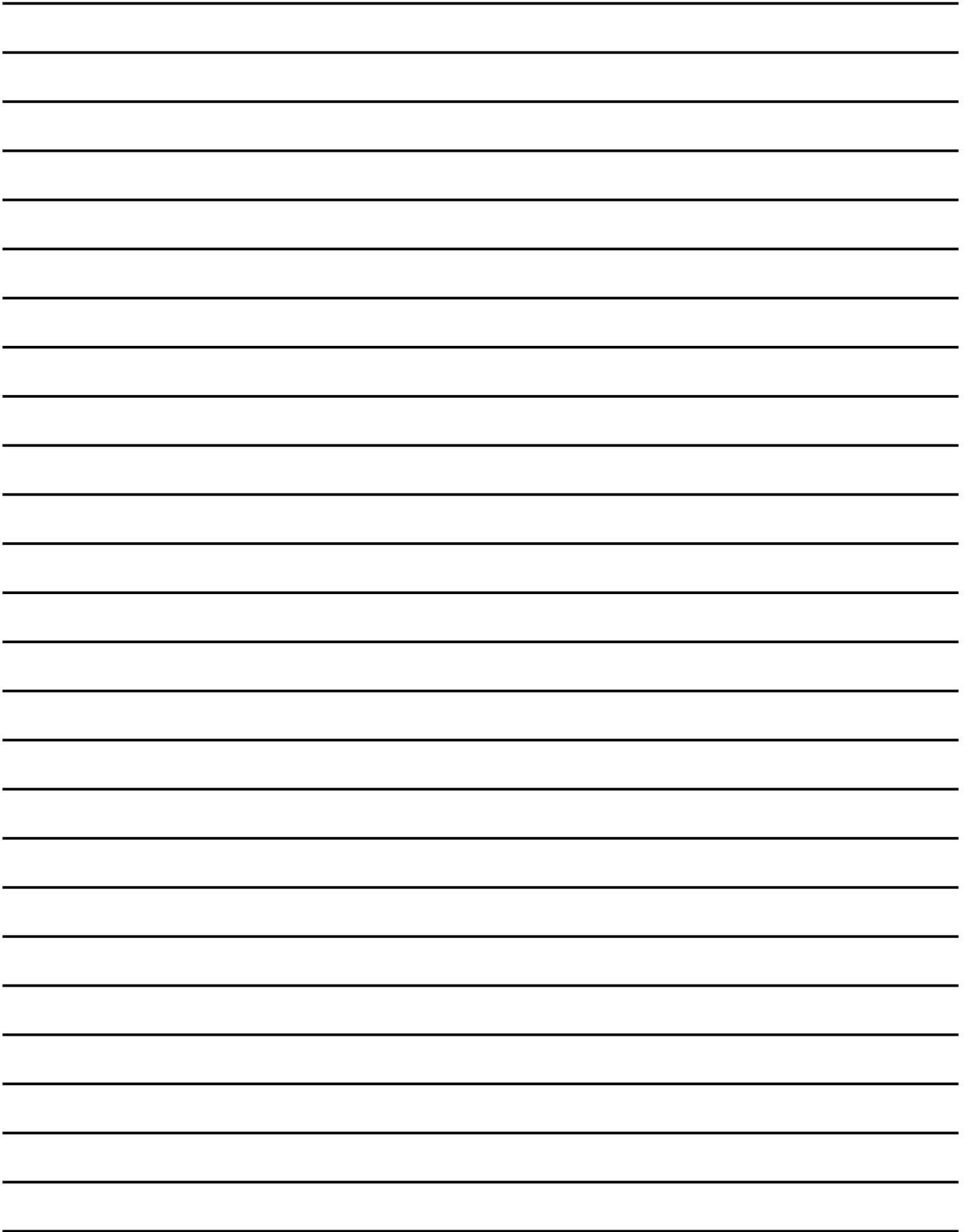
Nietzsche, F. (1887). La genealogía de la moral: Un escrito polémico.

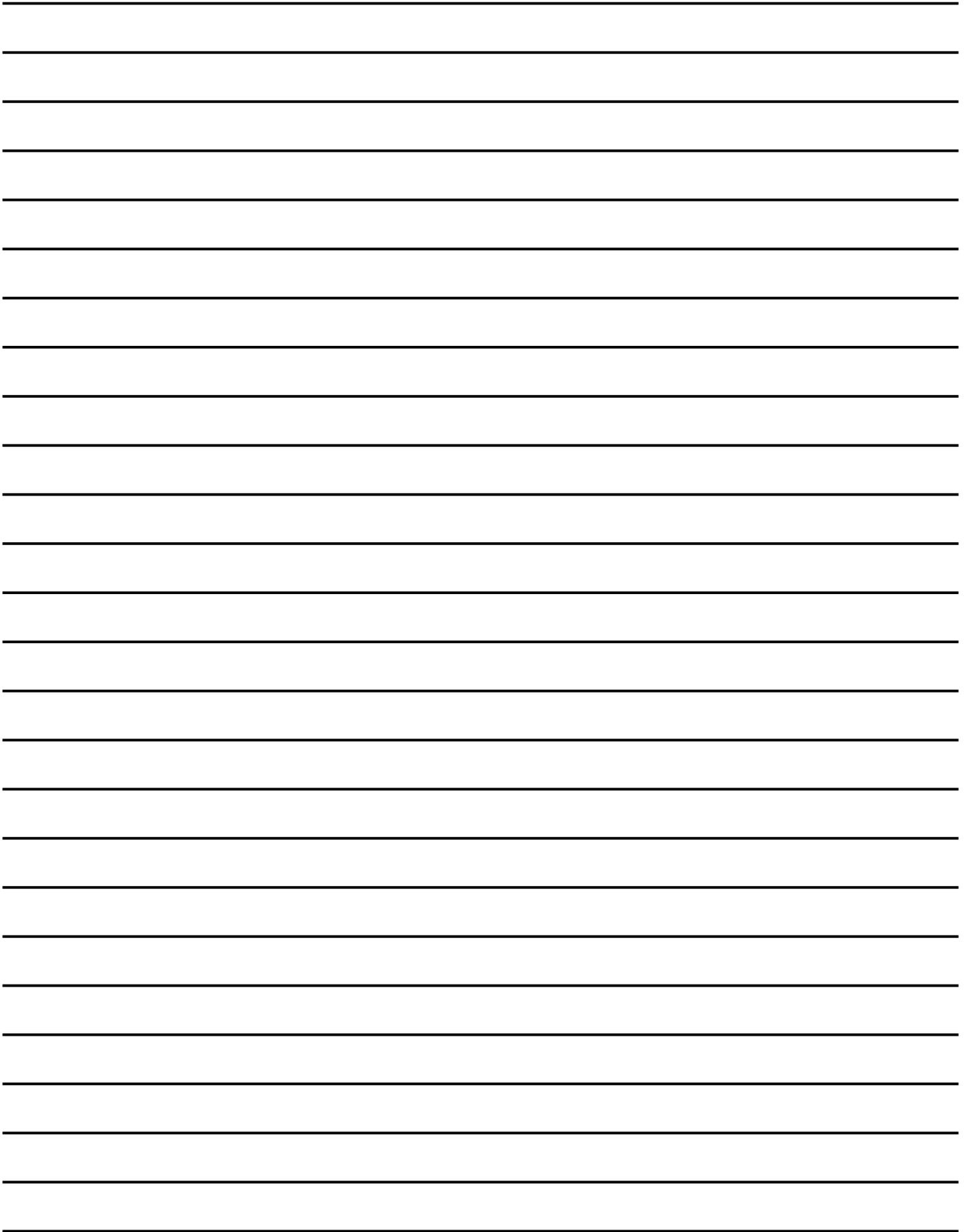
Sartre, J.-P. (1943). El ser y la nada: Ensayo de ontología fenomenológica. Gallimard.

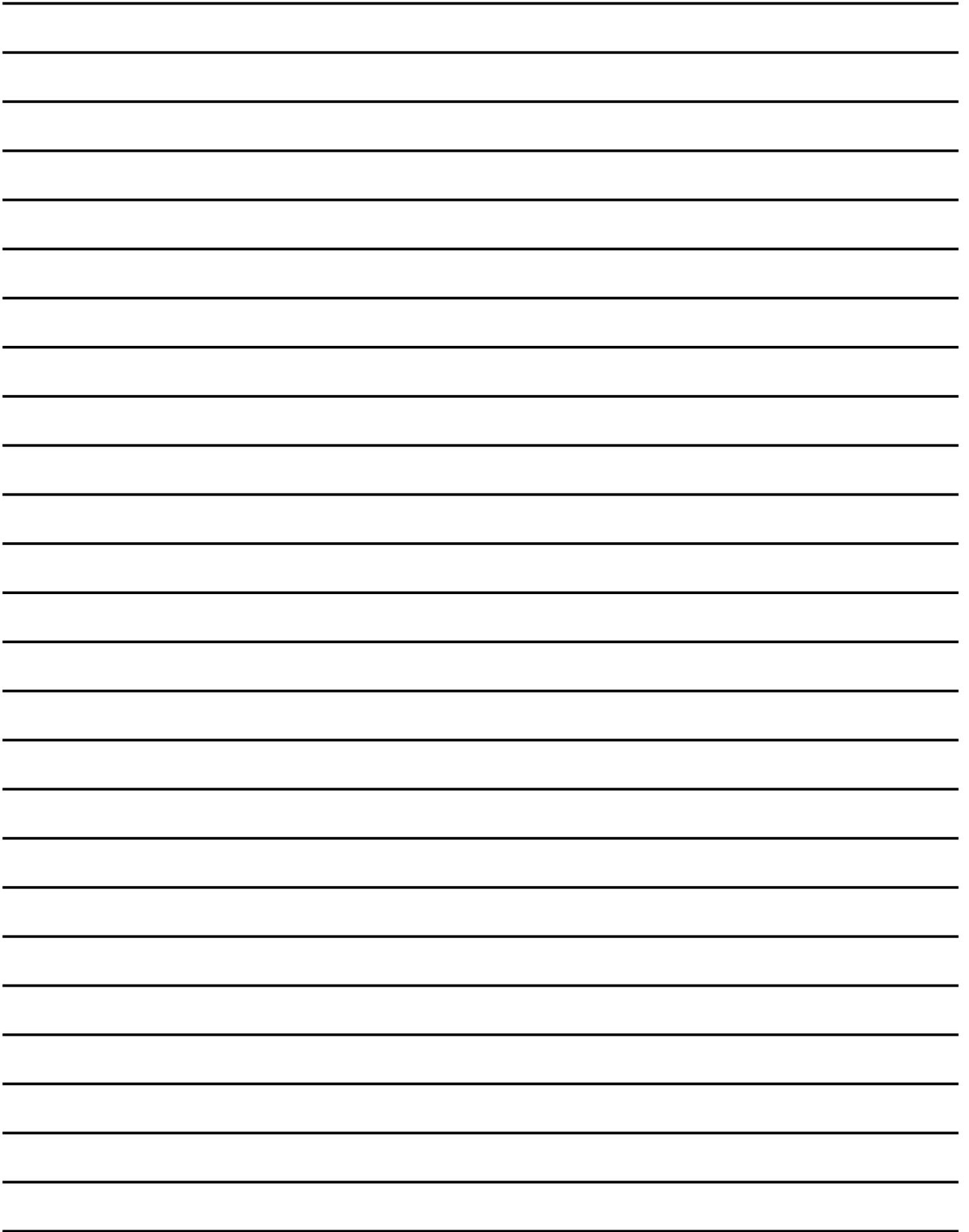
Temblores ONG, Indepaz, Campaña Defender la Libertad y Mesa de Trabajo sobre Protesta Social (2021-2023).

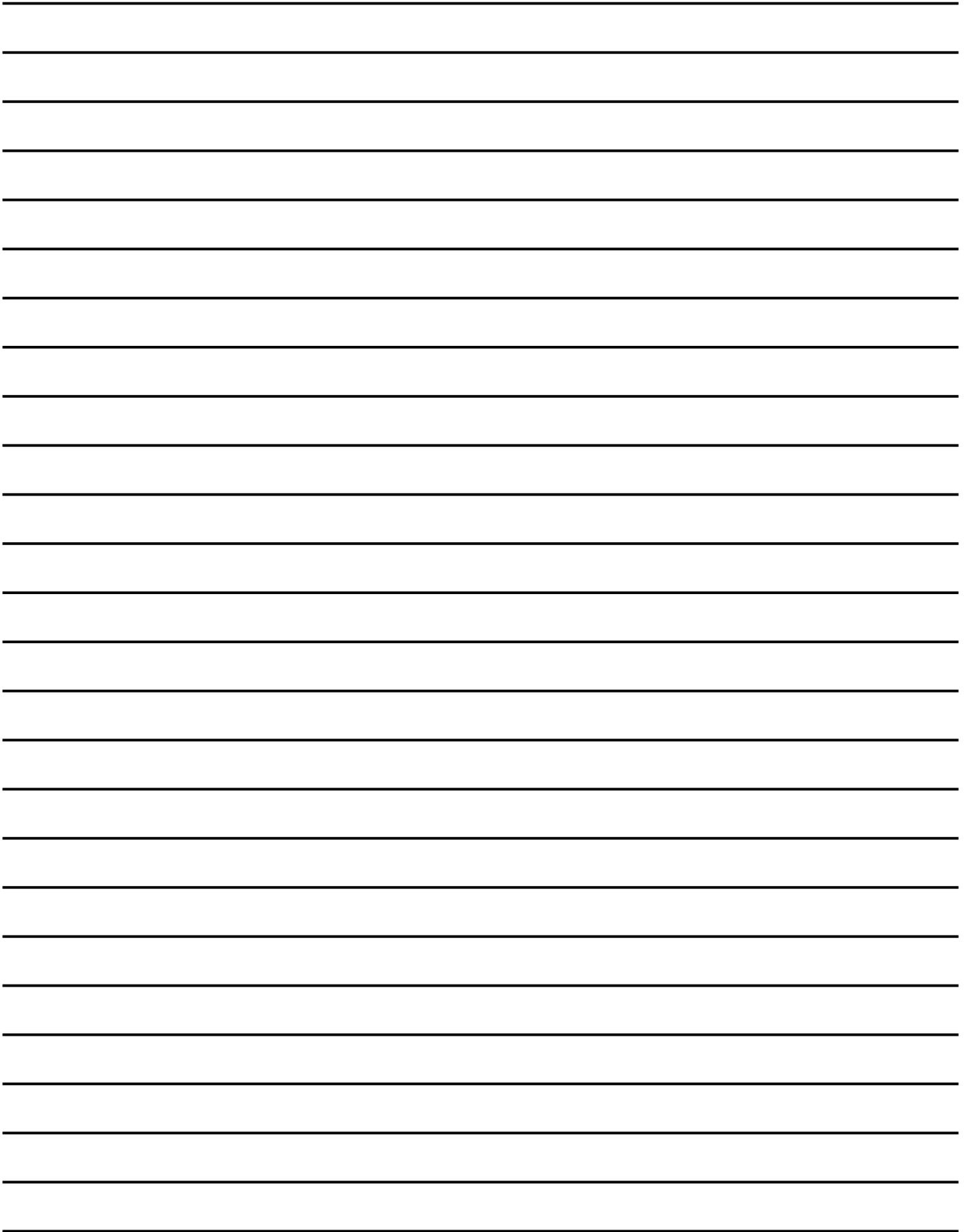
White, M., & Epston, D. (1990). Narrative means to therapeutic ends. Dulwich Centre Publications.

White, M., & Epston, D. (2010). Mapas de la práctica narrativa. Gedisa









“

Para la libertad sangro, lucho, pervivo.

Para la libertad, mis ojos y mis manos,

como un árbol carnal, generoso y cautivo, doy a los cirujanos.

Para la libertad siento más corazones que arenas en mi pecho: dan espumas mis venas, y entro en los hospitales, y entro en los algodones como en las azucenas.

Para la libertad me desprendo a balazos de los que han revolcado su estatua por el lodo.

Y me desprendo a golpes de mis pies, de mis brazos, de mi casa, de todo.

Porque donde unas cuencas vacías amanezcan, ella pondrá dos piedras de futura mirada y hará que nuevos brazos y nuevas piernas crezcan en la carne talada.

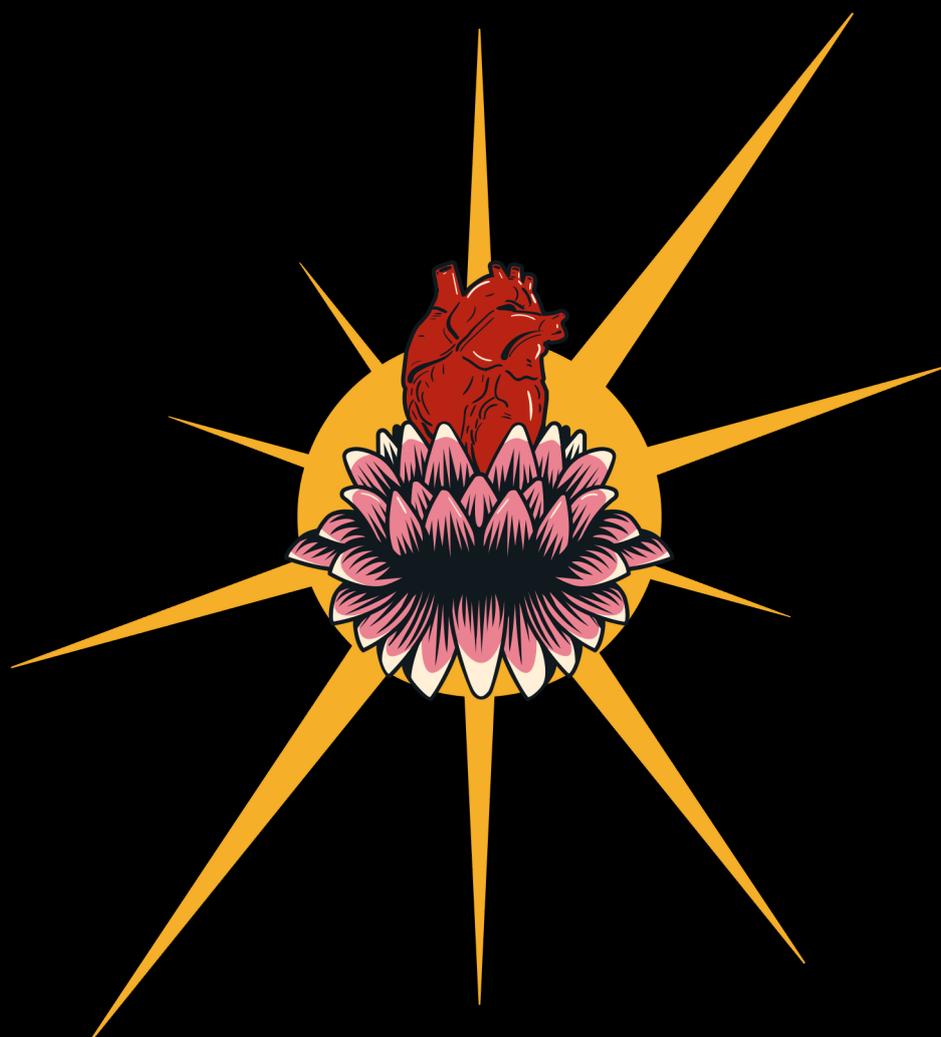
Retoñarán aladas de savia sin otoño reliquias de mi cuerpo que pierdo en cada herida.

Porque soy como el árbol talado, que retoño: porque aún tengo la vida.

Miguel Hernández
Poeta, dramaturgo y Prisionero Político
Español

”





Apoyan



Ayuntamiento
de Vitoria-Gasteiz
Vitoria-Gasteizko
Udala



Mundubat