
Semana estoica para estudiantes

Instructor's Guide



Brittany Polat

Eve Riches

Amy Valladares

Contenido

Sección 1: Introducción al estoicismo

Información de referencia para instructores
Recursos adicionales

Sección 2: Semana estoica

Lunes: Emociones

Martes: Resiliencia

Miércoles: El valor de la amistad

Jueves: Naturaleza y comunidad

Viernes: Identidad y carácter

Parte 1

Introducción al estoicismo

Información de referencia para instructores

¡Bienvenidos a la semana estoica! Estamos muy contentos de que hayas decidido, como profesor(a), padre/madre o mentor(a), compartir el estoicismo con los jóvenes de tu entorno. Modern Stoicism ha creado este curso para que sea lo más accesible y relevante posible para los estudiantes de 13 a 15 años. Sin embargo, sabemos que el elemento más importante de todos ¡eres TÚ! Tú serás modelo e inspiración para esos jóvenes al hablarles de filosofía estoica. Hemos elaborado esta guía para ayudarte a guiar a tus estudiantes en esta divertida e informativa inmersión en el estoicismo.

El estoicismo es una filosofía helenística que se desarrolló según las tradiciones filosóficas de la Antigua Grecia. Así como otras filosofías griegas como el epicureísmo y el escepticismo, el estoicismo tuvo una gran influencia en la cultura griega y romana durante unos 500 años. Incluso después de que desapareció de la vista pública, la filosofía estoica continuó teniendo influencia en el cristianismo temprano y medieval. El estoicismo también ayudó a formar la filosofía occidental a través de figuras como Agustín, Kant, Adam Smith y Thoreau.

Más recientemente, el público general se ha interesado nuevamente en el estoicismo por su éxito comprobado como filosofía de vida. En la segunda mitad del siglo XX, eruditos como Christopher Gill, Julia Annas, A.A. Long y muchos otros, lograron grandes avances en la reconstitución de la filosofía antigua, lo que no fue una tarea fácil ya que casi todos los primeros textos se han perdido. Este esfuerzo académico hizo que se aprecie nuevamente la coherencia y utilidad del estoicismo en la era moderna.

A principios del siglo XXI, miembros del equipo de Modern Stoicism, como John Sellars, Donald Robertson y Tim LeBon se reunieron para hablar acerca de las aplicaciones del estoicismo en la vida moderna. En particular, estaban interesados en la relación del estoicismo con la psicoterapia. Se sabe que tanto la terapia cognitivo-conductual (TCC) como la terapia racional emotiva conductual (TREC) utilizan técnicas cognitivas desarrolladas inicialmente por los antiguos estoicos. En la actualidad, muchas de estas ideas se usan frecuentemente para ayudar a los pacientes a superar patrones dañinos de pensamiento y promover la salud mental.

Durante la Semana Estoica, nos gustaría compartir con tus estudiantes algunas de estas técnicas de eficacia comprobada a través del tiempo. Nuestro objetivo es hacerles reflexionar. Queremos que comiencen a hacer preguntas sobre lo que significa vivir una buena vida o cómo pueden ser más resilientes. Incluso si los estudiantes no están de acuerdo con algunos aspectos del estoicismo, nuestro propósito principal es ayudarles a pensar en estos temas por sí mismos. Creemos que estos son temas que pueden tener un impacto en su salud mental y bienestar durante su vida.

Gracias, nuevamente, por tu participación. Si surge algún problema durante el curso, puedes comunicarte con el equipo de Modern Stoicism a través de nuestra página web.

Recursos adicionales

A continuación encontrarás algunos recursos generales para adultos. Esta es principalmente información de referencia para cuando presentes las lecciones, pero es posible que puedas adaptar partes de este material para usarlo con estudiantes mayores o más avanzados.

Material en línea

- Stoicism Today es una publicación semanal de Modern Stoicism. Puedes recorrer los archivos completos y buscar temas específicos.
- Puedes encontrar las meditaciones utilizadas en este Manual en el archivo de recursos de la Semana Estoica para Estudiantes en la página web de Modern Stoicism.
- El canal de YouTube de Gregory B. Sadler contiene cientos de videos sobre estoicismo, filosofía antigua y filosofía de todas las épocas.
- Un video sobre filosofía práctica de Jules Evans, Cómo la filosofía puede salvar su vida, explica cómo se interesó en las ideas filosóficas estoicas cuando era adolescente: <https://youtu.be/XuwYvFINGns> (puedes activar los subtítulos en español)

Libros para el público general

- Mi cuaderno estoico: cómo prosperar en un mundo fuera de control, Massimo Pigliucci y Gregory Lopez. Ariel, 2019.
- El arte de la buena vida: Un cambio hacia la filosofía estoica, William B. Irvine. Planeta, 2019.
- Being Better: Stoicism for a World Worth Living In, Kai Whiting y Leonidas Konstantakos. New World Library, 2021.
- Cómo ser un estoico: Utilizar la filosofía antigua para vivir una vida moderna, Massimo Pigliucci. Ariel, 2018.
- Piensa como un emperador romano: la filosofía estoica de Marco Aurelio, Donald Robertson. Planeta Pub Corp, 2020.
- Lecciones de estoicismo: Filosofía antigua para la vida moderna, John Sellars. Taurus, 2021.
- Stoic Serenity: A Practical Course on Finding Inner Peace, Keith Seddon. Lulu, 2006.
- Stoic Spiritual Exercises, Elen Buzaré. Lulu, 2011.
- Stoicism and the Art of Happiness: Practical Wisdom for Everyday Life, Donald Robertson. Teach Yourself, 2018.
- The Art of Living: The Classic Manual on Virtue, Happiness, and Effectiveness, Sharon Lebell. HarperOne, 1995.
- The Practicing Stoic: A Philosophical User's Manual, Ward Farnsworth. David R. Godine, 2018.

Libros académicos sobre estoicismo

- Epictetus: A Stoic and Socratic Guide to Life, A. A. Long. Oxford University Press, 2002.
- Manual of Reformed Stoicism, Piotr Stankiewicz. Vernon Press, 2020.
- Stoicism and Emotion, Margaret R. Graver. University of Chicago Press, 2007.
- La ciudadela interior, Pierre Hadot, Alpha Decay, 2013.
- Stoicism, John Sellars. University of California Press, 2006.
- The Art of Living: The Stoics on the Nature and Function of Philosophy, John Sellars. Bristol Classical Press, 2009.
- The Cambridge Companion to the Stoics, editado por Brad Inwood. Cambridge University Press, 2003.
- The Roman Stoics: Self, Responsibility, and Affection, Gretchen Reydams-Schils. University of Chicago Press, 2005.
- The Routledge Handbook of the Stoic Tradition, editado por John Sellars. Routledge, 2016.
- The Stoics Reader: Selected Writings and Testimonia, editado por Brad Inwood y Lloyd P. Gerson. Hackett Publishing, 2008.

Libros académicos sobre filosofía antigua

- Cicero: The Philosophy of a Roman Sceptic, Raphael Woolf. Routledge, 2015.
- Hellenistic Philosophy, John Sellars. Oxford University Press, 2018.
- The Morality of Happiness, Julia Annas. Oxford University Press, 1993.

Parte 2

Semana Estoica

Lunes: Emociones

Actividad opcional

Escucha con tus estudiantes la meditación "Mind the Gap" que se encuentra en el archivo de recursos de la Semana Estoica para Estudiantes en la página web de Modern Stoicism:

<https://youtu.be/h1MyKYjk2DM>

Martes: Resiliencia

Actividad opcional: Imaginar situaciones

Piensa en algunos eventos o situaciones que podrían ser difíciles para ti (elige tres). Comienza con algo que sea solo un poco estresante, pero no demasiado horrible. Luego, piensa en cosas que sean un poco más estresantes. Por ejemplo, como decíamos, tu teléfono se está descargando, olvidaste una contraseña, no puedes encontrar la ropa que querías usar. Luego, cuando te sientas con más confianza, puedes pasar a cosas más estresantes como perder dinero o no encontrar tu teléfono.

Comienza con el evento menos aterrador de tu lista. Trata de imaginar que realmente está sucediendo como si lo estuvieras experimentando en este momento. ¿Cómo te sientes? ¿Qué estás haciendo o diciendo? Cuando te sientas totalmente en la situación que has imaginado, usa técnicas de relajación para volver a un estado de calma. Por ejemplo, puedes intentar tomar aire (inhalar) durante cinco segundos y luego exhalar durante otros cinco segundos, de forma agradable y lenta, o puedes imaginarte en tu lugar favorito, como estar en el parque tomando sol. Repite para ti frases útiles como "todo es solucionable" (esta no es una palabra común, ¡pero es súper útil!). Fíjate si puedes lograr imaginar realmente la situación y al mismo tiempo mantener la calma. Piensa en cuántas personas de tu

entorno podrían ayudarte y en la fuerza e ideas que podrías aportar a la situación si tuvieras que enfrentarla. ¿Qué podrías hacer o decir que sería útil? ¿Qué podrías recordarte a ti mismo?

¿Hay alguna cosa que puedes hacer que esté bajo tu control y que sería útil si ocurriera esa situación?

Cuando llegas a un punto en el que estás tranquilo y te sientes fuerte mientras imaginas la situación, quiere decir que has trabajado esa situación y estás listo para pasar a la siguiente situación si quieres trabajar las tres cosas en las que pensaste. Recuerda que se trata de poder enfrentar los desafíos de la vida con todos los recursos que tienes. No se trata de aprender a que "no te importe" esa situación. Te estás recordando a ti mismo que si esas cosas sucedieran, aún podrías actuar con buen carácter.

Veamos el ejemplo de la página siguiente. Después de leer el ejemplo, ponlo a prueba en la siguiente columna.

<u>Evento horrible</u>	Perder mi teléfono	
¿Qué tan estresante se siente este evento cuando te imaginas que sucede? <u>(0-10)</u>	Esto es bastante estresante para mí cuando lo imagino, ya que dependo mucho de mi teléfono, así que diría 5. Me causa ansiedad pensar que alguien pueda usarlo para obtener acceso a mis cuentas bancarias, etc., o que lean mis textos o accedan a mis redes sociales y publiquen algo tonto en mi nombre.	
¿Qué te podrías decirte a ti mismo que te ayudaría si eso sucediera?	Que he enfrentado cosas mucho peores que esto y he estado totalmente bien. Que mi respuesta inicial de estrés en mi cuerpo desaparecerá rápido ya que es solo mi "cerebro animal" tratando de mantenerme a salvo.	
¿Qué está bajo tu control que te ayudaría si esta situación ocurriera?	Puedo asegurarme de conocer todos los pasos a seguir si pierdo mi teléfono. Podría imprimirlos y guardarlos en mi diario como una guía detallada de qué hacer si esto sucede.	
¿Qué tan estresante es el evento una vez que has "lo has trabajado"? <u>(0-10)</u>	Después de pasar un tiempo pensando en esto (cuando imaginé que mi teléfono había sido robado y luego hice ejercicios de respiración y me dije frases útiles), se ha reducido a 2. Creo que ayudó que también haya trabajado más en lo que puedo hacer si esto sucede.	

Miércoles: El valor de las amistades

Virtudes e indiferentes preferidos

Aristóteles es ampliamente conocido por su lista de virtudes, vicios y un "justo medio" que sería el camino hacia la eudaimonia (bienestar o florecimiento). En opinión de Aristóteles, algunas cosas que estaban en el extremo del vicio del espectro en grandes cantidades también podrían ser virtudes en cantidades más pequeñas (lo que significa que la moderación en todas las cosas conduce a una vida feliz y equilibrada).

Los estoicos tenían un enfoque diferente para seguir este camino.

"Summum Bonum era la expresión de Cicerón, el más importante orador de Roma. En latín, significa "el bien supremo". ¿Y cuál es el bien supremo? ¿Qué es lo que se supone que debemos buscar en esta vida? Para los estoicos, la respuesta es la virtud. Decían que todo lo que enfrentamos en la vida es una oportunidad para responder con virtud. Incluso en las malas situaciones. Incluso ante situaciones dolorosas o aterradoras. Si actuamos virtuosamente, creían, todo lo demás importante fluirá: felicidad, éxito, reputación, honor, amor" (Ryan Holiday: The Highest Good, <https://dailystoic.com/4-stoic-virtues/>)

Las cuatro virtudes estoicas, lo más valioso de todas las demás cosas valiosas en la vida, son: coraje, sabiduría, moderación y justicia. Estas son las cuatro virtudes sobre las que tenemos control en nuestras vidas, y ponerlas en la cima de nuestras preferencias, por encima de las otras cosas que sentimos que queremos o necesitamos para hacernos felices, nos lleva a vivir una vida virtuosa.

Esta clase está diseñada para ayudar a un profesor a guiar una conversación sobre el verdadero valor de las amistades. El concepto de "preferencias lexicográficas" en economía muestra que las personas valoran algunas cosas inherentemente por sobre otras, y la clasificación de estas cosas en las listas A, B y C puede ayudarnos a ver cómo las virtudes estoicas siempre se clasificarán en la cima y las otras serán "preferidas" pero no necesarias para la felicidad.

La clasificación en estos grupos motiva una conversación sobre los requisitos para tener una "buena vida" o ser una "buena persona". Por ejemplo, ¿son algunas cosas de la lista A realmente necesarias, o simplemente preferibles? La clase puede extenderse en la conversación sobre las cuatro virtudes estoicas y si son necesarias o preferidas a otras virtudes (p. ej., en la lista de Aristóteles).

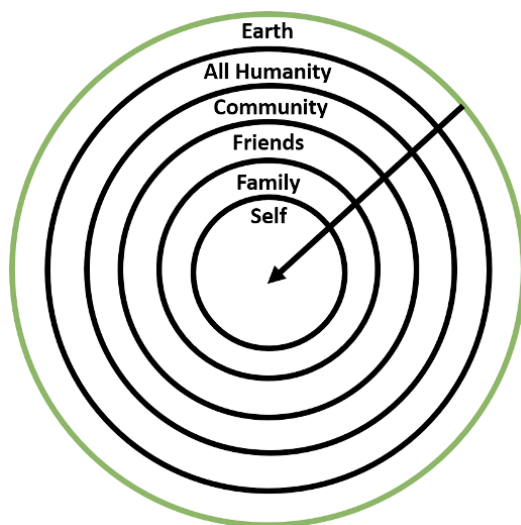
Grupo A (necesario)	Grupo B (preferido pero no necesario)	Grupo C (neutro)
---------------------	---------------------------------------	------------------

Jueves: Naturaleza y Comunidad

Una visión estoica sobre el medio ambiente y el cosmopolitismo

Los estoicos han desarrollado una forma de visualizar el Yo, el Otro y el Entorno de una manera única. Esta lección ayudará a iniciar conversaciones sobre las relaciones en círculos cada vez más amplios, y las responsabilidades que cada uno de nosotros tiene para con un todo mayor de este planeta. Es importante alentar a los jóvenes, que ven el futuro de la Tierra en relación con su propio futuro, a verse a sí mismos como personajes centrales en este proceso de construcción de la comunidad. Esta lección debe dar un punto de partida para discutir la ética de estar motivado a preocuparse por uno mismo, el grupo familiar y la especie, y en última instancia, toda la vida en el planeta.

El marco estoico puede ser útil para llevarnos a dar el tipo de respuesta mediante acciones que se requieren debido a la crisis ambiental, y a concebir esta respuesta de una manera positiva. Los estoicos piensan que los seres humanos (como otros animales) tienen el instinto integrado de cuidarse a sí mismos y cuidar a los demás de nuestra especie. Debido a nuestra capacidad única de racionalidad, esto toma una forma compleja, es decir, la de desarrollar las virtudes de una manera que nos beneficie a nosotros mismos, así como a los afectados por nuestras acciones. 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 muestran 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 a "toda la humanidad", y finalmente, a la "Tierra". Estos círculos nos permiten reconocernos en toda la humanidad y toda la humanidad en nosotros mismos. Nos hace comprender que el estoicismo tiene más que ver con las obligaciones y responsabilidades colectivas, y el deber cívico que con los derechos de un individuo. Este sentimiento es muy bien identificado por Marco Aurelio cuando dice:

Aquello que no es bueno para la colmena, no puede ser bueno para las abejas.

Meditaciones 6.54

Viernes: Identidad y Carácter

Veamos otra perspectiva estoica sobre la identidad, esta vez de Epicteto. Alguien probablemente le preguntó a Epicteto (Discurso 2.10), "¿Cómo se pueden identificar las acciones que son apropiadas para una persona?" En otras palabras, ¿cómo sabemos lo que se supone que debemos hacer en la vida? La respuesta de Epicteto es interesante. Él dice que debemos considerar los roles que desempeñamos en la vida, y en base a esos roles, sabremos lo que se supone que debemos hacer y cómo se supone que debemos actuar. Echemos un vistazo a algunos de esos roles.

Considera quién eres. En primer lugar, un ser humano.

Además, eres un ciudadano del mundo y formas parte de él.

Recuerda a continuación que eres un hijo [o hija].

También eres un hermano [o hermana].

Si participas en el consejo de alguna ciudad, recuerda que eres concejal; si eres joven, recuerda que eres joven; si eres viejo, recuerda que eres viejo; si es padre [o madre], recuerda que eres padre [o madre]. Para cada uno de estos nombres, si se considera cuidadosamente, se indican las acciones que son apropiadas para él.

Completa el cuadro siguiente:

Rol	Da un ejemplo de tu vida	¿Cómo esto guía tus acciones?
Ser humano		
Ciudadano del mundo		
Relaciones familiares		
Roles sociales y comunitarios		

Preguntas de discusión

1. ¿Qué significa ser ciudadano del mundo? ¿Crees que este es un rol importante?
2. ¿Tus roles actuales son diferentes de tus roles futuros? ¿En qué se parecen o se diferencian?
3. ¿Conoces algún modelo a seguir cuyo comportamiento pueda guiar tus propias acciones?
4. ¿Cómo se relaciona la discusión de Epicteto sobre la identidad con los cuatro personajes de Cicerón?

Lectura complementaria

John Sellars, Cicero on Living a Stoic Life (Cicerón sobre cómo vivir una vida estoica)

<https://modernstoicism.com/cicero-on-living-a-stoic-life-by-john-sellars/>