

Acercar la filosofía estoica al aula

María de la Soledad Moreno Porlán¹

IES “Juan de la Cierva y Codorniu (Totana)

Resumen

La filosofía estoica es una corriente que emergió en el siglo III a.c gracias a Zeno, un rico comerciante que perdió todas sus pertenencias en un naufragio. Sus conclusiones sentaron una corriente cuya utilidad fue la de sobrevivir a las adversidades en un mundo cambiante que no puede ser controlado aunque lo intentemos. Sin embargo, si podemos elegir cómo responder ante lo que nos sucede, siendo este aspecto clave para nuestro equilibrio emocional.

Esta corriente filosófica nos ofrece un marco práctico para sobrellevar las vicisitudes que marcan nuestro tiempo y que nos arroja datos tan impactantes como que España es el país europeo donde más jóvenes sufren trastornos mentales con casi un 30% de adolescentes con edades comprendidas entre los 10 y los 19 años con problemas de ansiedad, depresión o desórdenes alimenticios, entre otros. Además de esto, las conductas de autolisis en jóvenes crecen cada año.

Por muy lejana en el tiempo que pueda parecer esta corriente –de más de 2000 años de antigüedad- su sabiduría ancestral nos ofrece claves para trabajar con el alumnado de secundaria mostrándoles una guía esencial para sobrellevar los desafíos a los que se enfrentan las nuevas generaciones con soluciones para todos los tiempos.

Palabras clave: Estoicismo, depresión, ansiedad, equilibrio

¹ msoledad.moreno3@murciaeduca.es www.juandelacierva.es

Bringing Stoic philosophy to the classroom

Abstract

Stoic philosophy is a current that emerged in the third century BC thanks to Zeno, a wealthy merchant who lost all his belongings in a shipwreck. His conclusions established a current whose usefulness was to survive adversity in a changing world that cannot be controlled even if we try. However, if we can choose how to respond to what happens to us, this aspect is key to our emotional balance.

This philosophical current offers us a practical framework to cope with the vicissitudes that mark our time and that gives us such shocking data as Spain is the European country where more young people suffer from mental disorders with almost 30% of adolescents aged between 10 and 19 years with anxiety problems, depression or eating disorders, among others. In addition to this, self-harming behaviors in young people are growing every year.

However distant in time this current may seem -more than 2000 years old- its ancestral wisdom offers us keys to work with high school students, showing them an essential guide to overcome the challenges faced by the new generations with solutions for all times.

Keywords: Stoicism, depression, anxiety, balance

Introducción

Justificación

Según los datos del Instituto Nacional de Salud, los trastornos de ansiedad y depresión entre adolescentes están experimentando un aumento notable en la última década en una ascensión imparable. Si sumamos estos datos al incremento de intentos de suicidio en personas de la misma edad que ha llegado a duplicarse, es evidente que nuestra sociedad se encuentra en una profunda crisis existencial que requiere de soluciones de todo tipo para atajar los problemas existentes que atormentan a los alumnos que ocupan las aulas de secundaria.

Entre los motivos que los psicólogos han extraído como causantes de

esta situación se encuentran las altas expectativas y la presión por alcanzar el éxito en todas las parcelas de la vida, el percibir el mundo como un entorno hostil que puede amenazarnos y experimentar cambios radicales o incluso el mal uso continuado de una tecnología que nos ha sido dada de forma desmesurada careciendo de limitaciones precisas en su utilización o de normas éticas que la regulen.

Objetivos

Objetivo general

- Utilizar la filosofía antigua para ofrecer soluciones a nuestra vida moderna

Objetivos específicos

- Motivar a los alumnos a conocer otras épocas históricas con sus dificultades así como las soluciones que otras personas aplicaron, relativizando la magnitud de los problemas actuales
- Ofrecer al alumnado soluciones prácticas para el control de las emociones que son especialmente potentes en la etapa de la adolescencia

Marco teórico

Problemas fundamentales de los adolescentes actuales

Como es evidente, todas las sociedades han sufrido desafíos que les han abocado a sentimientos negativos que han mermado su vitalidad. Sin embargo, en la actualidad nos encontramos con una serie de acontecimientos que están disparando las cifras que teníamos en otras épocas. Entre estos factores podríamos resaltar la necesidad de rendir por encima de nuestras propias posibilidades. Es lo que podría definirse como “La sociedad del cansancio” en la que existe una sobreexplotación del tiempo para conseguir objetivos siempre crecientes e inagotables. El tiempo deja de fluir como disfrute y pasa a considerarse una cuenta atrás en la auto-realización personal que no deja margen para la recuperación. Sin duda, vivimos en una sociedad competitiva en la que el éxito social y profesional ha ocupado un papel predominante. Esto no es exclusivo de nuestra época concreta si bien es cierto que, la forma en la que ésta se presenta, se ha modificado en la actualidad. La era capitalista impulsa al individuo a conseguir éxitos desde edades tempranas sin presiones externas que lo obliguen a rendir, sin vigilante que lo fuerce. Es el propio sistema el que crea personas autoexigentes que se obsesionan por controlar el entorno en el que se

socializan.

En segundo lugar, las sociedades actuales experimentan cambios de manera más rápida que sus precedentes debido al desarrollo tecnológico y científico. Este hecho –que cuenta con innumerables ventajas- tiene también su lado oscuro y es que el ser humano debe adaptarse a un entorno altamente cambiante a una velocidad para la que no está diseñada. Los cambios en nuestra especie han necesitado millones de años para hacerse efectivos mientras que, en la sociedad actual, la velocidad a la que viaja la información y el avance imparables de nuestro desarrollo nos obliga a reciclarnos sin descanso.



Figura 1. Elaboración propia. Las tres dimensiones del ser humano

Por último podemos resaltar la necesidad humana por encajar de forma exitosa en el grupo en el que nos socializamos. Como veremos en los párrafos siguientes, es condición humana que el ser humano necesite del grupo para poder auto realizarse. Sin embargo, en los últimos tiempos, la socialización no se realiza por las vías ancestrales de contacto directo con el grupo sino que se ha sustituido por canales tecnológicos que nos muestran la aceptación o inaceptación en forma de “likes” deshumanizados.

La socialización del individuo y la despersonalización de la tecnología
REIF, 2022, 7, 30-50 (ISSN 2659-8345) Revista de Educación, Innovación y Formación

Si se rastrean las características que diferencian al ser humano del resto de seres vivos del planeta en cuanto a su organización grupal, debemos remontarnos a la evolución que experimentó éste hacia el bipedismo. Los antropólogos han trazado el mapa que nos permite entender los cambios que marcaron a los primeros homínidos: La posición erecta que experimentó hacia finales del Mioceno y principios del Oligoceno. Se dispone de datos fiables que indican que, durante este periodo, el Homo Hábilis que habitaba África, sufrió una situación ecológica deteriorada, pasando de un ecosistema selvático a uno más seco, con predominio de la sabana. Esto tuvo innumerables consecuencias entre las que podemos destacar que los homínidos que permanecían en posición bípeda eran capaces de ojear sus presas a una distancia más amplia (el cambio climático más seco provocó la desaparición de más especies que empezaron a escasear) así como la liberación de las manos (que antes se usaban para trepar en la selva) para ser usadas en el porteo de armas y su fabricación.

Pero además, este acontecimiento tuvo un efecto que fue definitivo para impulsar la creación de las sociedades tal y como las conocemos ahora y es que la hembra homínida sufrió una adaptación en la pelvis que debía hacerse más estrecha para mantener la posición bípeda. Según el filósofo José Lorite Mena, este cambio provocó que la hembra tuviera que parir hijos más inmaduros, con cerebros más pequeños para poder sobrevivir al parto ya que el canal del parto se estrechó para permitir que el homínido mantuviera su postura erecta. Para este filósofo, la hembra necesitaba enfocar su tiempo en los bebés más inmaduros para que sobrevivieran hasta su maduración total y, como consecuencia de esta dedicación exclusiva, necesitaron a su vez que el macho proveyera de alimentos tanto a ella como a sus crías. Estos acontecimientos hicieron posible que el ser humano dependiera más y más de otros para su subsistencia creándose grupos emparentados entre sí que se apoyaban y ayudaban mutuamente. Este modelo se ha mantenido más o menos estable durante la historia evolutiva humana. Sin embargo, en las últimas décadas, se han experimentado cambios rápidos en lo relativo al grupo social, ampliando los parámetros desde los que entendemos dicho concepto. En la última década, la socialización se ha tecnificado desechando las relaciones directas y humanas a las que estamos adaptados genéticamente, ocasionando problemas emocionales serios ante los que no tenemos herramientas. Son los efectos colaterales del progreso, un progreso que es imparable y ante el que no cabe más solución que adaptarnos forzando a nuestra biología a acelerar su propia evolución.

Marco Aurelio, Séneca y Epicteto

Ante las dificultades que nos plantea nuestro tiempo, la filosofía estoica ha experimentado un auge entre diversos pensadores y educadores que han encontrado en ella ciertas claves prácticas para calmar los niveles de ansiedad y depresión que acechan a la población. Pero ¿Qué tienen en común personas tan distintas como Marco Aurelio, Séneca y Epicteto para servir como modelos que ayuden en los desafíos a los que nos enfrentamos?

Como sabemos, Marco Aurelio fue un emperador romano que vivió en una época de grandes dificultades. Su pueblo moría en masa por la hambruna, la peste bubónica y la guerra. Además de esto, su propio hijo, de carácter psicópata, dificultaba las condiciones en las que gestionaba la supervivencia de la población. A pesar de los inconvenientes, Marco Aurelio encontró las claves del bienestar emocional dejando su legado en forma de escritura en su libro “Las Meditaciones”

En cuanto a Séneca, fue una de las personas más ricas de su época y, sin embargo, sus preocupaciones éticas le impulsan a escribir “Cartas a Lucilio” con párrafos repletos de sabiduría bajo el emblema de que “sufrimos más en la imaginación que en la realidad”

Por último destacaremos a Epicteto como filósofo y pensador sobre el que apoyarnos para construir la metodología que ayude a cumplir los objetivos de esta propuesta. Vivió la mayor parte de su vida en condición de esclavo en Roma y se ganó la libertad por su trabajo y por su actitud de resistencia ante las duras condiciones que le tocaron experimentar. Escribió un “Manual de vida” con las claves prácticas para llevar una vida serena en cualquiera de las condiciones que esta se presente.

Metodología

Consideraciones previas

Han sido muchos los autores que han intentado condensar todos los preceptos estoicos en cuadernos resumidos para poder trabajar con alumnos que quieran acercarse a esta filosofía ancestral y aplicar sus principios para obtener resultados. Sin embargo, explicar de forma teórica la filosofía estoica al alumnado es una tarea que puede dejarles indiferentes al no encontrarles una utilidad práctica. Por tanto, la metodología consistirá en la elaboración de “Un cuaderno estoico” en la que trabajaremos los principios de estos pensadores aplicándolos a la situación actual del alumnado que tenemos. Así, se proponen

una serie de ejercicios para aplicar durante cada semana y cuestionarios de auto evaluación para incorporar los cambios en nuestra vida diaria de forma paulatina.

Las intervenciones se realizarán durante las sesiones de tutoría en los cursos de la ESO adaptando las sesiones al nivel evolutivo del grupo concreto. El alumnado necesita un cuaderno que llevará consigo y donde irá apuntando cada semana los retos que se proponen a modo de diario personal. El progreso dependerá de su propia implicación en la actividad. La motivación para que lo lleve a cabo depende del profesor tutor que propone esta intervención.

Descripción de actividades

-Primera semana: Descubre qué depende realmente de ti y qué no

El primer principio estoico consiste en enfocar tu energía solamente a la parte de tu realidad que puedes cambiar, asumiendo que la mayoría de los acontecimientos que nos rodean escapan de nuestro control. Es el principio denominado “dicotomía de control”.

«De lo existente, unas cosas dependen de nosotros; otras no dependen de nosotros. De nosotros dependen el juicio, el impulso, el deseo, el rechazo y, en una palabra, cuanto es asunto nuestro. Mientras que no dependen de nosotros el cuerpo, la hacienda, la reputación, los cargos y, en una palabra, cuanto no es asunto nuestro.»

Epicteto, Manual de vida, 3

El ejercicio práctico de la semana consiste en escribir en tu diario diariamente algunos acontecimientos que han pasado durante el día distinguiendo los que dependen de ti y los que no enumerando si son factores internos (pensamientos, deseos, anhelos) o externos.

Tabla 1

Elaboración propia. Ejemplo de dicotomía de control

DEPENDE DE MI	NO DEPENDE DE MI
La intención de llegar puntual a clase	Llegar puntual (puedo retrasarme por culpa del tráfico)
Pensamientos que me digo a mi mismo conscientemente	Pensamientos inconscientes que me invaden
Estudiar para el examen las horas necesarias	Aprobar el examen (influyen más factores)
Intentar caer bien a una desconocida comportándome de un modo ético	Conseguir caerle bien
Comer saludable cada noche	Conseguir el peso que deseo

La finalidad del ejercicio es la auto observación de actividades cotidianas para interiorizar aquello en lo que realmente puedo intervenir y lo que no. De esta manera, podremos saber en qué centrar nuestros esfuerzos para dirigir la energía de forma efectiva y mermar la frustración que nos produce el concentrar los esfuerzos en parcelas que están fuera de nuestro control.

-Segunda semana: Céntrate en lo que depende completamente de ti

«Recuerda que la promesa del deseo es la consecución de lo que desees y la promesa del rechazo el no ir a dar en aquello que se rechaza, y que el que falla en su deseo es infortunado y el que va a dar en el objeto de su rechazo es desdichado. Si sólo rechazas cosas que no son acordes con la naturaleza y que dependen de ti no irás a dar en nada de lo que rechazas. Pero si rechazas la enfermedad o la muerte o la pobreza, serás desdichado. Aparta, pues, tu rechazo de todo lo que no depende de nosotros y ponlo en lo que no es acorde con la naturaleza y depende de nosotros.»

Epícteto, Manual, 2.1-2

El ejercicio práctico de la semana consiste en avanzar a partir del ejercicio realizado la pasada semana en dos sentidos.

- 1- En primer lugar analiza cómo el canalizar energía en acontecimientos que no dependen de ti puede haber influido en otros que sí dependías
- 2- Analiza cómo desplazar los esfuerzos realizados en todo lo que no depende de ti a lo que si depende

-Tercera semana: Tomar perspectiva ante los problemas

“Igual que cuando el esclavo de otro rompe el vaso tenemos de inmediato a mano el decir “Son cosas que pasan”, sábetete que también cuando rompan el tuyo has de comportarte de la misma manera que cuando rompieron el de otro”

Epicteto, Manual, 26

La finalidad de la semana es ser conscientes de que tendemos a engrandecer los problemas cuando somos nosotros mismos los implicados. Imaginar la misma situación en una persona ajena nos ayuda a tomar distancia y relativizarlos. Así, el ejercicio de la semana consiste en escribir en tu diario las preocupaciones de la semana utilizando la tercera persona en la redacción – como si escribieras lo que le ocurre a un amigo- buscando la solución a este problema y anotándolo también a modo de consejo para dicho amigo. De este modo, aprendemos a no involucrarnos tan intensamente en los desafíos que se nos presentan y a tomar perspectiva ante ellos.

-Cuarta semana: Trabajamos nuestra resistencia

Afortunadamente vivimos en una sociedad que goza de comodidades inmensas. Una vez más la tecnología lo ha hecho posible. Ante esta situación privilegiada podemos disfrutar de condiciones de vida excepcionales –si las comparamos con otras épocas históricas-. Sin embargo, este estado de confort tiene también diversos inconvenientes como son que debilita la fuerza de resistencia si se alarga en el tiempo. Numerosos artículos apuntan a que los adolescentes actuales se encuentran en un estado denominado “empacho de confort” que les impide valorar el sacrificio y beneficiarse de las ventajas innumerables que tiene para el ser humano.

Una vez más, los estoicos tienen claves precisas para trabajar este

REIF, 2022, 7, 30-50 (ISSN 2659-8345) Revista de Educación, Innovación y Formación

aspecto: Para trabajar nuestra resistencia debemos planear pequeños retos físicos que fortalezcan nuestra mente, rebajar la dopamina que recibe tu cerebro ante los estímulos acolchados de la comodidad. La relación directa existente entre mente y cuerpo consigue que el fortalecimiento físico tenga un efecto en el control mental (que es precisamente lo que necesitamos)

«La comodidad te hace más débil. Necesitamos cierta variabilidad, algunos factores estresantes. No demasiado, pero lo suficiente»
Nassim Nicholas Taleb.

El ejercicio de esta semana consiste en enumerar las incomodidades físicas que experimentamos durante el día, escribiéndolo en el diario junto con las emociones que nos despiertan esas incomodidades. ¿Sientes rabia cuando hay un ruido mientras estudias que no puedes eludir? ¿Cuándo tienes hambre no puedes concentrarte? ¿Sientes ansiedad si suena un mensaje en el móvil y no puedes leerlo?

En un segundo momento, nos centraremos en programar pequeñas pruebas físicas que nos causen cierta incomodidad para aumentar nuestra resistencia. Ejemplo: Desconectar los datos al móvil por una hora, no picar entre horas durante una tarde o postergar la visión de un capítulo de una serie que te gusta hasta el día siguiente. Cada alumno es dueño de elegir sus pequeños retos con la condición de que, una vez que se han apuntado en el diario, existe un compromiso personal en su ejecución. Anotaremos cómo nos sentimos ante esto, las emociones experimentadas y cómo la mente intenta boicotear nuestros planes. De este modo, aprendemos a controlar nuestra mente ante las adversidades que se nos presentan y aprendemos a disfrutar del confort que tenemos de forma más plena.

-Quinta semana: Tomar consciencia acerca de que los acontecimientos pueden ser distintos a nuestros planes

«Tienes poder sobre tu mente, no en eventos externos. Date cuenta de esto y encontrarás fuerza».
Marco Aurelio. Meditaciones

El ser humano se ha acostumbrado a poder controlar su entorno y modelarlo a sus necesidades. Evolutivamente no ha sido así sino justo al contrario. Como vimos anteriormente, el ser humano nace inadaptado y usa la

cultura y la sociedad como una segunda piel que le permite acomodarse en el hábitat que le rodea. Sin embargo, en las últimas décadas, la tecnología nos ha permitido que sea el propio entorno el que se acomode a las necesidades humanas. Una vez más, este acontecimiento es positivo para nuestra especie pero tiene ciertas desventajas y es que no nos prepara para las situaciones en las que la realidad no se ajusta a nuestros deseos causando frustración. Sin duda, determinadas dosis de frustración ante el fracaso son emociones naturales. El problema es que, en la población actual, ese sentimiento rebasa los niveles adecuados y causa desequilibrios emocionales como son la ansiedad y la depresión. En este sentido, los estoicos nos preparan para imaginar otros escenarios de antemano y tenerlos en cuenta como posibilidades.

La actividad de la semana consiste en imaginar situaciones que se pueden presentar con el diálogo interior consiguiente.

Tabla 2

Elaboración propia. Imagino escenarios futuros

Acción importante del día	Imagino que sale mal	¿Qué parte ha dependido de mí?	¿Qué me digo a mi mismo si sale mal?	Posibles soluciones (algunas no tienen solución)
Presentarme al examen con la intención de aprobarlo	Las preguntas eran enrevesadas y me he puesto nervioso	No he sabido controlar mis nervios	He hecho todo lo que estaba en mi parcela de control	Aprender a controlar los nervios con diálogos internos más eficaces

-Sexta semana: Vigilo las emociones negativas

«La ira, si no es contenida, es con frecuencia más dolorosa para nosotros que la lesión que la provoca».

Seneca. Cartas a Lucilio

Marco Aurelio tuvo que hacer frente a dos guerras que causaron cerca de cinco millones de muertes, una epidemia y revueltas entre los que le apoyaban. Sin duda, para poder preservar su estabilidad emocional tuvo que REIF, 2022, 7, 30-50 (ISSN 2659-8345) Revista de Educación, Innovación y Formación

relativizar las situaciones examinando las emociones negativas que perturbaban su razón. Por suerte, en la actualidad nuestra vida diaria no es tan compleja en la mayoría de los casos y, sin embargo, el sentimiento general es el de escuchar más las emociones que nos debilitan que las que nos potencian. La clave a la que apuntaba Marco Aurelio era la de plantearse la integración y desintegración del universo en un intento por des-focalizar la situación complicada que sufría. Por ello, el ejercicio de la semana consiste en escribir tu problema y compararlo con otras situaciones más complicadas que la tuya. Después, debemos expresar las emociones negativas que nos produce ese problema y analizar hasta qué punto estoy convirtiéndolas en un acontecimiento extremo, ante lo que debo inventar formas de relativizarlas.

-Séptima semana: El lenguaje tiene efectos secundarios

“La naturaleza ha dado a los hombres una lengua y dos oídos, para que podamos oír de los demás el doble de lo que hablamos”.

Epícteto

Según el psicólogo James W. Pennebaker, investigador de la Universidad de Texas (EE UU), el uso que hacemos de las palabras determina nuestro estado de ánimo ya que el lenguaje tiene el poder de reafirmarnos en lo que expresamos. El uso de nuestro lenguaje en la actualidad ha perdido precisión y tiende a ser absolutista. Las conversaciones tienden a balancearse a los extremos sin contemplar los innumerables tipos de grises que existen en las posiciones intermedias. El efecto negativo que puede tener este hecho es que tendemos a identificarnos con la realidad que creamos con las palabras, visualizando acontecimientos que oscilan entre el negro y el blanco. Es decir, aseverando conclusiones absolutistas. En este sentido, los estoicos nos invitan a analizar las situaciones sin juicios de valor contundentes, para encontrar los puntos intermedios de cada momento. Así, la tarea de la semana consiste en escribir en el diario una tabla con los sinónimos de “bueno” y “malo”. En un segundo momento intentaremos describir rasgos de nuestro carácter y juzgar dichos rasgos con calificativos que no sean extremistas, buscando los adjetivos “grises”

-Octava semana: Deja de ser esclavo de tus deseos

«El camino más breve para las riquezas es, el desprecio de las riquezas».

Séneca

Los estoicos entrenaban de forma planificada los impulsos que nos incitan a perseguir el placer y huir del dolor, siendo conscientes que esta actitud nos apartaba de la armonía ya que nos sitúa en una posición en la que sólo podemos encontrarnos plenos cuando experimentamos sensaciones placenteras, normalmente relacionadas con premios materiales. La actividad que nos puede ayudar a ser conscientes de este hecho consiste en elegir durante una semana algunas de las opciones que nos producen animadversión para fortalecer nuestra fuerza de voluntad.

Tabla 3

Elaboración propia. Deseos y adversiones

Deseos (cosas que te gustan y persigues)			Adversiones (cosas que te disgustan y evitas)	
Deseo/ adversión	¿Cuándo?	Que hago normalmente	Acción contraria que vas a hacer	Sentimientos que me inundan
Deseo estar en redes sociales	Toda la tarde	No razono y me conecto	Apagar redes sociales y aprovechar mi tiempo en otra actividad	Enfado, contrariedad, ¿Para qué hacer este esfuerzo?
Deseo tomar este postre aunque estoy llena	Después de comer el plato principal	No razono y me lo tomo	Elimino el postre y me levanto de la mesa	Rabia, necesito azúcar, la vida son dos días

-Novena semana: Eliminar lo superfluo

“Compra sólo lo necesario, no lo conveniente. Lo innecesario, aunque cueste un solo céntimo, es caro”

Séneca

La sociedad capitalista en la que actualmente vivimos nos empuja a consumir sin medida para poder sustentar el sistema. En principio, el problema

sería el daño que hacemos al ecosistema en el que vivimos. Pero eso sólo es la conclusión exterior más evidente. Sin embargo, el consumo de las sociedades actuales necesita crear nuevas necesidades crecientes a los consumidores para que el ritmo no pare de crecer y esto ocasiona un problema mayor: La esclavitud al consumo. El sentimiento de no tener nunca suficiente porque siempre hay necesidades nuevas que abastecer.

Los estoicos, sin ser miembros de sociedades capitalistas, ya pusieron el foco en este problema hace más de 2000 años. Su consejo consiste en analizar los objetos materiales que tenemos para ser conscientes de la abundancia en la que vivimos y de las complicaciones que implica el consumo elevado para nuestra estabilidad emocional. Así, la actividad de la semana consiste en ejecutar la tabla siguiente en el diario para hacer autoanálisis.

Tabla 4

Elaboración propia. Eliminar artículos superfluos

Artículo que podría ser superfluo	¿Lo he usado en los últimos meses?	Utilidad para mí del 1 al 10	Cuanto te costaría suprimirlo del 1 al 10
1.			
2.			
3.			
4.			

-Décima semana: Nuestro tiempo es limitado

“No es que tengamos poco tiempo, sino que perdemos mucho”.

Séneca

Como sabemos, nuestro tiempo es muy limitado. Esa afirmación parece que es obvia para cualquier mortal que lo escuche. Sin embargo, en nuestro día a día no aplicamos las consecuencias que se extraen de entender esta máxima y actuamos como si nuestro tiempo fuera eterno. Además, el paso del tiempo implica perder lo que tenemos tarde o temprano. Sin embargo, los seres humanos creamos sentimientos de apego hacia otras personas y objetos lo que

REIF, 2022, 7, 30-50 (ISSN 2659-8345) Revista de Educación, Innovación y Formación

podría producir gran sufrimiento (no sólo en el momento de perderlo sino cuando somos conscientes de esa posible pérdida aunque no se haya producido aún). Los estoicos tienen una solución clara: La ecuanimidad.

Ecuanimidad significa que, tanto en los momentos eufóricos ni en los pésimos, no es conveniente dejarte arrastrar por la emoción. Lo realmente beneficioso es un estado intermedio en el que nuestra razón sea capaz de sujetar nuestro estado emocional para que no nos domine. El Dios Apolo pondría orden frente al Dios Dioniso. El primero de ellos es impasible ante las pasiones, el segundo se tambalea como una hoja aferrándose a la emoción.

La actividad de la semana consiste en hacer una lista con algunos objetos y personas que hoy tenemos e imaginarnos nuestra vida dentro de diez años. ¿Qué y a quién tendremos entonces? Además de esto, se pide al alumno una reflexión sincera: Puesto que nuestro tiempo es limitado, ¿Cuándo tiempo quieres emplear en preocuparte por un futuro en vez de vivir este presente que hoy se ofrece?

-Undécima semana: Retener la atención en el segundo

“El sabio debe, como la Razón universal, querer con intensidad cada instante, querer con intensidad que las cosas lleguen eternamente tal y como llegan ”.

Zenón de Citio

En la actualidad estar ajetreado es motivo de sentirse orgulloso. Andar con numerosas tareas que hacer ocupando todo nuestro tiempo ha conseguido que el ser humano haya perdido la capacidad de aburrirse de forma productiva. El aburrimiento alimenta nuestra creatividad, nos hace reflexionar y activar la paz mental. Es tan importante los momentos de ocio que la filosofía nos habría surgido en la Grecia del siglo VII a.c si no hubiera acontecido una época de prosperidad económica donde la población pudiente tuvo tiempo de reflexionar sobre su propia existencia. Pasamos gran parte de nuestra vida envueltos en numerosos quehaceres que no tendrán un significado importante en el peso de nuestro tiempo total. La actividad de la semana consiste en rellenar una tarde conscientemente y siendo sincero contigo mismo sobre las respuestas.

Tabla 5

Elaboración propia. Análisis actividades diarias

	Describe 5 actividades que has realizado hoy	¿Es una actividad relevante para tu vida?	¿En qué influiría si la eliminas?
LUNES			
MARTES			
MIÉRCOLES			
JUEVES			
VIERNES			
SÁBADO			
DOMINGO			

-Duodécima semana: Selecciona la información

Es un hecho que el uso de las redes sociales ha generado una interconexión global que tiene numerosas ventajas. Sin embargo, esta ventaja puede ser aprovechada si somos capaces de seleccionar la información relevante y no caemos en las garras de la sobre información. A menudo perdemos un tiempo ingente en publicar contenido poco significativo y en atender a demasiada información que no aporta formación ni evolución, sólo consume nuestro frágil tiempo. Este hecho se da con frecuencia en los grupos más jóvenes de la población que son más susceptibles de usar las redes sociales sin filtros predeterminados, en parte por la falta de madurez de la etapa que experimentan. El principal problema es que las redes sociales promueven actitudes de crítica, queja, cotilleo fácil e información no contrastada que puede dañar nuestra autoestima e influirla. Los estoicos nos ofrecen –desde su distancia- las claves para seleccionar la información a la que le abrimos la

puerta.

El trabajo de esta semana consiste en escribir en el diario 20 frases que han llegado a ti en el día y que no ha servido para aprender nada relevante (juicios sin confirmar, cotilleos de otros, quejas que debilitan...)

-Décima tercera semana: Los problemas pueden ser oportunidades

«Cuando busquemos un modelo de vida, fijémonos en una piedra de la playa. Es batida continuamente por las olas, pero ella permanece inmóvil y tranquila, y al final, en torno a ella se calman las aguas».

Marco Aurelio

Los estoicos eran muy conscientes de que cada dificultad podía ser una oportunidad para ponerse a prueba y fortalecer la resistencia. Es más, ellos esperaban que aparecieran las dificultades de modo natural para abordarlos con la mentalidad adecuada. Marco Aurelio se pregunta si tiene aliciente el navegar en un mar que está siempre en calma. Tenemos que ser conscientes que la experiencia de la vida ofrece nuevas oportunidades para mejorar.

Esta semana nos vamos a preparar para abordar los desafíos que se presenten y buscar las soluciones más adecuadas para solventarlos. Nos anticiparemos a ellos e intentaremos encontrar las soluciones.

-Décima cuarta semana: Los estoicos en tu bolsillo

Las actividades propuestas son sólo una pequeña parte de todo lo que puede ser utilizado de esta corriente ancestral que –al ser analizada- descubrimos que sigue estando de rabiosa actualidad. Posiblemente los problemas que atormentan al ser humano sean los mismos en todas las épocas históricas aunque sean causados por diferentes acontecimientos. De este modo, las respuestas pueden ser las mismas.

A partir de esta semana intentaremos que el alumnado analice por el mismo y directamente la filosofía estoica con la que estamos trabajando. Para ello trabajaremos con un libro de bolsillo muy accesible, sencillo y con textos escuetos que expresan los mensajes claros para el alumnado con el que vamos a trabajar. El libro es el “Enquiridión” de Epicteto (en su versión de bolsillo) que es un libro de cabecera y una ayuda diaria para sobrellevar los desafíos de nuestra era.

-Décima quinta semana: Diseña tu propio programa como un estoico

Para aplicar estas enseñanzas en el tiempo es necesario que el alumnado sea capaz de auto gestionarlo él mismo. Para ello, se le enseñará a diseñar su propio modelo adaptado a sus necesidades. Se les facilitarán las claves sobre las que pueden trabajar y podrán utilizar el “Enquiridión” para programar por y para ellos mismos las siguientes semanas, en base a las tablas que se le facilitarán.

Temporalización

Las actividades programadas se desarrollarán en un total de 15 sesiones en horario de tutoría. Además se pedirá el compromiso del alumnado para llevarlo a cabo durante el resto de días de la semana.

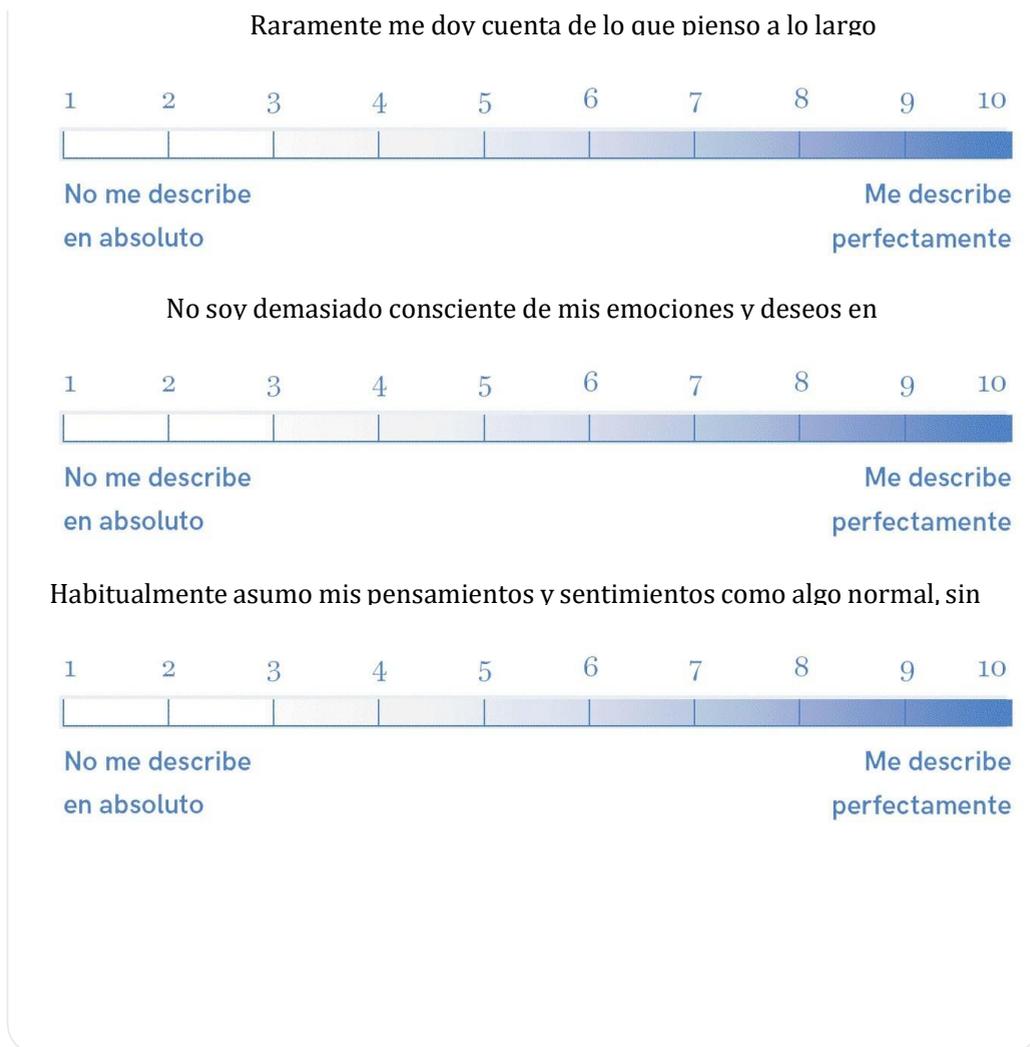
Evaluación

Para medir la eficacia de estas sesiones, comenzaremos valorando el nivel inicial en el que se encuentran los alumnos antes de iniciar la actividad. Esto se realizará con un test que recogerá los datos concretos que queremos medir.

La evaluación de estas actividades tiene lugar de dos formas distintas. En primer lugar, se precisa que el alumnado se autoevalúe con su propio diario de trabajo en el que diariamente tomará nota de los desafíos planteados y será su propia observación la que verifique la consecución de los resultados.

En segundo lugar, cada semana realizaremos unos test de evaluación para evaluar si se están consiguiendo los resultados esperados así como un último test final en el que valoraremos si se han reducido los niveles de ansiedad y estrés que pudieran presentar en el cuestionario inicial

Tabla 6
Cuestionarios de evaluación



Conclusión

La filosofía estoica nos ofrece una sabiduría integral para vivir una vida con sentido que merece ser conocida por las nuevas generaciones que nos preceden. Como decía Marco Aurelio: “Lo que es bueno para la colmena, es bueno para la abeja” para expresar la importancia que tiene que los seres

REIF, 2022, 7, 30-50 (ISSN 2659-8345) Revista de Educación, Innovación y Formación

humanos trabajemos juntos por un bien común. Ese bien común consiste también en aportar a las generaciones futuras todo el conocimiento que tengamos a nuestro alcance para propiciar que aprendan la importancia de encontrar por ellos mismos su propio equilibrio emocional. Sin subestimar la ayuda que brindan psicólogos especialistas en esta competencia, la filosofía antigua tiene mucho que decir también en este terreno ya que, en su sabiduría, está la cuna de nuestro desarrollo actual. Son modelos que pueden guiarnos, acompañarnos y facilitarnos nuestro paso por esta experiencia fascinante que es la vida. Son pastores que pueden entregarnos generosamente la llave que les ayudó a afrontar las adversidades con ecuanimidad y serenidad mental. Abramos la puerta a estos pensadores e introduzcámoslos en las aulas como regalo para esa colmena que se está gestando y que necesita señales en el camino que pongan luz en el desasosiego que impone en ocasiones el modelo de vida de las sociedades actuales.

Referencias

- Cabrera, E (2021) Sobre la vida buena: Reflexiones sobre el estoicismo y la filosofía budista. Plataforma actual
- Cardona, J.A (2021) Pensar en tiempos de crisis. Schackleton books
- Daraki, M (1996) El mundo helenístico: Cínicos, estoicos y epicúreos. Akal
- Epícteto (1997) Un manual de vida. Los pequeños libros de la sabiduría
- Flaubert, Yoice y Beckett (2011) Los comediantes estoicos. Fondo de cultura económica.
- García González, J.M (2022) Sea feliz...estoicamente. Ediciones Almuraza
- Hadot, P (2015) Manual para la vida feliz. Errata naturae
- Holiday, R (2022) La llamada del coraje. Conecta
- Long, A (1997) La filosofía helenística: Estoicos, epicúreos, escépticos. Alianza Editorial
- Lorite Mena, J (1987) El orden femenino. Barcelona. Anthropos.
- Marco Aurelio (2021) “Las meditaciones”. Nob el
- Marco Aurelio (2022) Meditaciones, soliloquios y pensamientos morales. Editorial Biblioteca Nueva
- Onfray, M (2021) Sabiduría. Paidós
- Pigliucci, M (2018) Cómo ser un estoico. Ariel

- Rist, J.M (2017) La filosofía estoica. Ariel
- Rodríguez, N (2022) Autoliderazgo femenino: Cómo la filosofía estoica puede ayudarte a reinventarse e impactar en los demás. Alienta.
- Salles, R (2006) Los estoicos y el problema de la libertad. Universidad Nacional Autónoma de México
- Sellars, J (2021) Lecciones de estoicismo. Taurus
- Séneca (2022) Cartas a Lucilio. Ariel
- Séneca (2013) Sobre la brevedad de la vida, el ocio y la felicidad. Acantilado
- Tulio Cicerón, M (2016). Las paradojas de los estoicos. Rialp