

## TALLER: CALENTAMIENTO – INTRODUCCIÓN A LA FILOSOFÍA APLICADA Y LA SABIDURÍA ESTOICA

● **Zaida Johanna Orjuela Hernández**

**Dirigido a:** estudiantes del grupo institucional de filosofía Colegio San Bartolomé la Merced.

**Lugar:** Biblioteca del colegio.

### Recursos:

- Principales ideas de la filosofía estoica (fundamentos).
- Cuadro comparativo.
- Bitácora personal.

### Me dispongo:

Se invita a los estudiantes a disponerse externamente: (posición corporal, control de la respiración, soltar todo tipo de distractor) e internamente: soltar lo que me preocupa, me distrae, me hace ruido interno.

### Experimento:

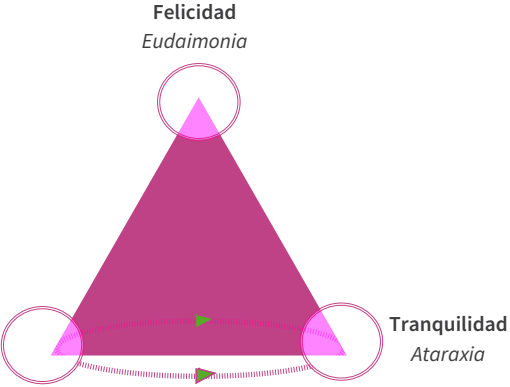
“El arte de vivir es más parecido al de la lucha que al de la danza en la medida que, ante lo que le cae a uno de improviso, hay que mantenerse preparado y sin caerse”. Marco Aurelio.

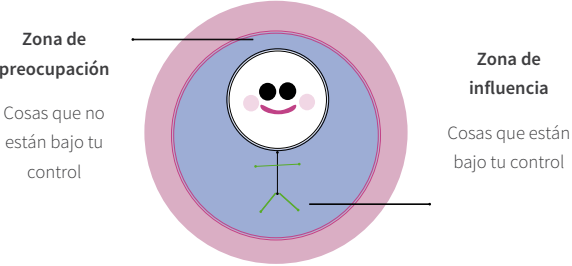
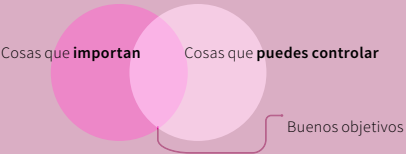
## Atención al presente:

Se pide al grupo que centren su atención al momento presente, en lo que están pensando y haciendo en el preciso momento, en lo que les sucede, lo que sienten, ver las cosas tal como se presentan (prosoche).

Se invita a revisar el siguiente cuadro sobre los fundamentos de la filosofía estoica:

**Tabla 7.** Taller calentamiento

Fundamento	Características
<p><b>Eudaimonía, virtud y ataraxia</b></p> <p>“La filosofía es el amor de la sabiduría, es el arte de vivir una buena vida” Epicteto.</p> <p>“Cuanto más cerca esté un hombre de una mente calmada, más cerca estará de su fuerza” Marco Aurelio.</p>	<p><b>Figura 4.</b> Eudaimonia, virtud y ataraxia</p> 
<p>Separar la percepción de la realidad.</p> <p>“No son las cosas las que nos perturban, sino nuestra opinión sobre ellas” Epicteto.</p>	<p>Tendemos a confundir nuestros pensamientos con hechos, asumiendo que nuestras primeras impresiones reflejan de manera fiel la realidad.</p> <p>Las impresiones no examinadas son el origen de muchas emociones exageradas.</p>
<p>Atención o prosoche.</p> <p>“Te conviertes en eso a lo que le prestas atención” Epicteto.</p>	<p>Observar nuestros pensamientos y comportamientos nos hará más conscientes de lo que ocurre en nuestra mente.</p>
<p>Dicotomía de control (o centrarse en lo que depende de nosotros).</p>	<p>Hacer que nuestro bienestar dependa de cosas fuera de nuestro control es una de las principales causas de insatisfacción.</p>

Fundamento	Características
<p><i>“El hombre sabio se preocupa por la intención de sus acciones, no por sus resultados. Nuestra acción inicial está bajo nuestro control, pero la fortuna determina su final”</i> Séneca.</p>	<p>Centrar nuestro esfuerzo y nuestra atención en lo que depende de nosotros: nuestras percepciones y nuestras acciones.</p> <p><b>Figura 5. Dicotomía de control</b></p>  <p><b>Zona de preocupación</b> Cosas que no están bajo tu control</p> <p><b>Zona de influencia</b> Cosas que están bajo tu control</p>
<p>Amor <i>fati</i> (o amar el destino). <i>“No esperes que los eventos sucedan como deseas. Desea que ocurran como son, y tu vida transcurrirá sin problemas”</i> Epicteto.</p>	<p><b>No podemos cambiar lo ocurrido, pero podemos cambiar cómo lo percibimos.</b></p> <p>Disfrutar este momento y aprovechar lo bueno, o lamentarnos porque no incluye todo lo que queremos.</p>
<p><i>Libertad estoica (o controlar nuestros impulsos).</i> <i>“Piensa así. Eres un adulto, no te dejarás esclavizar más, zarrandeado como una marioneta por cualquier impulso, te dejarás de quejar por tu situación presente y no temerás el futuro”</i> Marco Aurelio.</p>	<p>Es la capacidad de actuar guiados por la razón, de no ser sometidos por los deseos que surjan en cada momento, por lo tanto, la libertad es la capacidad de actuar desde la razón y no de ser sometidos por los deseos que surjan en cada momento.</p>
<p>Centrase en lo esencial. <i>“cuando un hombre no sabe hacia dónde navega, ningún viento le es favorable”</i> Séneca.</p>	<p>Lograr definir con claridad lo que se quiere aumenta las probabilidades de alcanzarlo. Los objetivos se centran en el pensamiento y proyectan en las acciones.</p> <p>Dedicar nuestro tiempo y atención a las cosas que cumplen dos condiciones: <b>son importantes y están bajo nuestro control.</b></p> <p><b>Figura 6. Cosas que importan.</b></p>  <p>Cosas que <b>importan</b>      Cosas que <b>puedes controlar</b></p> <p>Buenos objetivos</p>

## Escritura de sí:

Se propone pensar en sus vivencias, desde sus verdaderos deseos, a imaginar lo que quieren que suceda luego de finalizar su proceso de formación escolar y que emociones (pasiones) pueden afectar dichos proyectos. Luego se invita a comparar sus proyecciones con los fundamentos de la filosofía estoica, puede tomar como referente uno o varios de los fundamentos y con base en estos iniciar el proceso de escritura de sí como ejercicio en el marco del entrenamiento y cuidado de sí.

## Reflexiono:

Se propone abrir el momento de la comunidad de diálogo en el marco de los tipos de discusión, se recurre al debate de opiniones con relación a la revisión de los fundamentos de la filosofía estoica y cómo se relacionan con sus proyectos de vida.

## Plan de discusión:

Se propone abrir el debate con las siguientes preguntas preliminares.

1. ¿Se relacionan los fundamentos de la filosofía estoica a tu vida, tus emociones?  
¿Por qué?
2. ¿Cuál es la vida que vale la pena vivir?
3. ¿Se puede aplicar una filosofía de más de 2300 años a nuestro día a día?

## Evalúo:

### *Proceso de metacognición:*

Se vuelve a invitar a pensar sobre los fundamentos del estoicismo y a expresar con cuál o cuáles puede relacionar sus vivencias y emociones y por qué.

### *Proceso personal:*

Se invita a realizar el examen de conciencia a fin de revisar la propia vida, sobre alguna situación concreta: ¿qué he hecho bien?, ¿qué he hecho mal?, ¿puedo cambiar algo?

## Bibliografía

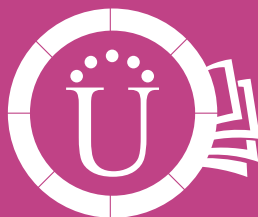
Brun, J. (1997). *El estoicismo*. (J. Blanco Regueira, Trad.). Universidad Autónoma del Estado de México. (Obra original publicada en 1959).

Elorduy, E. (1972a). *El estoicismo*. Tomo I. Gredos.

Elorduy, E. (1972b). *El estoicismo*. Tomo II. Gredos.

Séneca, L. (1994). *Epístolas morales a Lucilio Tomo I*. (I. Roca Melia, Trad.). Gredos.





## **Sello Editorial**

Universidad Nacional  
Abierta y a Distancia

**Sede Nacional José Celestino Mutis**  
**Calle 14 Sur 14-23**  
**PBX: 344 37 00 - 344 41 20**  
**Bogotá, D.C., Colombia**

**[www.unad.edu.co](http://www.unad.edu.co)**

