

Ser una persona estoica

En mi reflexión de la semana, comienzo por aclarar, que este humilde servidor quien aquí escribe, **no se cree una persona estoica**, menos aún, filósofo, ya que tengo, **apenas cuatro años, leyendo y estudiando la disciplina estoica**, comparado con otras personas que tienen 30 años y más, encarando la filosofía estoica e, incluso, han escrito hasta libros y guías prácticas sobre el estoicismo. De manera, **que 4 años, comparados con 30, ¡Valgame Dios! es bastante largo el camino que me falta por recorrer**, más aún, cuando se está consciente, que mientras **más se aprende, más nos falta por aprender**. Pero eso sí, esto lo digo sin ánimo de jactancia, ni alabanza, cada mañana al despertar, no me pongo en pie de lucha, sin antes **agradecerle a Dios por la bendición de concederme un nuevo día de vida**, acto seguido, le pido que me ayude a mantener la calma y el equilibrio emocional ante las adversidades y a no preocuparme por lo que no puedo cambiar y a encaminarme en lo que sí puedo controlar. Esto me ha sido **básico en lograr la serenidad y la tranquilidad**.

Ahora bien, no quiero terminar este preámbulo de mi reflexión de la semana, sin antes pedir dos disculpas, una: por hablarle un poquito de forma personal, cuestión que no acostumbro. Y dos: por lo largo que me salió la **introducción de mi reflexión de la semana**.

Así que, sin más preámbulo, es bueno recordar que el **estoicismo surgió 300 años a.C en Atenas, Grecia, con la figura de Zenón de Citio**. Pero fue la escuela romana la que **configuró el concepto moderno del estoicismo, que vivimos ahora de forma adaptada a las necesidades y expectativas de nuestros tiempos**.

SER UNA PERSONA ESTOICA, conlleva que en su diario vivir, debe cultivar la serenidad y el autocontrol ante las adversidades, centrando su atención en lo que puede controlar y aceptando con calma lo que no se puede cambiar. Esto implica, que frecuentemente **desarrolle la virtud y la integridad, viviendo día a día, de acuerdo a la razón y la naturaleza**.

Las personas que practican el estoicismo, se centran en lo que está en sus manos, como por ejemplo, sus propias acciones y reacciones, y aceptan con **serenidad** lo que está fuera de su alcance, como por ejemplo, los eventos externos... Además,

las personas estoicas, reconocen y aceptan la realidad tal como es, sin resistencia, **cultivando la adaptabilidad y la resiliencia ante los cambios inevitables**. Es más, ellas, a través de la práctica, buscan controlar sus emociones y reacciones, **evitando que las situaciones externas los perturban**.

Por otro lado, las personas que hayan abrazado el estoicismo se esfuerzan por vivir según la virtud, **desarrollando cualidades como la sabiduría, la justicia, el coraje y la templanza**. Aparte que ellas, promueven la reflexión y el autoconocimiento, permitiendo tomar decisiones más acertadas y **vivir de acuerdo a la propia naturaleza**.

Por último, la **práctica estoica, tiene muchos beneficios**, entre ellos, la reducción del **estrés**, porque al enfocarse en lo que se puede controlar y aceptar lo que no, sin duda, que **disminuye el estrés**, y también, la práctica estoica ayuda a desarrollar la **capacidad de adaptarse y recuperarse de las adversidades**.

En resumen, **ser una persona estoica**, implica desarrollar una actitud de fortaleza mental, aceptar la realidad tal como es, practicar la **virtud y centrarse en el presente para alcanzar la paz interior y una mayor felicidad**.

Gracias por leer mi reflexión de la semana, cuánto le agradezco que me ayude a compartirla.

¡Un abrazo lleno de bendiciones!

Por Fredis Villanueva