
Guía Rápida del Método Estoico

Principios, fases, dicotomía y glosario esencial en una sola referencia

EXCELENCIA ESTOICA · MATERIAL COMPLEMENTARIO

Esta guía es tu referencia rápida. Imprímela, pégala donde trabajas o consúltala cuando necesites recordar los fundamentos del camino estoico.

LAS TRES FASES DEL CAMINO

FASE I — NACIMIENTO — Despertar del juicio

- › Despertar del juicio
- › Silenciar el ego
- › Dominar la atención
- › Arte del discernimiento
- › Construir el ancla interior

""No nos turban las cosas, sino las opiniones que tenemos sobre ellas.""

— Epicteto

FASE II — CRECIMIENTO — Forja del carácter

- › Voluntad disciplinada
- › El carácter como destino
- › Fortaleza ante el caos
- › Ser útil al mundo
- › Perseverancia tranquila

""El alma se tiñe del color de sus pensamientos.""

— Marco Aurelio

FASE III — TRASCENDENCIA — Paz del alma

- › Aceptación radical
- › Trascender el yo

-
- › El presente como templo
 - › Serenidad ante la muerte
 - › El alma en paz

""Recuerda que estás viviendo ahora, no en el pasado ni en el futuro.""

— **Marco Aurelio**

LA DICOTOMÍA DEL CONTROL

DEPENDE DE MÍ	NO DEPENDE DE MÍ
Mis pensamientos	El resultado final
Mis decisiones	Las decisiones de otros
Mi actitud	El pasado
Mis valores	La opinión ajena
Mi esfuerzo	El clima / la suerte
Mi respuesta emocional	El cuerpo / la salud

"Preocuparte por lo incontrolable es perder dos veces: primero la paz, después el poder de actuar sobre lo que sí depende de ti."

LAS CUATRO VIRTUDES ESTOICAS

PRUDENCIA	JUSTICIA	FORTALEZA	TEMPLANZA
<i>Sabiduría práctica. Saber qué hacer y cuándo. El juicio correcto.</i>	<i>Actuar con integridad hacia los demás. Ser útil al mundo.</i>	<i>No huir del dolor ni del esfuerzo. El caos es un maestro.</i>	<i>Moderar deseos y emociones. Aquí comienza la libertad real.</i>

GLOSARIO ESTOICO ESENCIAL

Areté (ἀρετή)	<i>Virtud / excelencia del alma. La única condición necesaria para la felicidad.</i>	<i>Del griego: "lo mejor de algo", su máxima realización.</i>
Ataraxia (ἀταραξία)	<i>Serenidad imperturbable.</i>	<i>De a- (sin) + taraxia (perturbación).</i>
Eudaimonía (εὐδαιμονία)	<i>Florecimiento interior. La felicidad que nace de vivir conforme a la razón y la virtud.</i>	<i>De eu- (bueno) + daimon (espíritu guía).</i>
Logos (λόγος)	<i>Razón universal, orden cósmico. Vivir según el logos es vivir sabiamente.</i>	<i>Base de la lógica: "palabra", "razón".</i>
Apatheia (ἀπάθεια)	<i>No ser dominado por las pasiones. No es apatía: es libertad interior.</i>	<i>De a- (sin) + pathos (pasión): "sin pasiones destructivas".</i>
Pathos (πάθος)	<i>Pasiones desordenadas que alteran el juicio y esclavizan el alma.</i>	<i>Significa "sufrimiento". De donde viene también "patología".</i>
Prosoche (προσοχή)	<i>Atención continua del alma para vivir con conciencia y virtud en cada momento.</i>	<i>De pros (hacia) + oche (sostener).</i>
Epoche (ἐποχή)	<i>Suspensión del juicio. No emitir opiniones apresuradas; observar con claridad.</i>	<i>De epi- + ekhein (suspender): "mantenerse en suspensión".</i>
Dicotomía del control	<i>Lo que depende de mí / lo que no depende de mí. El principio central de Epicteto.</i>	<i>Base de toda práctica estoica.</i>
Memento mori	<i>Recuerda que morirás. Meditación sobre la muerte para vivir con claridad y urgencia.</i>	<i>Del latín. Usada por los estoicos y por Marco Aurelio.</i>

El obstáculo es el camino.

— **Marco Aurelio**
