



# MODERN STOICISM

---

## *Semana Estoica* *Manual para estudiantes*

---

*Derechos de autor © Modern Stoicism Ltd., 2021. Todos los derechos reservados. Prohibida su venta. Se permite imprimir y fotocopiar este material excepto para uso comercial. Todas las fotografías son propiedad de © Unsplash.com.*

*El contenido de este manual no pretende sustituir una consulta o tratamiento médico. Toda persona con una condición que requiera atención médica debe recurrir a un médico calificado o terapeuta adecuado. Este material no está destinado a personas con una condición no tratada como psicosis, trastorno de personalidad, depresión clínica, trastorno de estrés postraumático u otros problemas graves de salud mental. Al utilizar este material, el participante reconoce y acepta la responsabilidad en relación con lo señalado.*



---

# Contenido

---

## Parte 1: ¿Qué es el estoicismo?

---



Algunas preguntas

¿Cuál es el origen del estoicismo?

Nuestros personajes principales:

El emperador, el esclavo y los estadistas

¿De qué trata el estoicismo?

¿Qué es la Semana estoica?

---

# Parte 1

## ¿Qué es el estoicismo?

---

### Algunas preguntas

---

¿Alguna vez te has preguntado qué es lo importante en la vida o qué tipo de persona deberías ser? ¿Has pensado en cómo ser feliz o cómo marcar una diferencia en el mundo? Todos nos preguntamos estas cosas en algún momento de la vida. En realidad, las personas se han estado preguntando esto desde el comienzo de la civilización. Los filósofos de muchas culturas antiguas (como la cultura griega, china e india) hablaron de cómo vivir una buena vida y cómo ser una buena persona. ¡Y aún seguimos hablamos de eso!

Estas preguntas son tan complejas e interesantes que hay tantas respuestas posibles como personas en el mundo. Cada uno debe responder para sí mismo. Y la forma en que respondemos a esas preguntas puede influir en las decisiones que tomamos en la vida.



---

Digamos que tu teléfono móvil tiene un año de uso. Se está volviendo más lento, pero aún funciona bien. Ahora, tu mejor amigo(a) tiene un nuevo teléfono y tú también quisieras uno. ¿Qué decisión tomarías si crees lo siguiente?

- Crees que es muy importante tener siempre un dispositivo nuevo y el mejor.
- Crees que es importante ahorrar dinero para el futuro.
- Crees que es muy importante impresionar a tus amigos.
- Crees que tus cosas materiales no son tan importantes como tus cualidades internas como la amabilidad y la valentía.

---

Como puedes ver, tu decisión se basará, al menos en parte, en lo que crees que es importante en la vida. Por eso es tan importante pensar en estas preguntas y tratar de responderlas para ti mismo. No te estamos pidiendo que tomes una decisión final en este momento.

¡A veces, las personas tardan muchos años en decidir cuál es su filosofía de vida!

En este momento, solo te pedimos que comiences a pensar en ello.



Durante la Semana Estoica, vamos a hablar de una filosofía específica llamada estoicismo. La compartimos contigo porque a miles de personas en todo el mundo les ha parecido muy útil. El estoicismo enseña cómo ser felices y resilientes, es decir, cómo recuperarse de las dificultades. Es una filosofía de vida, lo que significa que puede ayudarte a lidiar con cualquier cosa que suceda. Por ejemplo, puedes usar el estoicismo para recuperarte de los desafíos, para elegir una carrera o para encontrar el sentido de la vida.

## ¿Cuál es el origen del estoicismo?

---

Hace 2,500 años, en la antigua Grecia, un tipo excéntrico, pero brillante, llamado **Sócrates** recorrió Atenas haciendo preguntas a todos. Un sinnúmero de preguntas acerca de todo. Quería que sus conciudadanos expresaran lo que pensaban sobre el amor, el coraje, la religión, o cómo ser un buen amigo. Era sumamente curioso y buscaba respuestas, por lo que siempre hacía preguntas a la gente en todo lugar: en el mercado, en el gimnasio, en las fiestas.

A pesar de que Sócrates nunca tuvo respuestas para la mayoría de sus preguntas, comenzó una nueva tradición filosófica que inspiró a los griegos por varias generaciones. Muchos filósofos que aparecieron posteriormente, como Platón y Aristóteles, se inspiraron en Sócrates. Los griegos, y más tarde los romanos, continuaron debatiendo temas como cómo ser una buena persona o en qué consiste la buena vida.

Una escuela de filosofía antigua particularmente exitosa fue el estoicismo, fundada por Zenón de Citio unos cien años después de Sócrates. Zenón también fue un hombre muy inspirador. Antes de convertirse en filósofo, fue un comerciante de la isla de Chipre, que recorría el mar Mediterráneo desde Atenas. En uno de sus viajes, su barco naufragó y toda su mercancía costosa se perdió. De un solo golpe, Zenón había perdido todos sus bienes.

Después de este evento, cuando Zenón caminaba por Atenas, preguntándose qué hacer, se detuvo en una librería y tomó un libro sobre Sócrates. Estaba tan inspirado por Sócrates que le preguntó al librero: "¿Dónde puedo encontrar a un hombre como este?" En ese momento, otro filósofo llamado Crates estaba pasando por ahí, entonces, el librero lo señaló y dijo: "Sigue a ese hombre". Zenón siguió a Crates y pasó los años siguientes estudiando filosofía.

Posteriormente, Zenón fundó su propia escuela de filosofía llamada "estoicismo". El nombre viene de la Stoa Poikile, que significa "pórtico pintado" en griego. Zenón quería que la filosofía estuviera abierta a todos, por eso, enseñó en un área pública abierta y la gente se detenía para charlar con él mientras enseñaba.

Actualmente, el estoicismo sigue siendo una filosofía muy abierta y pública. Los estoicos creen que la filosofía no solo es algo que se lee en un libro o se aprende en una universidad sino que es algo que se pone en práctica en la vida diaria. Obviamente, primero tienes que aprender los principios básicos leyendo y hablando con los instructores, pero la parte más importante es aplicarlo a tu vida real. La razón por la que hacemos esas preguntas es para poder vivir una buena vida y ser felices.

---

## Nuestros personajes principales: El emperador, el esclavo y los estadistas

---

Durante la Semana Estoica, compartiremos escritos antiguos de algunos de los estoicos más famosos. ¿Por qué estamos usando textos tan antiguos? Porque son textos absolutamente brillantes y estamos seguros de que puedes entenderlos. Tu instructor explicará los conceptos y tú tendrás la oportunidad de hablar con otros estudiantes acerca de esos escritos. Queremos que veas lo que pensaban los filósofos antiguos utilizando estas preguntas para sí mismos, así como nosotros lo hacemos aún hoy en día.

Veamos rápidamente los personajes principales que conocerás esta semana. Todos ellos son del período romano de la filosofía estoica. Esto se debe a que la antigua Grecia fue tomada por Roma, y los romanos adoptaron la filosofía griega, como el estoicismo. Los romanos eran muy pragmáticos y enfatizaban los aspectos prácticos de la filosofía, ¡tal como lo vamos a hacer en este curso!





Uno de los estoicos romanos más famosos fue el emperador **Marco Aurelio**, quien usó el estoicismo en su labor diaria para dirigir su imperio. Marco Aurelio también llevaba un cuaderno privado donde anotaba sus pensamientos y repasaba los ejercicios estoicos que había aprendido de joven. Ese cuaderno más tarde fue conocido como las *Meditaciones* y es un éxito de ventas en la actualidad. En las *Meditaciones*, Marco Aurelio se recuerda a sí mismo no dejar que su cargo se le suba a la cabeza, ser amable y paciente con las personas, y enfrentar los desafíos con sabiduría y coraje.

Marco Aurelio aprendió sobre el estoicismo de sus tutores, quienes compartieron con él los escritos de un famoso maestro estoico llamado **Epicteto**. Epicteto nació esclavo, y era cojo, posiblemente porque su amo le rompió la pierna de joven. (Como maestro, Epicteto más tarde bromearía con sus estudiantes sobre su pasado y su discapacidad).

Sin embargo, tuvo la oportunidad de estudiar estoicismo con Musonio Rufo, uno de los mejores maestros. Epicteto creó su propia escuela filosófica y se convirtió en uno de los estoicos más brillantes y respetados del Imperio Romano. Uno de sus estudiantes convirtió sus notas de clase en obras que ahora llamamos los *Discursos* y el *Manual*.

Hubo otros dos hombres que fueron especialmente importantes en la historia del estoicismo. Ambos eran estadistas, lo que significa que eran políticos de carrera que dedicaron su vida a servir a Roma. Y ambos fueron personajes clave que definieron la historia de Roma. **Séneca** era un rico senador que se convirtió en tutor del futuro emperador Nerón. Ayudó a Nerón a dirigir el imperio por un tiempo, hasta que finalmente Nerón lo rechazó y le ordenó suicidarse. Séneca también fue un escritor famoso. Escribió ensayos filosóficos y dramas, pero lo recordamos principalmente por las *Cartas Morales* que escribió a un amigo sobre cómo vivir como un buen estoico.

**Cicerón** fue también un famoso estadista romano que vivió en la época de Julio César. (De hecho, estaba muy involucrado en la política cuando César fue asesinado). Cicerón fue una de las primeras personas en traducir la filosofía griega al latín. En realidad no era un estoico, pero respetaba mucho a los estoicos y compartía algunos de sus puntos de vista. En *Sobre los deberes*, un libro que Cicerón escribió para aconsejar a su hijo adolescente cómo vivir una buena vida, Cicerón adaptó el consejo estoico a las necesidades de la vida romana.



### ¿De qué trata la Semana estoica?

---

El estoicismo es una filosofía de vida, lo que significa que cubre todo lo que podrías querer saber sobre cómo vivir una buena vida. ¡Eso es bastante! No podemos decirte todo sobre el estoicismo en una semana. Así que, para la Semana Estoica, solo vamos a darte una pequeña muestra de cómo el estoicismo puede ayudarte a ser feliz y resiliente. Te pediremos que examines detenidamente algunas preguntas, ya sea solo o con otros estudiantes. Te proporcionaremos algunas estrategias que puedes usar para comenzar a sentirte mejor y más fuerte en este momento. Y al final del curso, si quieres saber más, te daremos recursos para aprender por tu cuenta.

Cada día, veremos un tema diferente relacionado con una vida feliz y resiliente. Estos son los cinco temas:

Lunes: Emociones

Martes: Resiliencia

Miércoles: El valor de la amistad

Jueves: Naturaleza y comunidad

Viernes: Identidad y carácter

Hemos preparado los cursos diarios con estructuras similares, que incluyen:

- Explorar (introducción)
- Leer (breve lectura de un texto antiguo)
- Discutir (discusión en grupos pequeños o grandes)
- Aplicar (otras actividades)

¡También tendrás tareas porque la felicidad requiere mucho trabajo arduo! Estas son técnicas que los propios estoicos antiguos utilizaban, lo que significa que tienen más de 2,000 años de antigüedad. ¡Y las seguimos usando porque realmente funcionan! Esperamos que las encuentres útiles para tu vida.

**Diario de la Semana Estoica.** Mantendrás un registro de tus pensamientos y emociones durante todo el día. Dependiendo de tu procedimiento de aprendizaje, podría tratarse de un registro escrito o un video. El punto es recordarte continuamente que identifiques tus emociones para que puedas comenzar a cambiarlas. El Día 1 aprenderás más sobre el uso del Diario.



**Revisión nocturna.** Para esta actividad, reflexionarás acerca de cómo estuvo tu día y te harás tres preguntas relacionadas con tus pensamientos y emociones observadas:

- ¿Qué hice bien hoy?
- ¿Qué no hice tan bien hoy?
- ¿Qué puedo hacer mejor mañana?

De esta manera, tendrás un objetivo específico en el que trabajar cuando te despiertes al día siguiente. ¡Así, ya estarás en proceso de mejorar tus pensamientos!

---

# Parte 2

## Semana estoica

---

### Lunes: Emociones

---

#### Explorando las emociones

---

Se ha *demostrado* científicamente que los últimos emojis que usaste en tu teléfono reflejan tus emociones más comunes.

Pensemos en cuáles son los emojis más utilizados y cómo estos se relacionan con las emociones que nos damos cuenta que estamos sintiendo frecuentemente. Por ejemplo, si tiendes a usar una especie de cara "asustada", podría significar que la emoción que encuentras más difícil de manejar es la ansiedad.

¿Alguna de estas emociones tiende realmente a "apoderarse de ti"? ¿Cómo te sientes en ese momento?

Los estoicos nos dicen que nuestras emociones responden a nuestros juicios guiados por nuestros pensamientos, *verdaderos o falsos*.

Entonces, la razón por la que vamos a hablar de emociones "no saludables" no es para tratar de *eliminar* nuestras emociones y ser como robots, ¡es porque estamos tratando de pensar en las cosas de la manera correcta! Si una emoción específica *siempre* responde a un pensamiento que simplemente no es cierto, entonces sería muy bueno eliminarla.



Los estoicos dirían que algunas emociones no son útiles *porque* se basan en pensamientos que no tienen sentido o no son ciertos, como:

- El **deseo** puede incluir enojarse mucho, estar "enganchado" con alguien en quien no puedes dejar de pensar, estar obsesionado con algo que quieres comprar o preocuparte tanto por tener muchos "me gusta" en las redes sociales.
- El **miedo** puede incluir sentirte molesto porque alguien dijo algo sobre ti en las redes, entrar en pánico por algo que sucede o pensar continuamente en algo que crees que podría suceder.
- El **placer** podría significar estar complacido porque alguien se lastima a sí mismo o dice algo tonto, o pensar que obtener dinero es el objetivo de la vida y siempre hace feliz a la persona, en toda circunstancia.
- El **dolor** puede causar emociones como estar celoso de que otra persona tenga más seguidores en las redes sociales, no perdonar a alguien cuando se ha disculpado por alguna cosa pequeña y todavía estás herido por ello, o recordar mucho algo malo que sucedió y que te incomoda nuevamente.



Piensa en las emociones positivas, aquellas que se basan en pensamientos correctos (verdaderos). Por lo tanto, es posible que encuentres que frecuentemente usas en tu teléfono una cara feliz o sonriente, o una que está rodeada de corazones o tiene corazones en los ojos. Puedes usarlos para mostrar aprecio a tus seres queridos o cuando estás feliz por cómo les va. ¡Pensemos en cómo fomentar esas emociones positivas!

Estas son las emociones positivas:

- **Desear** puede incluir sentirse bien por otras personas, ser amable con los demás, y apreciar y cuidar a los demás.
- **Tener precaución** puede incluir respetarse a sí mismo, por ejemplo, no dejar que alguien te intimide para que hagas algo en contra de tu voluntad, tener dignidad y preocuparse lo suficiente por no cometer errores y de esa forma haces un esfuerzo y te preparas bien para cosas como los exámenes.
- **Sentir alegría** también puede incluir disfrutar de cosas de tu personalidad, como cuando tomas buenas decisiones o eres valiente o amable, sentirte alegre con tu vida, apreciar a los demás cuando son amables y toman buenas decisiones, amar estar en la naturaleza y conectar con otras personas.

Uno de los estoicos, Séneca, escribió algunas cosas realmente útiles para comprender nuestras emociones. Escribió un pequeño libro sobre la ira. En él, habla de lo que él llamó los tres "movimientos" en términos de que nuestras emociones no son útiles. Aunque estaba hablando de la ira, podría tratarse del "miedo a perderse", la ansiedad, sentirse avergonzado por cosas o sentirse muy triste.

El **primer movimiento** es la primera respuesta "animal", como voltear cuando alguien se acerca detrás de ti. Es nuestro instinto y, por lo tanto, no es algo que podamos o debamos tratar de controlar.

El **segundo movimiento** tiene que ver con pensamientos como "Algo realmente bueno o malo está sucediendo". Esto significa que la persona realmente adoptó la reacción "animal".

En el caso de la ira, por ejemplo, el pensamiento sería "Algo realmente malo está sucediendo donde estoy siendo dañado Y es correcto para mí tratar de vengarme por eso". En el caso de la depresión y la ansiedad, podría ser algo como "algo malo está sucediendo o podría suceder, donde estoy siendo dañado o es probable que lo esté, y es correcto para mí evitar situaciones debido a esto".

El **tercer movimiento** es cuando hemos sido invadidos por la emoción. Esto significa que es probable que no actuemos como nuestro verdadero yo porque podríamos hacer o decir algo tonto, podríamos olvidarnos de ser justos o amables, y podemos experimentar que hemos "perdido" nuestro autocontrol, y finalmente podemos tratar de evitar las cosas que deberíamos haber enfrentado (nos falta coraje).

¿Cómo puede ayudar esto? Bueno, podemos ser conscientes de que estamos experimentando una reacción emocional y elegir no "engancharnos" con ella, ¡solo porque está presente! Hay una pequeña meditación en la sección de recursos titulada "Mind the Gap" que podría ser útil.



## Lectura acerca de las emociones

---

*Recuerda que lo que te afecta no es la persona que abusa de ti o te golpea, sino tu juicio de que esa persona te está insultando. Entonces, cada vez que alguien te irrita, reconoce que es tu opinión la que te ha irritado. Intenta sobre todo, pues, no dejarte llevar por las impresiones... Así, te resultará más fácil obtener el control de ti mismo. Epicteto, Manual, 20*

¿Qué opinas de esta cita? Es bastante complicado entender la idea de que lo que nos "duele" son los pensamientos, y no la persona que ha dicho algo horrible sobre nosotros. Trata de recordar esto cada vez que veas que alguien se comporta de una manera que te puede afectar. Es tu pensamiento sobre el comportamiento de esa persona lo que te está causando tristeza o enojo, no su comportamiento real. Por ejemplo, si un niño pequeño nos dijera algo insultante, es probable que pensemos: "No sabe lo que dice". Entonces, ¿podemos intentar pensar igual con los adultos también? No se trata de ser pasivos y dejar que la gente nos intimide, se trata de cómo nos sentimos.

## Discusión sobre modelos emocionales a seguir

---

¿Puedes pensar en una celebridad o miembro de tu familia que te gustaría ser por cómo manejan la vida y sus emociones? ¿Qué hay en ellos que crees que es realmente excelente? ¿Hay alguna celebridad que tenga mucho dinero y fama, pero no parece manejar muy bien sus emociones? ¿Crees que aún así está viviendo de la mejor manera?

Como decíamos antes, hay un libro breve increíble y brillante llamado *Meditaciones*, que fue escrito por Marco Aurelio. ¡Era el emperador romano, así que debe haber tenido muchas cosas por las que estresarse! En este libro, Marco Aurelio dice que cuando necesitamos motivación, podemos pensar en las personas que conocemos y en cómo son y cómo manejarían las cosas. Una persona puede estar llena de entusiasmo y la otra puede ser amable y tranquila cuando las cosas salen mal. Podemos ver estos ejemplos como lo que buscamos para nosotros mismos, ¡incluso cuando lo estamos pasando mal!

Esto es lo que dijo Marco Aurelio:

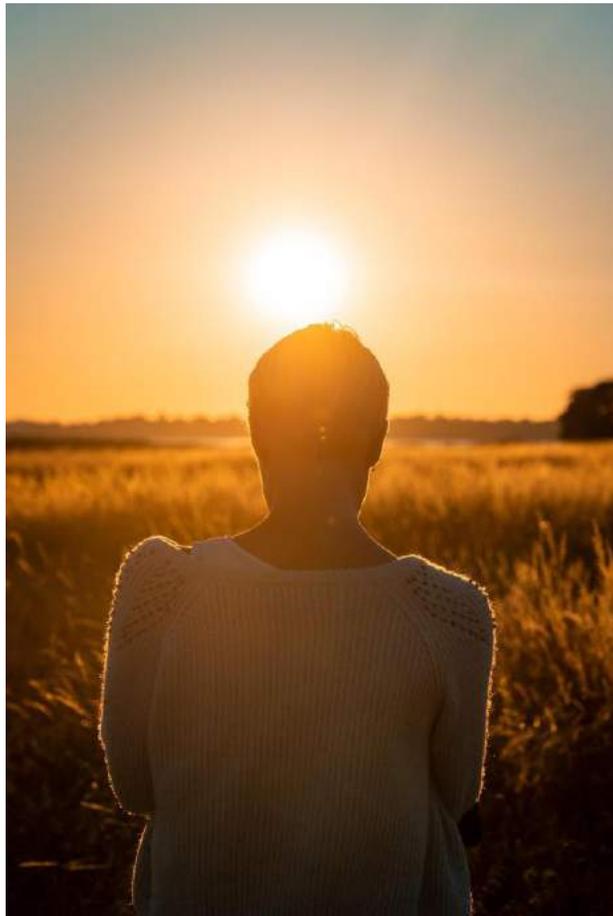
*Siempre que quieras alegrarte, piensa en los méritos de los que viven contigo, por ejemplo, la energía en el trabajo de uno, la discreción de otro, la liberalidad de un tercero y cualquier otra cualidad de otro. Porque nada produce tanta satisfacción como los ejemplos de las virtudes, al manifestarse en el carácter de los que con nosotros viven y al ofrecerse agrupadas en la medida de lo posible. Por esta razón, deben tenerse siempre a mano. Meditaciones, 6.48*

Al inicio de las *Meditaciones*, Marco Aurelio pasa una gran cantidad de tiempo y esfuerzo mencionando a todas las personas increíbles en las que piensa, y recordando lo que es genial de ellos o de qué forma le gustaría ser como ellos. Menciona a todas las personas que han sido importantes en su vida y considera cada lección que aprendió de ellos sobre cómo vivir su mejor vida. Marco Aurelio menciona diecisiete ejemplos, sin embargo, algunos de ellos son muy cortos. Por ejemplo, dice que de su abuelo aprendió

"carácter y autocontrol", ¡y eso es todo! ¡No estaba escribiendo un largo ensayo sobre cada persona! Probemos el siguiente ejercicio:

Piensa en una persona que te ha enseñado algo específico sobre las emociones. Estas personas pueden ser familiares o amigos, o pueden ser personajes de películas, cantantes o personajes famosos de la historia que mostraron características sobresalientes.

Por ejemplo, es posible que hayas aprendido en la escuela cómo se comportó Nelson Mandela cuando fue liberado de prisión. Mostró mucho perdón y aceptación de lo que le había sucedido y trató a las personas, que podría haberse pensado que eran sus "enemigos", con respeto y amabilidad. Luego, organizó un gran evento deportivo de rugby para que la gente pudiera aprender a hacer amigos. ¡Fue increíble!



### **Escribe en tu diario**

---

Considera qué modelo emocional ha sido más importante para ti. ¿Puedes imaginarlos y pensar en lo que te dirían cuando estés realmente estresado? ¿Cómo lidiarían con algunas cosas a las que tú te enfrentas? ¿Hay algo diferente sobre cómo han lidiado o lidiarían con una pandemia, por ejemplo, en términos de sus respuestas emocionales? Toma nota en tu diario de la Semana estoica.

### **Actividad: Observar nuestras emociones**

---

Sería muy bueno pasar un tiempo hoy y durante esta semana observando qué emociones surgen frecuentemente para ti. A continuación, ejemplos tomados de la vida real:

Fecha	
¿Cómo reaccioné emocionalmente?	Estaba conteniendo la respiración, esta es una señal común para mí. Tenía mucha tensión en los hombros. Me mordí las uñas, y esto me enoja ya que me las acabo de pintar...
¿A qué evento reaccioné?	Mi computadora estaba funcionando de forma extraña.
¿Qué estaba pensando?	Que esto era algo realmente malo y que me estaba haciendo daño, y que era normal que me sienta ansioso por ello. Que defraudaría a la gente y que se verían perjudicados por esta situación. No podré trabajar porque soy demasiado "dependiente" de la tecnología.
¿Por qué podría estar esto mal?	Algo como esto es una circunstancia externa y de hecho no " <i>hace daño</i> ", está solo en mi <i>pensamiento</i>
¿Qué emoción sentí y con qué intensidad?	Sentí ansiedad Noto que esta es la emoción abrumadora más común para mí
¿Cómo podría pensar en este evento de manera diferente?	Puedo recordarme que lo único que realmente importa es ser una buena persona. Por lo tanto, si me estoy comportando con autocontrol, siendo valiente, tomando buenas decisiones y siendo amable y justo, estoy viviendo mi mejor vida pase lo que pase. ¡Esta fuerte respuesta emocional no es muy inteligente o autocontrolada!
¿Cómo me recordaré esto la próxima vez que ocurra un evento similar?	Puedo detectar las primeras señales de mi ansiedad y hacer algo para cambiarla de inmediato, por ejemplo: Beber un vaso de agua o salir por un minuto para identificar y cuestionar mi pensamiento Mirar un video de cachorros en YouTube. ¡Esto siempre funciona!

¡Ahora es tu turno! A partir de hoy, y para cada día de esta semana, escribe al menos tres ejemplos de una respuesta emocional que hayas notado. (¡Trata de escribir lo antes posible después de que suceda!)

---

# Martes: Resiliencia

---

## Lectura sobre la resiliencia

---

*Si un mal se considera de antemano, es más suave cuando llega ... La persona sabia se acostumbra a los problemas que vienen, ... Pase lo que pase, dice: "Lo sabía".  
Séneca, Cartas Morales, 76*

*Algunas cosas están en nuestro control y otras no. Las cosas que están en nuestro control son la opinión, el empeño, el deseo, la aversión y todo lo que sean nuestras propias acciones. Las cosas que no están en nuestro control son el cuerpo, la propiedad, la reputación y todo lo que no sean nuestras propias acciones.*

*Si crees que es tuyo solamente lo que es tuyo, lo ajeno lo que es ajeno, entonces nadie te apremiará ni te pondrá obstáculos. Además, no te quejarás de nadie, a nadie acusarás, no harás nada por fuerza, nadie te causará daño, no tendrás enemigos, ni serás lastimado.*

*Epicteto, Enquiridión, 1*

Piensa en estas citas. En ellas se dice que puedes estar más preparado para cuando sucedan eventos difíciles, y que debemos pensar cuidadosamente en lo que está bajo nuestro control y lo que no. ¡Estas dos cosas juntas realmente nos ayudarán a ser más fuertes frente a nuestros desafíos!



## Discusión

---

Toma un evento o situación reciente, incluso podría ser la pandemia o algunos exámenes que tengas. Ve si puedes dividir qué cosas estaban bajo tu control y qué cosas no.

Si puedes, usa una hoja de papel grande o una pizarra para dividir todo lo relacionado con el evento o la situación en dos columnas de cosas que están bajo tu control y cosas que no están bajo tu control.

Por ejemplo, si el autobús llega tarde y te hace llegar tarde a la escuela cuando tienes un examen, eso no está bajo tu control. Sin embargo, elegir salir temprano un día de examen es algo que puedes hacer y que está bajo tu control. Asimismo, lo que está en el examen no está bajo tu control, pero la forma en que eliges estudiar, eso sí está bajo tu control.

¿Cómo te sientes enfocándote realmente en las cosas que están bajo tu control?

¿Qué hay de malo en imaginar o tratar de tener el control de las cosas que están fuera de nuestro control?

## Actividades para la resiliencia

---

¿Qué podría salir mal hoy? ¿Podemos hacer algo al respecto?

En la mañana, cuando te estés preparando para la escuela o para tus actividades de fin de semana, piensa en algo que hayas planeado para el día. Trate de imaginar lo que podría "salir mal", luego piensa en qué partes de las cosas que van mal no están bajo tu control.

¿Hay algo que puedas hacer activamente para que las cosas vayan bien hoy? Por ejemplo, si pierdes el autobús para ir a la escuela y luego te regañan, es un comienzo horrible para el día, pero quizá podrías poner tu alarma para levantarte más temprano y otra alarma para avisarte cuándo salir de casa.

Finalmente, ¿hay alguna frase que puedas decirte a ti mismo que sería útil si las cosas comienzan a salir mal?

Escribe una nota en tu diario de la Semana Estoica.

Es posible que esta actividad sea un poco difícil por dos razones: en primer lugar, debes tomarte un tiempo para hacerlo, y en segundo lugar, algunas personas sienten que se estresan al pensar en lo que puede salir mal en su día. Intenta leer las razones por las que estamos haciendo esto, y si te parece estresante, comienza con algo realmente pequeño que podría salir mal. Por ejemplo, podrías pensar: "¿Qué pasa si mi teléfono se descarga y no puedo tener un cargador en ese momento?"

Aquí hay un ejemplo:

Fecha	
¿Qué eventos están previstos para hoy?	Tengo que reunirme con alguien en otra ciudad.
¿Qué <i>podría</i> salir mal?	Tomo un tren y un autobús, pero a veces llegan tarde. A veces, siento temor de viajar a otros lugares, podría perderme.
¿Qué no está <i>completamente</i> bajo tu control con respecto a las cosas que tal vez vayan mal?	Mi reacción inicial de estrés al pensar en que puedo perderme o llegar tarde. Que el tren o el autobús lleguen tarde.
¿Qué está bajo tu control con respecto a las cosas que tal vez vayan mal?	Puedo planificar con anticipación y averiguar sobre el lugar donde voy para disminuir el temor. Puedo planificar llegar temprano tomando un tren más temprano, así que no importa si el tren llega un poco tarde.
¿Qué podrías decirte a ti mismo sobre hoy que es probable que recuerdes en el "calor del momento"?	Puedo recordarme a mí mismo que está bien que a veces tenga una reacción inicial de estrés al viajar. Es mi "cerebro animal" tratando de asegurarse de que estoy a salvo. Puedo recordarme a mí mismo que está bien pedir ayuda. Puedo recordarme a mí mismo que si llegara tarde, no sería mi culpa, ya que estoy haciendo todo lo que está a mi alcance para llegar a tiempo. Las personas a las que voy a ver lo entenderían.

¡Ahora es tu turno!

Fecha		
¿Qué eventos están previstos para hoy?		
¿Qué <i>podría</i> salir mal?		
¿Qué no está <i>completamente</i> bajo tu control con respecto a las cosas que tal vez vayan mal?		
¿Qué está bajo tu control con respecto a las cosas que tal vez vayan mal?		
¿Qué podrías decirte a ti mismo sobre hoy que es probable que recuerdes en el "calor del momento"?		

# Miércoles: El valor de la amistad

## Explorando amistades

Las cuatro virtudes estoicas, más valiosas que todas las demás cosas valiosas en la vida, son el coraje, la sabiduría práctica, la moderación y la justicia. Estas cualidades abarcan muchas otras cosas, por ejemplo, la justicia incluye amabilidad y compasión, el coraje incluye persistencia y generosidad, la sabiduría práctica incluye curiosidad y amor por el aprendizaje, y la moderación incluye paciencia y control.

Estas son las cuatro cosas sobre las que tenemos control completo en nuestras vidas y ponerlas en la cima de nuestras preferencias, por sobre las otras cosas que pensamos que queremos o necesitamos para hacernos felices, nos lleva a vivir una vida virtuosa.

Para los estoicos, sólo la virtud es buena, mientras que todo lo demás es **digno o no digno de elección**. Esta es la razón por la que los estoicos hicieron una distinción entre la virtud, por un lado, y todo lo demás, por otro lado.

Cosas como la riqueza, la salud, la educación, la amistad, el amor, etc. no nos hacen **moralmente** mejores o peores personas. Por ejemplo, si perdiste todas tus posesiones en un incendio durante la noche, aún podrías ser una buena persona al día siguiente. Perder tus posesiones no te quita tu buen carácter.

El hecho de que una persona sea saludable, educada, tenga dinero, amigos, esté enamorada, etc. no hace absolutamente ninguna diferencia en el carácter moral y el valor de alguien. De hecho, uno puede carecer de todas esas cosas y seguir siendo **una persona moralmente buena**. Todo depende de cómo uno hace uso de esas cosas en su vida.

Eso es lo que es la virtud: la capacidad de hacer un buen uso de las cosas que tenemos (Massimo Pigliucci)



Un ejercicio para determinar qué valores tenemos es priorizar las cosas (personas, objetos y emociones) que atribuimos a la bondad. Clasificarlos permite a una persona ver su valor y comparar su valor de acuerdo con nuestro propio sistema personal.

La amistad, por supuesto, es algo importante y valioso, y por esa razón suele estar muy bien clasificada. Pero los estoicos entendieron que la amistad, aunque muy apreciada y gratificante, no es determinante para tener un buen carácter y vivir una buena vida.



Séneca explica el valor estoico de la amistad:

*El hombre sabio es autosuficiente. Sin embargo, desea amigos, vecinos y asociados, sin importar cuánto sea suficiente para sí mismo.  
Séneca, Cartas, 9.3*

Y continúa:

*Así es autosuficiente el hombre sabio. No es que quiera estar sin amigos sino que podría estar sin ellos; y cuando digo “podría”, me refiero a que soporta la pérdida de un amigo con ecuanimidad.  
Séneca, Cartas, 9.5*

Aprender a prepararse progresivamente para la pérdida de ciertas relaciones no es centrarse en lo negativo. De hecho, "Los estoicos ... no estaban locos. No buscaban el dolor físico, ni pensaban que su actitud podría hacer que desapareciera como por magia. Lo mismo ocurre con el dolor emocional. La cuestión es la aceptación racional de la realidad de las cosas y la resistencia (virtuosa) de esa realidad cuando estamos expuestos a las dificultades y tragedias de la vida". (Massimo Pigliucci)

## Lectura

---

*Reflexiona detenidamente si admitirás a una persona determinada como tu amistad; pero cuando hayas decidido admitirles, dales la bienvenida con todo tu corazón y alma. Habla tan libremente con ellos como contigo mismo.*

*Séneca, Cartas, 3.2*

Examina minuciosamente la cita. ¿Qué opinas de Séneca? Ahora respondamos algunas preguntas.

1. ¿Cuáles son las cualidades de un amigo?
2. ¿Te consideras un buen amigo? ¿Por qué sí o por qué no?
3. ¿Crees que es mejor tener un buen amigo o ser un buen amigo de alguien? ¿Por qué?
4. ¿Qué tan importante es tener un "mejor" amigo? ¿Cómo puedes saber si alguien es tu "mejor" amigo? ¿Alguna vez has perdido a un "mejor" amigo?
5. ¿Prefieres tener un mejor amigo o un buen grupo de amigos? ¿Por qué?
6. ¿De qué manera podrías seguir siendo una buena persona si perdieras a tu mejor amigo?
7. ¿Necesitas tener amigos para ser una buena persona? ¿De qué manera los amigos te ayudan a ser una mejor persona?



## Actividad: Virtud y todo lo demás

---

1. Haz 3 listas: A, B y C
2. En la lista A, escribe 3 o 4 cualidades que creas que son importantes para que alguien sea una "buena" persona. Por ejemplo, honestidad, fuerza o paciencia. La pregunta que debes hacerte es "¿Cuál es la cualidad de carácter que crees que hace que alguien sea una buena persona?" A veces, queremos poner personas en la lista A, pero una persona no te **hace** una buena persona sino tú mismo. Y la razón por la que eres una buena persona es porque valoras las cosas de la lista A.
3. A continuación, en la lista B, escribe algunas cosas (3 o 4) que consideres importantes para tener una **buena** vida. Por ejemplo, la familia, los amigos, la comodidad, la salud, la riqueza, la fama, una buena educación, un buen trabajo, una casa bonita, etc. La pregunta que debes hacerte es: "¿Puedo seguir siendo una buena persona si no tengo estas cosas?".
4. Finalmente, en la lista C, escribe algunas cosas neutras que sean importantes para ti, por ejemplo, tu película o canción favorita, o un deporte que te encanta. Las cosas en la lista C son geniales para disfrutar, pero ciertamente no son necesarias para tener una buena vida. La pregunta que debes hacerte es: "¿Son estas cosas que me gustan, pero que no necesito, esenciales para ser una buena persona?" Aquí hay un ejemplo de algunas cosas en sus grupos.

<b>Grupo A</b>	<b>Grupo B</b>	<b>Grupo C</b>
Esencial para ser una buena persona	Preferido pero no necesario para ser una buena persona	Neutro y no importante para ser una buena persona
Honestidad	Riqueza	Una casa bonita
Fortaleza	Fama	Mi música favorita
Paciencia	Familia	Mi deporte favorito

5. Ahora, compara tus listas. Ordena las listas y clasifica las cosas de más importantes a menos importantes.
6. ¿Qué cosas de la lista A cambiarías por cualquier cosa de B o C? ¿Cambiarías una casa bonita por tu hermano, por ejemplo? ¿O cambiarías la honestidad por dinero? ¿Qué cosas de la lista C cambiarías por A o B? ¿Cambiarías tu deporte favorito por ser una persona paciente, por ejemplo?
7. Dialoga sobre tus respuestas con los otros estudiantes. ¿Estás de acuerdo o en desacuerdo con sus elecciones? ¿Cambiarías algo después de pensarlo?

## Discusión

---

Los estoicos trataron de poner sus preferencias en orden de importancia. Sentían que las cosas de la lista A eran mucho más importantes que las de la lista B y las llamaban "Virtudes". Los estoicos sentían que tener muchos amigos estaba en la lista B, y no era tan importante como tener las cualidades de una buena persona, pero que ser un buen amigo siempre estaba en la lista A. En otro ejemplo, cambiar a tu hermano por mucho dinero sería una opción insensata (incluso si no te llevas bien con tu hermano) porque una persona siempre es más valiosa que el dinero.

¿Estás de acuerdo?

Escribe una nota en tu diario de la Semana Estoica.

## Más lecturas

---

- Philosophy at Texas A&M. <https://philosophy.tamucc.edu/notes/aristotelian-virtues>
- Pigliucci, Massimo. *Stoicism, friendship, and grief*. <https://medium.com/the-philosophers-stone/stoicism-friendship-and-grief-cd7a5329f772?sk=a13d5678992072c98cbb12cee24cd5a8>
- Pigliucci, Massimo. *Cómo ser un estoico: Utilizar una filosofía antigua par vivir una vida moderna*. 2018

---

# Jueves: Naturaleza y comunidad

---

## Explorando el medio ambiente

---

La crisis ambiental representa una verdadera emergencia para toda la vida en nuestro planeta, a un nivel que la humanidad nunca ha visto en su historia.

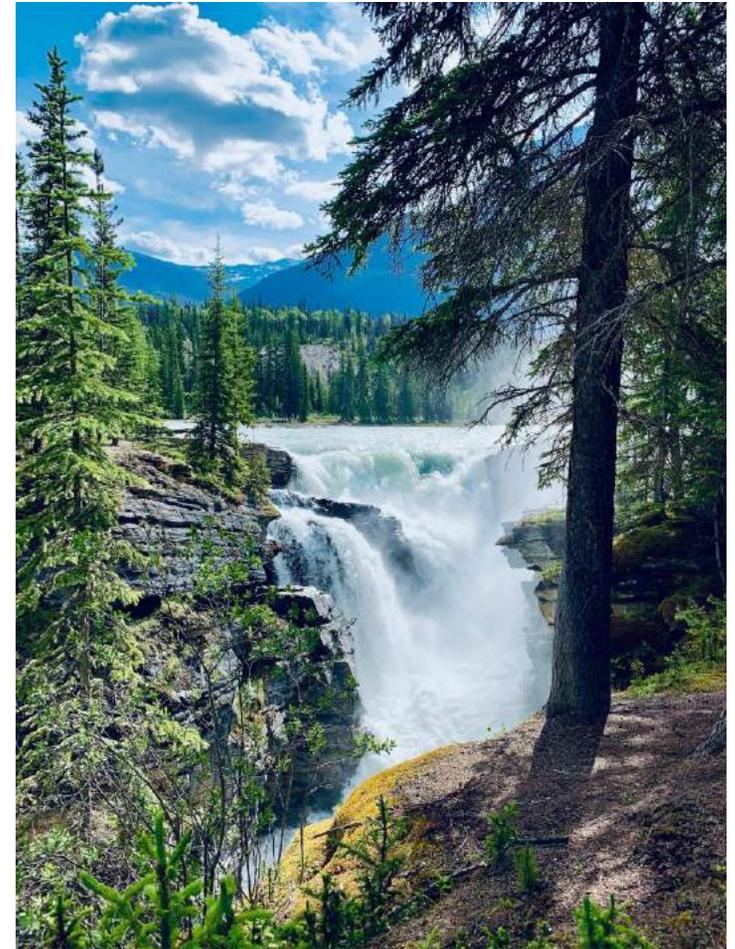
Los estoicos relacionan la felicidad humana con la naturaleza en su conjunto. En ese sentido, el punto de vista estoico no está, de hecho, centrado en la humanidad. Para ellos, el universo tiene cualidades más plenas que los humanos poseen en menor medida. En la vida moderna, tendemos a ver a los seres humanos como separados de la naturaleza, lo cual es diferente de cómo las culturas antiguas veían las cosas.

Los estoicos no ven la naturaleza como éticamente neutra, ni únicamente como un objeto material o un proceso; la ven como el reflejo de las **buenas cualidades** que los seres humanos también pueden compartir, aunque menos plenamente.

Hay dos formas de buenas cualidades: la primera es la racionalidad, que los estoicos interpretan como orden y plenitud. En segundo lugar, según los estoicos, la naturaleza es buena porque provee lo necesario para todos los seres vivos, no solo para los seres humanos y otros animales, sino también para las plantas, el mar y el aire, todos los cuales contribuyen al universo y son buenos.

Un problema al ver una conexión entre el medio ambiente y los humanos es el hecho de que tenemos dificultad para relacionarnos con la comunidad de toda la vida en el planeta, no solo con nuestro pequeño grupo (sin embargo, eso podría interpretarse).

El marco estoico puede ser útil para llevarnos a dar el tipo de respuesta (acción) que exige la crisis ambiental, y a concebir esta respuesta de una manera positiva. Los estoicos piensan que los seres humanos (como otros animales) tienen un instinto para cuidarse a sí mismos y a los demás de nuestra especie. (Christopher Gill y Gabriele Galluzzo)

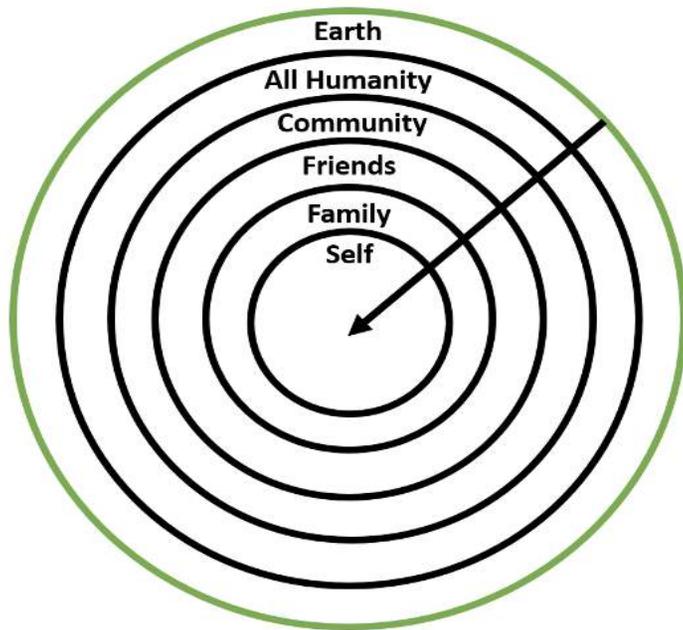


Debido a nuestra racionalidad, podemos ver el bien como las virtudes, de una manera que nos beneficia a nosotros mismos y a los demás.

1. ¿Qué significa la comunidad para ti?
2. ¿Quién consideras que forma parte de tu comunidad?
3. ¿Crees que le debes algo a tu comunidad? ¿Crees que tu comunidad te debe algo?
4. ¿Cuál es una buena manera de que las personas se involucren con su comunidad?

## Lectura sobre el cosmopolitismo

---



Los estoicos fueron pioneros en la teoría del cosmopolitismo: la idea de que tenemos obligaciones éticas no solo con nuestra familia y amigos, sino con nuestra comunidad en general, e incluso con la comunidad de la humanidad. A veces, nuestras obligaciones pueden entrar en conflicto, por ejemplo, entre nuestros amigos y nuestro país, o entre nuestro gobierno y nuestra conciencia (por ejemplo, ¿nos habríamos enfrentado a los nazis si hubiésemos crecido en la Alemania de la década de 1930?).

Lee este artículo: Ser mejor: Los espartanos y los estoicos ofrecen mucho más que autoayuda. <https://modernstoicism.com/being-better-the-spartans-and-stoics-offer-so-much-more-than-self-help-by-kai-whiting/>

Una actividad útil aquí es el ejercicio estoico de los "círculos de ampliación", imaginando todas las diferentes comunidades más amplias de las que formamos parte.

Los círculos reflejan visualmente la creencia estoica de que la relación de una persona razonable con los demás comienza con el círculo del "yo" y se expande a la "familia", "comunidad", "nación" y "toda la humanidad", y finalmente, todo el planeta. Estos círculos nos permiten reconocernos en toda la humanidad y toda la humanidad en nosotros mismos. Nos ayuda a comprender que el estoicismo tiene más que ver con las obligaciones

colectivas, las responsabilidades y el deber cívico, un sentimiento que es muy bien captado por Marco Aurelio cuando dice:

*Lo que no beneficia al enjambre, tampoco beneficia a la abeja. Meditaciones 6.54*

## Actividad y discusión

---

1. Dibuja un grupo de círculos y escribe los nombres de tus familiares y amigos más cercanos en los círculos internos.



Luego, cada círculo exterior tendrá grupos que se alejan más de ti. ¿Quiénes son todos los tipos de personas en tu familia? ¿Incluirías a miembros de tu familia que nunca has visto?

2. ¿En qué diferentes tipos de personas de tu comunidad puedes pensar? ¿Cómo estás conectado con ellos? Por ejemplo, las personas que viven en tu vecindario que ves todos los días, o las personas que trabajan en tu ciudad pero viven en una ciudad diferente.

3. Las personas en el círculo de "Toda la Humanidad" serán personas que son de países extranjeros, que hablan diferentes idiomas y tienen una cultura diferente a la tuya. ¿Conoces a alguien que viva en un país extranjero? ¿Has visto películas o leído libros sobre gente de muy lejos?

4. ¿Cómo crees que tu vida es similar o diferente de las personas en cada círculo?

5. ¿Tenemos obligaciones con las personas del otro lado del mundo?

6. ¿Crees que les debemos algo a otras especies en la Tierra? ¿Qué pasa con las generaciones futuras?

7. Escribe una breve carta a alguien en el círculo exterior, más alejado de ti. ¿Qué se le podría decir? ¿Cómo le pedirías ayuda, si la necesitaras? ¿Qué harías para tratar de ayudarlo, si lo necesitara?

Escribe una nota en tu diario de la Semana estoica.

## Más lecturas

---

- Evans, Jules. *3 thoughts on Getting Practical Philosophy into the Classroom*. <https://modernstoicism.com/getting-practical-philosophy-into-the-classroom-by-jules-evans/>
- Gill, Christopher and Gabriele Galluzzo. *Stoicism, Aristotle, and Environmental Responsibility*. <https://modernstoicism.com/stoicism-aristotle-and-environmental-responsibility-by-chris-gill-and-gabriele-galluzzo/>
- Whiting, Kai. *Being Better: The Spartans and Stoics Offer So Much More than Self-Help*. <https://modernstoicism.com/being-better-the-spartans-and-stoics-offer-so-much-more-than-self-help-by-kai-whiting/>

---

# Viernes: Identidad y carácter

---

## Explorando la identidad

---

Probablemente estés cansado de esa temida pregunta: ¿qué quieres ser cuando seas grande? Parece que los adultos en nuestra sociedad nunca se cansan de preguntar esto a los niños. Pero el estoicismo tiene una pregunta diferente para ti: ¿quién quieres ser cuando seas grande? En otras palabras, ¿qué tipo de persona quieres ser? ¿Valeroso? ¿Fuerte? ¿Útil? ¿Resiliente?

Los estoicos piensan que la ocupación o trabajo que vas a tener no es tan importante como el tipo de persona que eres. De hecho, el emperador Marco Aurelio dijo: "¿Cuál es tu oficio? Ser bueno" (Meditaciones, 11.5). Pensemos en eso por un minuto. El emperador romano era la persona más poderosa del mundo en ese momento. Tuvo, por decirlo de alguna manera, una gran carrera. Era fabulosamente rico y podía tener casi cualquier cosa que quisiera. Y, sin embargo, en su diario privado, en sus pensamientos más íntimos, se recordaba a sí mismo que nada de eso importaba tanto como ser una buena persona. Toda la riqueza y el poder del mundo no pueden hacerte feliz, pero ser una buena persona, sí.

Antes de comenzar nuestra lectura de hoy, piensa en cómo decidimos qué tipo de persona ser.

1. ¿Puedes decidir qué tipo de persona ser, o alguien lo decide por ti?
2. Si eres tú quien lo decide, ¿cómo tomas una decisión tan importante?
3. ¿Qué influencia recibes o qué podrías usar como guía?
4. ¿Cuáles son algunos rasgos de carácter que te gustaría tener, tanto ahora como de adulto?



La lectura de hoy proviene de Marco Tulio Cicerón, quien también fue una de las personas más famosas e influyentes de su tiempo. En el pasaje a continuación, le escribe a su hijo adolescente que estaba estudiando con filósofos en Atenas (esto equivale actualmente a los estudios en la universidad).

Cicerón era muy ambicioso y tenía grandes expectativas para su hijo (no dejaba de recordarle que esperaba que siga sus pasos y tenga una carrera ilustre. Y, de hecho, su hijo llegó a ser influyente y respetado). Por lo tanto, el consejo que se da aquí no entra en conflicto con tener una buena carrera, realmente podría ayudarte a elegir una. Pero el punto es que tu elección de carrera es solo una parte de quién eres, y ciertamente no la parte más importante.

Veamos cómo Cicerón describe estos cuatro aspectos de nuestro carácter, o cuatro componentes de nuestra identidad.

*La naturaleza nos ha dotado de lo que podemos llamar un doble rol en la vida. El primero es el que todos compartimos en virtud de nuestra participación en la razón... El otro es el que se asigna de manera única a*

*cada individuo, porque así como hay grandes variaciones en los atributos físicos (algunos pueden correr más rápido y otros luchan con más fuerza, o nuevamente, uno tiene una apariencia imponente, mientras que los rasgos de otro son suaves), nuestra composición mental muestra variaciones aún mayores ...*

*A los dos roles que mencioné anteriormente, se agrega un tercero cuando alguna casualidad o circunstancia lo exige; y también hay un cuarto que nos atribuimos por elección propia. Los poderes reales, las realezas, los comandos militares, el nacimiento noble, las riquezas, los recursos, y lo contrario de estos, son una cuestión de azar, dependiendo de las circunstancias. Por otro lado, el rol que nos gustaría desempeñar está motivado por nuestra propia elección. Por ejemplo, algunos se dedican a la filosofía, otros al derecho civil y otros a la elocuencia; incluso en la práctica de las virtudes, cada persona puede preferir diferentes virtudes en las que sobresalir...*

*Pero sobre todo debemos establecer quién y qué tipo de persona deseamos ser, y qué patrón de vida deseamos adoptar.*

*Cicerón, Sobre los deberes, 1.107-1.117*

## Actividad

---

Mira el video del Dr. Gregory Sadler sobre los cuatro caracteres de Cicerón: (<https://www.youtube.com/watch?v=TkZfoZfjXoA>)  
Mientras miras el video, completa la siguiente tabla.

	1. Naturaleza humana	2. Naturaleza individual	3. Azar / Circunstancias	4. Elecciones personales
Descripción				
Ejemplos				
¿Está esto bajo tu control y lo puedes cambiar?				
¿Cómo se aplica esto a tu vida?				

Ahora pensemos en el único de los cuatro caracteres que puedes controlar: tus elecciones personales. A medida que completas la siguiente tabla, recuerda todos los temas que hemos discutido durante esta semana (emociones, resiliencia, amistad, comunidad y naturaleza).

¿Cuáles son mis talentos y rasgos de personalidad? (Carácter #2)	
¿Cuáles son mis intereses personales? (Carácter #2 y 4)	
¿Qué oportunidades tengo para aplicar mis talentos e intereses, ahora y en el futuro? (Carácter #4)	
¿Qué decisiones puedo tomar sobre mi vida actual y mi futuro? (Carácter #4)	
¿Qué desafíos podría enfrentar al tomar esas decisiones?	
¿Qué características personales tengo que me ayudarán a superar esos desafíos?	

## Discusión

---

Ahora que estás familiarizado con los cuatro caracteres, ¿qué piensas?

1. ¿Estás de acuerdo con los cuatro caracteres de Cicerón?
2. ¿Son útiles?
3. ¿Puedes usar los cuatro caracteres para tomar decisiones sobre quién quieres ser, tanto ahora como en el futuro?
4. Imagina que tienes 30 años y puedes ver las decisiones que tomaste cuando eras adolescente. ¿Qué consejo le darías a tu yo más joven?

Toma nota en tu diario de la Semana estoica.



---

## Parte 3

### Cierre

---

#### ¿Qué te pareció el evento?

---

Ahora que hemos finalizado la Semana Estoica, hablemos de lo que aprendiste. Echa un vistazo a las notas de tu Diario Estoico de la semana. Dialoga sobre las siguientes preguntas con tus compañeros de clase o amigos:

1. ¿Qué día fue tu favorito? ¿Qué te gustó de ese día?
2. ¿Qué aprendiste de la Semana Estoica que continuarás usando en tu vida cotidiana?
3. ¿Crees que el estoicismo podría ayudarte a ser más feliz y más resiliente?



## Aclaración sobre los valores

---

Una de las decisiones más importantes que cada persona tiene que tomar es elegir lo que es importante en su vida. Así que piensa en lo que te importa. Escribe lo que es verdad para ti en tu vida. Aquí hay algunas preguntas para comenzar. (Adaptado de *Achieve Your Potential with Positive Psychology* by Tim LeBon and *A Stoic Values Clarification Dialogue* by Christopher Gill and Tim LeBon.)

Piensa en el mejor día de tu vida hasta ahora. ¿Qué hizo que fuese un gran día?	
Piensa en un momento en el que respondiste bien a una situación difícil. ¿De qué te sentiste orgulloso en esa situación?	
Piensa en una persona que admiras o en alguien que consideras un modelo a seguir. Escribe las características que admiras.	
Ahora revisa las respuestas que has dado hasta el momento y elige los seis valores principales en tu vida. Escríbelos aquí.	
¿Cómo puedes aplicar tus seis valores principales en tu vida en este momento?	

## Más sobre el estoicismo

---

La Semana estoica ha terminado, pero ¿quieres seguir adelante con el estoicismo? Aquí hay algunos recursos que te ayudarán a aprender más.

- **Modern Stoicism.** <https://modernstoicism.com/> Modern Stoicism es una organización sin fines de lucro dedicada a estudiar y compartir el estoicismo con personas de todo el mundo. Tenemos un blog, eventos, un canal de YouTube y muchos enlaces en nuestro sitio web.
- **Meditaciones.** Puedes encontrar las meditaciones mencionadas en este Manual en el archivo de recursos de la Semana Estoica para Estudiantes en la página web de Modern Stoicism.
- **Estoicismo en Facebook.** Busca grupos de estoicismo en Facebook y habla con otras personas que están aprendiendo sobre el estoicismo.
- **Stoicare.** [www.stoicare.com](http://www.stoicare.com) Si deseas poner en práctica el estoicismo mediante el voluntariado en tu comunidad, Stoicare tiene algunos recursos excelentes para ti.
- Libro ***A Cartoon Introduction to Philosophy*** de Michael F. Patton y Kevin Cannon es una excelente introducción a la filosofía general. Aprenderás no solo sobre el estoicismo, sino sobre muchas otras filosofías occidentales.
- Libro ***What Do You Stand For? For Teneer: A Guide to Building Character***. Sigue haciéndote preguntas y desarrollando tu carácter con este excelente libro de Barbara Lewis.



Recuerda también que hay mucha información errónea sobre el estoicismo. El estoicismo es tan incomprendido que algunas personas piensan que requiere no preocuparse por las cosas, ¡y es es lo contrario de lo que realmente significa! Así que trata de seguir lo que dicen las personas y las fuentes presentadas en la guía de la Semana Estoica. Esto te ayudará a comenzar, y una vez que aprendas los conceptos básicos, puedes extenderte más.

---

## Acerca de los autores

---



Brittany Polat es escritora e investigadora sobre el estoicismo como forma de vida. Es la creadora del sitio web sobre psicología moral Living in Agreement, y cocreadora de Stoicare, un hub en línea para maestros, padres, profesionales médicos y todos los estoicos que se preocupan por los demás. Brittany tiene un doctorado en lingüística aplicada con un enfoque en las diferencias individuales en el desarrollo de un segundo idioma. Su último libro es *Tranquility Parenting: A Guide to Staying Calm, Mindful, and Engaged*.



Eve Riches es mentora y coach en estoicismo. Es asesora de la Fundación Aurelius, y también dirige el grupo en línea: London Stoics. Eve ha creado, con Brittany Polat, el sitio Stoicare.com. Eve también trabaja como consultora laboral apoyando a adultos y adolescentes autistas. Eve está inscrita como persona ciega con una discapacidad visual grave y afirma que gracias a las enseñanzas estoicas puede vivir bien con una discapacidad.



cotidiana.

Amy Valladares, tiene un doctorado. Descubrió la filosofía estoica antigua como estudiante de primer año en la universidad, y la redescubrió durante la crisis de la mediana edad. Ella atribuye su "estoicismo natural" a la "escuela de las dificultades" que le ayudó a superar algunos momentos difíciles. La formación en antropología de Amy la ha llevado a estudiar por cuenta propia las fuentes antiguas, a participar en la creación de la comunidad moderna y a crear una práctica estoica personal. Coorganizó los Stoicons de Nueva York (2016), Toronto (2017), Londres (2018) y Atenas (2019). Como maestra de estudiantes de secundaria, ha incorporado "discretamente" ideas de filosofía estoica en las clases sobre la vida