

Escuelas filosóficas.

Alejandro Zamudio

Estoicismo: ser feliz es aceptar lo que no puedes controlar

Origen: Grecia, siglo III a.C. / **Fundador:** Zenón de Citio / **Inspiradores:** Epicteto, Séneca, Marco Aurelio.

Ideas centrales:

- La felicidad no depende de lo que pasa afuera, sino de cómo reaccionas tú.
- El dolor, la pérdida y los problemas son inevitables, pero tú eliges cómo enfrentarlos.
- Solo puedes controlar tus pensamientos, decisiones y acciones.
- Hay que vivir de forma racional, con virtud y autocontrol.

Contexto histórico y origen

El estoicismo nació en Grecia en el siglo III a.C. y fue fundado por Zenón de Citio. Esta escuela filosófica se desarrolló en un momento histórico marcado por la inestabilidad política, social y económica, particularmente tras la caída de los grandes imperios griegos. Durante esta época, muchas personas comenzaron a buscar una forma de vivir que les permitiera alcanzar la paz interior y la estabilidad emocional frente a los altibajos de la vida.

El estoicismo se centró en cómo los seres humanos pueden lograr la verdadera felicidad y serenidad, independientemente de las circunstancias externas.

- **Principios clave del Estoicismo**

Los estoicos creían que la **felicidad** no dependía de las riquezas, el poder o el placer, sino de nuestra capacidad para gestionar nuestras emociones y nuestras reacciones frente a lo que sucede a nuestro alrededor. Los estoicos propusieron vivir de acuerdo con la razón y la virtud, y enfocarse en lo que realmente podemos controlar.

La distinción entre lo que podemos controlar y lo que no

Un concepto central del estoicismo es que debemos **distinguir entre lo que podemos controlar y lo que no**. Según los estoicos, solo nuestras **acciones y pensamientos** están bajo nuestro control. Lo demás (lo que sucede en el mundo, las opiniones de los demás, el futuro) está fuera de nuestro control.

Lo que podemos controlar:

- Nuestras emociones (reacciones, actitudes, pensamientos).
- Nuestras decisiones y comportamientos.
- La forma en que interpretamos los eventos y las circunstancias.

Lo que no podemos controlar:

- Las acciones de otras personas.
- El destino, el tiempo, el sufrimiento o la muerte.
- Las opiniones ajenas o los eventos externos que no dependen de nosotros.

La virtud como el bien supremo

- Los estoicos creían que la verdadera **felicidad** o **bienestar** solo se puede alcanzar a través de la **virtud**. La virtud no es una cualidad abstracta, sino una **acción moral concreta**. Para los estoicos, la virtud se basa en vivir según la razón y en actuar de acuerdo con los principios de sabiduría, justicia, coraje y templanza.
- **Sabiduría**: La capacidad de discernir lo que es bueno, malo o indiferente.
- **Justicia**: Tratar a los demás con equidad y sin egoísmo.
- **Coraje**: Afrontar los desafíos de la vida con fortaleza.
- **Templanza**: Moderación en las pasiones y deseos.

La virtud es vista como la única fuente genuina de **bienestar**, ya que, a diferencia de los placeres efímeros, la virtud es duradera y no depende de factores externos.

Aceptación del destino y la naturaleza

- El estoicismo promueve la **aceptación** del destino tal como es. Para los estoicos, debemos aceptar que muchas cosas escapan a nuestro control, y esa aceptación es clave para alcanzar la paz interior. La vida está llena de **altibajos**, y los estoicos nos enseñan que no debemos dejarnos arrastrar por los vaivenes del destino.

La idea de vivir de acuerdo con la naturaleza también es central. Esto no significa vivir de manera primitiva, sino actuar en armonía con las leyes naturales de la vida y el universo. Ser estoico es aprender a reconocer lo que es natural y lo que es parte de nuestra naturaleza como seres humanos, y adaptarnos a ello.

El enfoque en el presente

El estoicismo también hace hincapié en **vivir en el presente**. Las preocupaciones sobre el futuro y las frustraciones por el pasado son fuentes comunes de sufrimiento. Los estoicos nos animan a centrarnos en lo que está en nuestras manos en este momento, y a dejar de lado las ansiedades sobre lo que aún no ha ocurrido.

Aplicación práctica del estoicismo

- Los estoicos nos ofrecen varias **prácticas** concretas para aplicar sus enseñanzas a la vida cotidiana y alcanzar la paz interior:
- **El ejercicio del desapego:** Practicar la **indiferencia** frente a los bienes materiales y las circunstancias externas. Los estoicos nos enseñan a no depender de las cosas para nuestra felicidad.
- **La reflexión diaria:** Reflexionar sobre nuestras acciones al final del día. Pregúntate: *¿Actué con virtud hoy? ¿Qué puedo mejorar?* Este ejercicio ayuda a mantener el enfoque en el progreso personal.
- **La visualización negativa:** Imaginar lo peor que podría pasar (por ejemplo, perder algo valioso o que algo te salga mal) para no ser sorprendido y aprender a aceptar lo que venga con serenidad.
- **La meditación sobre la muerte:** Recordar que la vida es finita nos ayuda a enfocarnos en lo realmente importante. Esto no significa vivir con miedo, sino con **urgencia positiva** para aprovechar mejor el tiempo que tenemos

Ejemplo actual:

- No puedes evitar que alguien te critique, pero sí puedes decidir no dejar que eso te dañe emocionalmente.

Recomendación para la felicidad:

- Aprende a distinguir entre lo que puedes cambiar y lo que no. No sufras por lo que escapa de tu control. Cultiva la tranquilidad interior

Hedonismo: ser feliz es buscar el placer, con inteligencia

Origen: Grecia, siglo IV a.C. / Fundador: Aristipo de Cirene / Más conocido: Epicuro.

Ideas centrales:

- El fin de la vida es buscar el placer y evitar el dolor.
- Pero no todos los placeres valen la pena: los mejores son los que duran y no nos perjudican.
- Placer no significa excesos, sino disfrutar de las cosas simples: la amistad, la comida sana, la tranquilidad, la lectura, etc.
- El miedo (a los dioses, a la muerte) nos impide ser felices.

Frases clave:

- *"El placer es el principio y fin de una vida feliz."*
- *"No arruines lo que tienes deseando lo que no tienes."*

Ejemplo actual:

- Disfrutar una tarde con amigos sin gastar mucho dinero ni depender del celular. Comer bien, reír, descansar.

Recomendación para la felicidad:

- Busca los placeres que realmente te hacen bien. No te esclavices al consumo ni a la búsqueda de placeres rápidos que te dejan vacío después.

Cinismo: ser feliz es vivir con libertad y sencillez

Origen: Grecia, siglo IV a.C. / **Fundador:** Antístenes / **Más famoso:** Diógenes de Sinope.

Ideas centrales:

- La felicidad está en la autosuficiencia: vivir con lo mínimo necesario, sin depender de lujos ni de opiniones ajenas.
- Rechazan las normas sociales falsas, la fama, el dinero y el poder.
- Vivir según la naturaleza y la verdad, sin hipocresía.
- Se burlan de las apariencias y buscan la autenticidad.

Frases clave:

- *"He visto a muchos hombres ser infelices por tener demasiado."*
- *"Cuanto menos necesito, más libre soy."*

Ejemplo actual:

- Una persona que decide vivir sin depender de marcas, modas o redes sociales, y se enfoca en su bienestar y libertad interior.
- **Recomendación para la felicidad:**
- No dejes que lo superficial te controle. Vive de manera auténtica, libre y sencilla, sin fingir para agradar a los demás.

Actividad.

Asocia rápidamente estas características de la felicidad y como se logra de acuerdo a las 3 escuelas filosóficas.

Justifica. Une con una flecha correctamente a qué escuela pertenece esta filosofía.

	¿Qué es la felicidad?	¿Cómo se alcanza?
	Serenidad interior	Evitando el dolor y eligiendo placeres duraderos
	Placer equilibrado	Aceptando lo que no controlas y cultivando la virtud
	Libertad total y autenticidad	Viviendo con lo mínimo y rechazando lo superficial

• Actividad: “Tres caminos a la felicidad” (debate + reflexión escrita)

División del grupo:

Forma tres grupos y asigna a cada uno una escuela (estoicismo, hedonismo, cinismo).

Instrucción:

Cada grupo debe construir una pequeña “publicidad” (oral o escrita en el tablero o cartel) que promueva su filosofía como el mejor camino a la felicidad para un joven de hoy. Pueden usar frases, ejemplos, comparaciones, etc.

Debate rápido (5-10 min):

Cada grupo expone y defiende su propuesta frente a los otros. Los demás pueden hacer preguntas o dar opiniones.

Reflexión individual escrita (5-10 min):

Responde en tu cuaderno:

- ¿Con qué escuela te identificas más? ¿Por qué?
- ¿Crees que es posible combinar ideas de las tres para vivir mejor?