

Los beneficios de la filosofía estoica

En mi reflexión de la semana, comienzo por decir una frase que no solo me encanta, sino que también, cada vez que la puedo poner en práctica, aprovecho en decirla, pero otras veces, prefiero hacer silencio. La frase es de autor anónimo, la misma dice así: «**No es sabio el que sabe, sino el que no sabe y quiere aprender**», a dicha frase le agregaría: para **compartir lo aprendido...** Lo antes dicho lo relaciono con el fallecimiento del príncipe Felipe, en abril de 2021, cuando un periodista escribió, que la reina Isabel II, mantuvo una **conducta estoica**, durante la ceremonia fúnebre de su esposo. En lo personal, fue la primera vez que supe de la existencia de la **palabra estoica**, acto seguido, la busqué en el diccionario, luego me puse a investigarla con mayor atención y resultó ser una filosofía de vida con **VALIOSOS BENEFICIOS**, que a lo largo de estos cuatro años, he venido cultivando y practicando con sencillez, día tras día, y les puedo asegurar, que eso me ha ayudado a vivir más **tranquilo, más fuerte y más equilibrado emocionalmente**. Sin embargo, debo aclarar: que solo soy un simple **aprendiz del estoicismo**, consciente que para llegar a ser un **estoico**, son muchos los **peldaños** que hay que subir y yo, apenas voy por el **primero, pero, aún así, me siento contento**. Así que, sin más preámbulo, el **estoicismo** es una filosofía que fue fundado por **Zenón de Citio, 300 años a.C.** Que a pesar del tiempo, aún se mantiene en vigencia, ofreciendo **valiosos beneficios para nuestra vida cotidiana**, debido a su enfoque en el **auto dominio, la serenidad y la virtud**, como factores esenciales para alcanzar una vida plena.

Por otro lado, filósofos como **Séneca, Epicteto, Marco Aurelio** o el mismo **Zenón**; la clave era, diferenciar entre aquello que **PODEMOS CONTROLAR Y AQUELLO QUE NO**, para poder dirigir nuestra atención hacia lo que está en nuestras manos, eso parece sencillo, sin embargo, **diferenciar lo que podemos cambiar de lo que no**, involucra a toda una ramificación de enseñanzas.

El estoicismo ofrece **valiosos beneficios** que pueden mejorar nuestra calidad de vida y bienestar emocional, siempre y cuando, los cultivemos día a día, tales como, el **control emocional y la resiliencia ante la dificultad**.

CONTROL EMOCIONAL: El estoicismo nos exhorta a reconocer nuestras emociones y a comprender su origen. Este beneficio estoico nos permite tomar **decisiones conscientes sobre como reaccionar ante las situaciones**. De modo, que en vez de ser esclavos de nuestras emociones, aprender a ser sus dueños. Esto nos da una mayor estabilidad emocional y nos ayuda a **evitar reacciones impulsivas que luego pudiésemos lamentar**.

Otro beneficio es que el estoicismo nos anima a concentrarnos en lo que realmente importa y a apreciar los **pequeños detalles de la vida**. De modo, que al hacerlo experimentamos una **mayor**

satisfacción y alegría en nuestra vida cotidiana.

Un tercer beneficio es la RESILIENCIA ANTE LA ADVERSIDAD, ya que una de la columna fundamental del estoicismo es que **no podemos controlar los acontecimientos externos, pero sí podemos controlar nuestras respuestas ante ellos.** De manera, que la filosofía estoica nos enseña a aceptar los infortunios como parte natural de la vida y **afrontarlos con fortaleza y serenidad.** Evidentemente, que cuando adoptamos esta actitud, nos volvemos más resistentes frente a la adversidad. Así que, en lugar de **desmoralizarnos en la desesperación, vemos los problemas como oportunidades para crecer, aprender y seguir adelante.**

Para finalizar, no olvidemos que el **estoicismo** es una filosofía de vida que al **cultivarla y practicarla, día tras día, nos ayuda a convertirnos en una persona más fuerte, más serena y más virtuosa.**

Si le gustó mi reflexión de la semana, cuánto le agradezco que me ayude a compartirla.

¡Un abrazo lleno de bendiciones!

Por Fredis Villanueva.