



INSTITUCIÓN EDUCATIVA LA SIERRA

Creada por Resolución N°012065 del 05 de octubre de 2015 y 014399 del 20 de noviembre de 2015.

DANE: 105001026581 NIT:900935808-1

ie.lasierracolegiomaestro@gmail.com

FORMANDO PERSONAS, CRECIENDO EN VALORES
Respeto, Tolerancia, Responsabilidad, Solidaridad y Sentido de pertenencia.

ACTIVIDADES DE TRABAJO EN CASA DURANTE LA EMERGENCIA COVID-19

Área y/o Asignatura: <i>Filosofía</i>	
Tema: <i>Reflexiones filosóficas en la actualidad. Pensar el contexto</i>	
Grados: <i>10-11</i>	Periodo: <i>1</i>
Docentes: <i>Martín Aristizábal</i>	

OBJETIVO: Continuar analizando todos los aspectos relacionados con el virus que nos está afectando, para generar una conciencia crítica frente a esta problemática, partiendo desde las vivencias cotidianas y el auto-aprendizaje.

CONCEPTOS: Estoicismo, Imperturbabilidad, Ataraxia, Emociones, Autocontrol, Incertidumbre, Virtud, Pensamiento.

ACTIVIDADES:

1. Lectura y reflexión:

QUÉ ES EL ESTOICISMO, LA FILOSOFÍA DE 2.000 AÑOS DE ANTIGÜEDAD QUE SE USA PARA SOBREVIVIR AL CAOS

En 1965, durante la guerra entre Estados Unidos y Vietnam, el piloto de la Armada estadounidense James Stockdale recibió un disparo mientras volaba sobre el país enemigo.

El joven no sabía que pasaría siete años como prisionero de guerra de los vietnamitas. Y que un filósofo que había vivido en Grecia en el siglo I d.C. se convertiría en su gran maestro y amigo, ayudándole a soportar sufrimientos inimaginables. El filósofo se llamaba Epicteto y su filosofía, el estoicismo.

En el libro "Stockdale habla del estoicismo", el piloto cuenta cómo las enseñanzas de esta escuela filosófica lo reconfortaron durante sus largos años de cautiverio. "Todo lo que sé sobre Epicteto lo he practicado a lo largo de los años", escribió Stockdale. "Él me enseñó que lo necesario es mantener el control de mi propósito moral. De hecho, (él me enseñó) que soy mi propósito moral". *"Que soy completamente responsable de todo lo que hago y digo. Y que yo decido y controlo mi propia destrucción y mi propia liberación"*.



INSTITUCIÓN EDUCATIVA LA SIERRA

Creada por Resolución N°012065 del 05 de octubre de 2015 y 014399 del 20 de noviembre de 2015.

DANE: 105001026581 NIT:900935808-1

ie.lasierracolegiomaestro@gmail.com

FORMANDO PERSONAS, CRECIENDO EN VALORES

Respeto, Tolerancia, Responsabilidad, Solidaridad y Sentido de pertenencia.

En el siguiente artículo, tres especialistas en esta corriente filosófica que hablaron en el programa *Forum* del Servicio Mundial de la BBC presentan -en un lenguaje sencillo- algunas de las ideas centrales del pensamiento estoico.

Estoicismo: la calma en medio del caos

¿Cómo vivir una buena vida en un mundo impredecible? ¿Cómo hacer lo mejor dentro de nuestras posibilidades mientras aceptamos lo que está fuera de nuestro control?

Estas son las cuestiones centrales del estoicismo, una filosofía creada hace más de 2.000 años en la que cada vez más personas buscan antídotos contra las dificultades de la vida contemporánea. El estoicismo predicó el valor de la razón, al proponer que las emociones destructivas son el resultado de errores en nuestra manera de ver el mundo y ofreció una guía práctica para permanecer resueltos, fuertes y en control de la situación.

La escuela estoica tuvo una profunda influencia en la civilización grecorromana y, en consecuencia, en el pensamiento occidental en general. Y fue más allá. Está presente en el cristianismo, el budismo y el pensamiento de varios filósofos modernos, como el alemán Immanuel Kant, además de haber influido en la técnica contemporánea de la psicoterapia llamada terapia cognitivo-conductual.

Tres perlas de sabiduría de Epicteto (elegidas e interpretadas por filósofos entrevistados por la BBC)

1. "Si voy a morir, moriré cuando llegue el momento. Como me parece que aún no es la hora, comeré porque tengo hambre". "Lo que Epicteto está queriendo decir aquí es que lo que tenga que ser será. Pero si no tengo que lidiar con eso ahora, voy a hacer otra cosa", explica Massimo Pigliucci, filósofo italiano y practicante del estoicismo hoy.

2. "No eres lo que pretendes ser, así que reflexiona y decide: ¿esto es para ti? Si no es así, prepárate para decir: para mí eso no tiene importancia". "Deje atrás las cosas que no están bajo su control e intente trabajar duro en lo que usted puede controlar", interpreta Nancy Sherman, filósofa estadounidense que estudia la influencia del pensamiento estoico en la ética militar.

3. "No esperes que el mundo sea como deseas, sino como es realmente. De esa manera tendrás una vida pacífica". "Para quien ve conformismo en estas palabras, un punto importante: no propone que usted sea pasivo en relación a la vida, sino que acepte las cosas que están más allá de su control y que ya sucedieron", dice el filósofo y psicoterapeuta escocés Donald Robertson.



INSTITUCIÓN EDUCATIVA LA SIERRA

Creada por Resolución N°012065 del 05 de octubre de 2015 y 014399 del 20 de noviembre de 2015.

DANE: 105001026581 NIT:900935808-1

ie.lasierracolegiomaestro@gmail.com

FORMANDO PERSONAS, CRECIENDO EN VALORES
Respeto, Tolerancia, Responsabilidad, Solidaridad y Sentido de pertenencia.

¿Cómo blindarnos contra el infortunio?

El estoicismo fue fundado en el siglo III a.C. por Zenón de Citio, un rico comerciante de la ciudad de Citius, en Chipre. Después de sobrevivir a un naufragio en el que perdió todo lo que tenía, Zenón de Citio fue a Atenas. Allí conoció la filosofía de Sócrates, Platón, Aristóteles y sus seguidores.

Los primeros estoicos crearon una filosofía que ofrecía una visión unificada del mundo y el lugar que el hombre ocupaba en él. El pensamiento estaba compuesto por tres partes: ética, lógica y física. Para los estoicos, el universo estaba gobernado por la razón o logos, un principio divino que dominaba todo. Por lo tanto, estar en armonía con el universo significaba vivir en armonía con Dios.

La filosofía estoica también proponía que los hombres vivieran con virtud, un concepto que para ellos estaba íntimamente asociado con la razón, como explica el filósofo Donald Robertson. "Si podemos vivir sabiamente, guiados por la razón, floreceremos y desarrollaremos nuestro potencial como seres humanos. Dios nos ha dado esta capacidad, depende de nosotros usarla adecuadamente", parafrasea.

El estoicismo floreció durante dos siglos en la antigua Grecia, y alrededor del 100 a.C. llegó su popularidad a Roma. Uno de los pensadores más conocidos de la época es Séneca, consejero del infame emperador romano Nerón.

En una carta a su amigo Lucílio, el filósofo habla de uno de los componentes centrales de la virtud: **la capacidad de armarnos contra la desgracia**. *"La mayoría de los hombres son débiles y fluyen en la miseria entre el miedo a la muerte y las dificultades de la vida, no están dispuestos a vivir y, sin embargo, no saben cómo morir". "Por esa razón, haz que la vida en general sea placentera para ti, eliminando todas las preocupaciones al respecto"*.

La idea central de esta carta es que no debemos solo prepararnos para hacer frente a las necesidades de la vida, sino también **preparamos para lo peor**, explica el italiano Massimo Pigliucci, filósofo contemporáneo y estoico.

"Soporta y renuncia": consejos estoicos para sobrevivir a la cuarentena

Séneca, Epicteto y Marco Aurelio, los filósofos más prominentes del estoicismo, recomiendan algunos consejos para sobrevivir lo mejor posible al confinamiento

Miles de millones de personas en todos el mundo encerradas en sus casas bajo el estado de alarma. Más de tres millones de infectados diagnosticados. Más de 200.000 fallecidos. La

Sede Principal

Calle 56B No 4Este - 10

Tel . 221 80 29

Sede Villa Turbay

Cra 2 No 55F - 17

Tel . 269 82 11

www.ielasierra.edu.co



INSTITUCIÓN EDUCATIVA LA SIERRA

Creada por Resolución N°012065 del 05 de octubre de 2015 y 014399 del 20 de noviembre de 2015.

DANE: 105001026581 NIT:900935808-1

ie.lasierracolegiomaestro@gmail.com

FORMANDO PERSONAS, CRECIENDO EN VALORES
Respeto, Tolerancia, Responsabilidad, Solidaridad y Sentido de pertenencia.

economía paralizada. En apenas cuatro meses, la epidemia de coronavirus ha cambiado el modo de vida de nuestra sociedad. Primero fue salvarse del contagio. Semanas después, evitar que el confinamiento hiciera decaer el ánimo. Ahora, evitar el colapso de la economía e intentar llegar de la mejor manera posible al final del túnel. En un panorama de incertidumbre y pesimismo, ¿qué mejor momento que esta cuarentena impuesta por el Covid-19 para recuperar el pensamiento de la escuela fundada por Zenón de Citio en la Grecia de finales del siglo IV antes de Cristo?

La escuela estoica, que tiene como grandes exponentes a **Séneca, Epicteto y Marco Aurelio**, cultivó una de las corrientes filosóficas más influyentes de la historia. Su doctrina es la que mejor se acerca al dicho de "tomarse las cosas con filosofía". Por eso, en El Confidencial hemos recuperado algunos de sus preceptos más importantes aplicables al contexto actual. Los estoicos propusieron aceptar las cosas que vienen como inexorables, con lo cual se elimina la angustia. Spinoza, que no era un estoico sino un racionalista, defendió que la libertad es la aceptación de la determinación.

La felicidad, para los estoicos, radica en la imperturbabilidad y la despreocupación. En la **ataraxia**, en definitiva. Una indiferencia a la que se llega después de haberse desprendido de las pasiones. La razón del universo no depende del hombre y existen situaciones que escapan totalmente de nuestro control: "soporta y renuncia", fue el leitmotiv de los estoicos latinos. Para ello se utiliza la imagen de un perro atado a una carreta: el can puede seguir el ritmo impuesto por la carreta, el destino natural, o puede intentar zafarse de él tirando en otra dirección. Seguir el camino de la carreta está fuera de su control. Lo que está en sus manos —o en sus pezuñas—, es sufrir intentando escaparse fútilmente de la carreta o seguir la ruta impuesta con resignación. Al menos, el libre albedrío se encuentra en la decisión sobre la holgura con la que el perro seguirá el camino forzosos.

"El hombre feliz es aquel para el que nada es bueno ni malo", dejó escrito **Séneca** en 'De vita beata (Sobre la felicidad)', "sino un alma buena o mala, que practica el bien, que se contenta con la virtud, que no se deja elevar ni abatir por la fortuna, que no conoce bien mayor que el que puede darse a sí mismo, para quien el verdadero placer será el desprecio de los placeres". Los placeres tienen que amenizar la vida, pero no controlarla. "Aceptemos con buen ánimo todo lo que se ha de padecer por la constitución del universo; estamos sujetos a la obligación de soportar las condiciones de la vida mortal y no perturbarnos por lo que no está en nuestro poder evitar". Séneca acabó suicidándose, pero fue una muerte forzada por la persecución que inició Nerón contra él y algunos próceres de su época.

Para **Epicteto**, estoico profundamente religioso, es necesario saber distinguir qué depende de nuestra voluntad y qué es superior a ella. Los sentimientos y las pasiones pertenecen a la primera. Pero la felicidad, la salud y la muerte escapan al poder del hombre. "Acusar a los

Sede Principal

Calle 56B No 4Este - 10

Tel . 221 80 29

Sede Villa Turbay

Cra 2 No 55F - 17

Tel . 269 82 11

www.ielasierra.edu.co



INSTITUCIÓN EDUCATIVA LA SIERRA

Creada por Resolución N°012065 del 05 de octubre de 2015 y 014399 del 20 de noviembre de 2015.

DANE: 105001026581 NIT:900935808-1

ie.lasierracolegiomaestro@gmail.com

FORMANDO PERSONAS, CRECIENDO EN VALORES
Respeto, Tolerancia, Responsabilidad, Solidaridad y Sentido de pertenencia.

demás de los infortunios propios es un signo de falta de educación. Acusarse a uno mismo demuestra que la educación ha comenzado", también dijo. En el contexto actual del coronavirus, la enseñanza de Epicteto sirve para concienciarnos de que si a pesar de la consigna racional de la necesidad de quedarse en casa, de no salir a menos que sea estrictamente necesario, si enfermamos, habremos comprado más papeletas para empeorar nuestra salud, y eso es fundamentalmente culpa del individuo, no de agentes externos.

Marco Aurelio, por su parte, escribió en sus 'Meditaciones': "Tú tienes poder sobre tu mente, no sobre los acontecimientos. Date cuenta de esto, y encontrarás la fuerza". El miedo a la enfermedad y a la muerte es racional y está profundamente instalado en la sociedad actual. Pero si dejamos que la mente se deje arrastrar por el miedo, viviremos de una manera mucho más infeliz de lo que podríamos a pesar de las circunstancias. Marco Aurelio escribió las 'Meditaciones' como reflexiones personales sin ánimo de ser publicadas. Y en ellas, propone dedicarse al conocimiento de uno mismo y del universo, pues el conocimiento del universo es el camino para conocerse a uno mismo. En estos días de cuarentena, hay que aprovechar el tiempo —mucho o poco, depende de cada caso en concreto—, para leer todos aquellos libros pendientes, para informarse mejor, para reflexionar sobre uno mismo en una vida que hasta ahora se había dejado arrastrar por la urgencia y la inmediatez. Otra cosa es aquellos profesionales en primera línea de la contención del virus o del descalabro económico. A ellos poco tiempo libre les quedará.

El estoico tiene como finalidad última no ya la felicidad, sino la práctica del bien, llegar de la forma más aproximada posible a la virtud. No se debe aspirar a la felicidad, sino a hacer el bien. La virtud es el bien ulterior que debe ser perseguido por sí mismo, sin buscar una recompensa como la fama, el poder o la riqueza.

Tomado de <https://www.bbc.com/mundo/noticias-46587528> y https://www.elconfidencial.com/cultura/2020-04-06/consejos-estoicos.cuarentena_2532828/

2. Según lo reflexionado en la lectura, ¿Cómo definirías el estoicismo?, ¿Qué entiendes por ataraxia y cómo la relacionarías con este tiempo de pandemia?
3. Escoge por lo menos una frase de cada uno de los tres filósofos más prominentes del estoicismo y explícalas aplicándolas al contexto actual que estamos viviendo.
4. Según uno de los planteamientos estoicos, si te privas temporalmente de algunas cosas, las apreciarás mejor. Además, sentirás empatía hacia las personas que no tienen acceso a ellas y recordarás que puedes sobrevivir a esta situación. ¿Te has privado de algo durante esta cuarentena? ¿Según tu respuesta, es real este planteamiento estoico? ¿Cómo lo justificarías?

Sede Principal

Calle 56B No 4Este - 10

Tel . 221 80 29

Sede Villa Turbay

Cra 2 No 55F - 17

Tel . 269 82 11

www.ielasierra.edu.co



INSTITUCIÓN EDUCATIVA LA SIERRA

Creada por Resolución N°012065 del 05 de octubre de 2015 y 014399 del 20 de noviembre de 2015.

DANE: 105001026581 NIT:900935808-1

ie.lasierracolegiomaestro@gmail.com

FORMANDO PERSONAS, CRECIENDO EN VALORES
Respeto, Tolerancia, Responsabilidad, Solidaridad y Sentido de pertenencia.

5. Escribe semanalmente un relato (donde se evidencie tu pensamiento crítico) sobre cómo estás viviendo esta emergencia y si estás o no aplicando el estoicismo. Para ello, te puedes apoyar en los siguientes interrogantes: ¿Qué hice mal? ¿Qué hice bien? ¿Qué me queda por hacer?. Frente al virus, el mundo ¿Qué hizo mal? ¿Qué hizo bien? ¿Y qué le queda por hacer? ¿Cómo ser un estoico en esta crisis? ¿Están viviendo las personas estoicamente esta cuarentena?

"Se mide la inteligencia del individuo por la cantidad de incertidumbres que es capaz de soportar."

Immanuel Kant

¡Muchos Éxitos!



Sede Principal

Calle 56B No 4Este - 10

Tel . 221 80 29

www.ielasierra.edu.co

Sede Villa Turbay

Cra 2 No 55F - 17

Tel . 269 82 11