

## **Filosofía estoica como práctica transformadora**

César Arreaga

## Preámbulo

La creación de este ensayo no es solo para explicar contexto histórico y demás cosas así, es abrir la mente a los lectores a ver más allá de solo una simple fuente de información, es para que puedan reflexionar y cambiar sus vidas, aplicar todo lo que se diga en estas hojas a su vida diaria.

## Introducción

### Aspectos generales

Cuando Tales de Mileto desarrolló por primera vez una corriente de pensamiento dedicada al estudio de los componentes de la realidad, nuestro mundo cambió completamente, la filosofía había comenzado; la madre de todas las ciencias y materias estaba apareciendo por primera vez. A partir de esto, la filosofía se comenzó a dividir y dar paso a varias subdivisiones, el tiempo cambiaba y el pensamiento también. Una serie de sucesos complejos y sencillos dio paso a la creación de la corriente la cual trata este ensayo académico, el estoicismo. El significado de este pensamiento representa una definición bastante extensa, pero se podría reducir a tan solo: El estoicismo es una escuela filosófica nacida en siglo III a.C en Atenas, fundada por Zenón de Citio que predicaba el valor de la razón para poder controlar todas nuestras emociones y sentimientos, a su vez siendo moralmente correctos; esta definición es clara y concisa y permite ver que es el estoicismo en su totalidad, pero claro esto solo es el estoicismo “original”, el mundo actual y las diferentes perspectivas de las personas han conducido a que esta corriente tenga demasiadas variantes, claramente siempre respetando los ideales del concepto original. Si nos ponemos a analizar y reflexionar un poco, nos daremos cuenta de que el estoicismo a pesar de ser tan antiguo sigue influenciando de gran manera el mundo actual, porque es como una

especie de “antídoto” ante las adversidades y problemas que conlleva la modernidad y poco a poco va convirtiéndose en una especie de “Ética en tiempos de crisis”. En lo que consiste el estoicismo, no es más que una reflexión que hace que a las personas no las perturben las cosas que pasan sino las opiniones que tienen sobre esas cosas que pasan.

### Virtudes y no virtudes (cuestiones de introducción)

Por otra parte, el estoicismo también permite desarrollar virtudes como pueden ser: la templanza, la paciencia, la sabiduría, el coraje y la justicia y muchas otras más; estas se van desarrollando a medida que vamos incluyendo el estoicismo en nuestra vida diaria.

A pesar de que el estoicismo puede sonar como una corriente filosófica perfecta también posee grandes fallas y aspectos negativos. Voy a entrar en este tema no para desacreditar al pensamiento estoico, sino para crear un panorama general de lo que este es. El estoicismo posee una gran falla que es la supresión de emociones. Los estoicos enseñan que debemos evitar dejarnos llevar por las emociones intensas como la ira, el miedo y la tristeza. Aunque esto puede conducir a una mayor estabilidad emocional, también puede resultar en una vida emocionalmente restringida y menos rica. La completa supresión de las emociones puede ser vista como una negación de una parte fundamental de la experiencia humana<sup>1</sup>, inclusive dañar relaciones personales con otras personas, porque no todo en esta vida puede ser felicidad y alegría, también debe existir un equilibrio prudente. Al acabar de explicar una las partes fundamentales del estoicismo hay que entrar al panorama actual.

---

<sup>1</sup> “Vivir la vida como se debe o como es”

### Expansión (cuestión de introducción)

Como se explicó más arriba en el ensayo, el estoicismo ha influenciado mucho al mundo actual, si vamos a una biblioteca o participamos de una plática con un amigo en una cafetería escucharemos del estoicismo, nos rodea a donde vayamos. Las redes sociales han producido la expansión de información a niveles inimaginables, ahora cualquiera puede enterarse de lo que sea, aunque no sea verídico. El estoicismo tiene gran fama en las redes ya sea YouTube, Instagram o Facebook, hay miles de canales que se dedican a la explicación de los preceptos. Con publicaciones tras publicaciones, los canales explican de una forma didáctica en su mayoría son acertadas, pero a su vez hay otros que no explican correctamente, deciden suprimir partes importantes o simplemente desean agregar cosas de criterio suyo. En este ensayo no se puede colocar esos canales específicamente, pero desearía que el lector encontrase en estas palabras la necesidad de poder investigar cuáles son, así dando su juicio crítico sobre ellos y adoptando o no lo que se encuentran en ellos.

### Libros (cuestión de introducción)

El estoicismo también ha sido una fuente de ingresos para las editoriales. La producción de libros sobre este tema se ha incrementado demasiado en los últimos años, específicamente en los últimos 10 años. Los libros con tema de filosofía estoica han estado en superventas todo este tiempo, las editoriales no los paran de fabricar. Se puede demostrar toda esta cuestión en la siguiente noticia “Filosofía estoica en formato superventas” del periódico digital “The objective”:

La oferta de *best-sellers* y *long-sellers* estoicos es tan amplia que lo difícil es elegir alguno. Hay libros que sirven a título de presentación, como *Estoicismo para principiantes*, de Matthew J. Van Natta (Edaf), *El pequeño libro del estoicismo*, de

Jonas Salzgeber (Urano), *Cómo ser un estoico*, de Massimo Pigliucci (Planeta), *Vida de los estoicos*, de Ryan Holiday y Stephen Hanselman (Reverté) o *Lecciones de estoicismo*, de John Sellars (Taurus). Otros títulos nos aseguran una lectura sencilla y homeopática, al estilo de *Diario para estoicos: 365 reflexiones sobre la sabiduría, la perseverancia y el arte de vivir*, de Ryan Holiday (Reverté Management). No faltan los repertorios de consejos existenciales, como *El arte de la buena vida: Un camino hacia la alegría estoica*, de William B. Irvine (Paidós), *El arte de vivir como un estoico*, de David Fideler (Paidós), o *Sea feliz estoicamente*, de José Manuel García González (Arcopress). Incluso hay ensayos para el lector un poco más especializado, pero con los que nadie se aburrirá ni saltará páginas, como *El directivo estoico. ¿Nueva o vieja gestión de la res pública?*, de Miguel Ángel Martín García (Dextra), o *Ser estoico no basta*, de Charles Senard (Rosamerón). (Urrero, 2023)

Esta parte del artículo se da a conocer los mejores libros o *best-sellers* que hay sobre el estoicismo, pero a la vez también un aspecto fundamental, la existencia de muchas fuentes de información sobre este. Además, también estas fuentes de información se encuentran divididas en varios tipos como lo son: la introducción al tema, lectores especializados etc. Con esto en mente, podemos entender un poco hacia a donde nos estamos encaminando para por fin llegar a hacer una persona estoica.

Esta introducción ha llegado a su fin, he divido esta sección en cuatro partes “Aspectos generales”, “Virtudes y no virtudes”, “Expansión” y “Libros”, cada uno de estas ayudará a entender de mejor forma las próximas partes del ensayo, considérese también como una especie de presentación del tema.

## Desarrollo

### Historia del estoicismo

El estoicismo, como cualquier otra corriente filosófica, posee una historia bastante compleja y extensa. Para entrar a la historia hay que entender que la Grecia helenística no se encontraba en sus mejores momentos, como lo explica la Enciclopedia Iberoamericana:

Luego de la muerte de Alejandro Magno y de la caída de los reinos helenísticos, el mundo griego se desestructuró. En el contexto de la inestabilidad general y la crisis social y políticas resultantes, estas corrientes filosóficas buscaron encontrarle un sentido a la vida. (Maurizio, 2021)

El estoicismo, como tal, es una escuela de filosofía que se originó en esta Grecia convulsionada, su fundador principal fue Zenón de Citio alrededor del 300 a.C. Zenón, un comerciante fenicio, se trasladó a Atenas tras el terrible suceso de un naufragio, se sintió atraído por la filosofía. Inicialmente, estudió bajo la enseñanza de Crates, un filósofo cínico<sup>2</sup>, pero pronto desarrolló sus propias ideas y comenzó a enseñar en la *Stoa Poikile*<sup>3</sup> (Pórtico Pintado), de donde la escuela de pensamiento recibió su nombre de “Estoicismo”.

Cuando muere Zenón, Cleantes y luego Crisipo de Solos obtuvieron el liderazgo de la escuela estoica. Crisipo, en especial, es considerado, uno de los más importantes desarrolladores del estoicismo, probablemente escribió más de 700 obras. Su trabajo sistematizó muchas de las doctrinas estoicas y abordó temas como la lógica, la física y la

<sup>2</sup> **Crates de Tebas** (368 – 288 a. C.), Fue un filósofo cínico griego, discípulo de Diógenes, conocido por renunciar a su riqueza para vivir una vida de pobreza y enseñar la autarquía y el desapego material. Hay anécdotas famosas como la ocurrida con Alejandro Magno, muy similar a la ocurrida con Diógenes, en este caso Alejandro le preguntó si deseaba que el reconstruyera su patria a lo que Crates respondió: ¿Qué más da? Probablemente otro Alejandro la arrasará de nuevo.

<sup>3</sup> La *Stoa Poikile* se encuentra situada en el lado norte del Ágora ateniese

ética y entre otras muchas más que pronto se especificaran. Esto se lo conoce como el estoicismo antiguo.

A partir de este momento, el estoicismo se dividió en tres fases principales: el Estoicismo Antiguo, representado por Zenón, Cleantes y Crisipo; el Estoicismo Medio, con figuras como Panecio de Rodas, Posidonio de Apamea y Diógenes de Babilonia, quienes adaptaron la filosofía a un contexto más amplio y cosmopolita; y el Estoicismo Tardío, que incluye a pensadores romanos como Séneca, Epicteto y Marco Aurelio.<sup>4</sup>

El estoicismo medio, surgido alrededor del siglo II a.C., representa una fase crucial en la evolución de la filosofía estoica, situándose entre el estoicismo antiguo y el estoicismo tardío. Durante este período, figuras destacadas como Panecio de Rodas y Posidonio de Apamea adaptaron y desarrollaron las enseñanzas estoicas originales a un mundo helenístico más cosmopolita y multicultural (ya habían pasado las malas épocas del mundo helenístico). Panecio, por ejemplo, introdujo el estoicismo en Roma, ajustando sus principios para hacerlos más accesibles y relevantes a la clase dirigente romana, ejemplo de ello: Marco Tulio Cicerón, no estoico como tal, pero un sabedor extraordinario de la materia, este mismo creó su famosa obra “Paradoxa Stoicorum” (Las paradojas de los estoicos), es un crítica a seis dichos del pensamiento estoico. Continuando, Posidonio, discípulo de Panecio, incorporó elementos de la física y la teología, ampliando la teoría estoica del alma y su relación con el cosmos. Este período se caracteriza por la integración de ideas de otras escuelas filosóficas, especialmente del platonismo y el aristotelismo a su vez se integró por primera vez la idea de la “adivinación”, lo que enriqueció y expandió las doctrinas estoicas. El enfoque del

---

<sup>4</sup> Tiempo después hablaremos de todos esos pensadores y autores.

estocismo medio en la ética práctica y la adaptación a las complejidades de la vida en sociedad prepararon el terreno para el estoicismo tardío.

El estoicismo tardío fue desarrollado durante los siglos I y II d.C., representa la fase final del estoicismo y se caracteriza por un enfoque más personal y práctico de la filosofía (no tanto). Durante este periodo, se hizo un énfasis particular en la aplicación de los principios estoicos a la vida diaria, centrando la atención en la reflexión, la autodisciplina y la práctica ética. Los escritos y enseñanzas de este tiempo subrayaron la importancia de vivir de acuerdo con la virtud, controlar las emociones perturbadoras y aceptar el destino como algo fuera de nuestro control. El estoicismo tardío se distinguió por proporcionar una guía detallada sobre cómo alcanzar la paz interior y la resiliencia ante las adversidades, utilizando la razón y la naturaleza como fundamentos para la toma de decisiones y la conducta diaria.

Este enfoque práctico no solo ayudó a individuos a manejar sus propias vidas con mayor ecuanimidad, sino que también tuvo un impacto significativo en la vida política y social de la época, promoviendo principios de justicia, deber y armonía con la naturaleza, al punto de que un emperador romano fue estoico.

Después del mundo antiguo, el estoicismo experimentó varios resurgimientos y adaptaciones, manteniendo su influencia en distintas épocas y contextos. Durante la Edad Media, aunque no fue una escuela de pensamiento dominante, algunos de sus conceptos fueron integrados en la filosofía cristiana por pensadores como Boecio y Tomás de Aquino, especialmente en relación con la ética y la virtud, cabe recalcar que al ser filosofía cristiana estos pensadores adaptaron al estoicismo para quedar a favor de la religión y en puntos en los cuales no estaban de acuerdo, simplemente los eliminaban de sus escritos.

En el Renacimiento, el redescubrimiento del mundo antiguo llevó a que también las filosofías antiguas tengan un renacimiento y el estoicismo no fue la excepción. Intelectuales

humanistas, como Justus Lipsius, revitalizaron las enseñanzas estoicas, adaptándolas a las necesidades de su tiempo y enfatizando la importancia de la razón y la virtud en un mundo de cambios políticos, sociales y culturales.

En la Edad Moderna, el estoicismo continuó influyendo en el pensamiento filosófico y literario, con figuras como René Descartes y Baruch Spinoza adoptaron elementos estoicos en sus sistemas filosóficos. Spinoza, en particular, compartía con los estoicos la idea de que la felicidad se encuentra en vivir de acuerdo con la razón y la naturaleza.

En el siglo XIX, el estoicismo influyó en el desarrollo del existencialismo y el trascendentalismo, con trascendentalistas estadounidenses como Ralph Waldo Emerson y Henry David Thoreau adoptando principios estoicos en sus escritos sobre autosuficiencia, naturaleza y vida sencilla.

En el siglo XX, los principios estoicos resurgieron a través de la psicología y la autoayuda, con la Terapia Cognitiva desarrollada por el psicólogo Aaron Beck, se basa en la idea estoica de que nuestras emociones son influenciadas por nuestros pensamientos y percepciones, como lo dice a continuación la siguiente cita de la página web “Psicología y Mente”:

La idea principal de la Terapia Cognitiva es que las personas sufren por la interpretación que realizan de los sucesos y no por éstos en sí mismos. Por tanto, Aaron Beck, interesado por el tratamiento de la depresión, desarrolló un modelo para el tratamiento de esta patología que posteriormente extendió a otros trastornos.  
(Garcia-Allen, 2015)

## Autores

En esta categoría solo entran los autores de obras y aportes del mundo antiguo.

### *Estoicismo Antiguo*

- **Zenón de Citio (Citio, 334 - Atenas, 262 a.C.)** fue un filósofo griego y fundador del estoicismo. Enseñó su pensamiento principalmente en Atenas. Su filosofía enfatiza la virtud como el mayor bien y la armonía con la naturaleza. Fue el primero en asentar las bases del estoicismo, alejado del cinismo.
- **Cleantes de Aso (Aso, 330 a 300 – Ibidem, 232 a.C.)<sup>5</sup>** fue un filósofo griego que fue considerado el sucesor de Zenón de Citio como líder de la escuela estoica. Reconocido por su gran perseverancia y dedicación a la filosofía, Cleantes enfatizó la importancia de vivir de acuerdo con la naturaleza y la razón, destacando la virtud y el autodominio como fundamentos de una vida plena, los estoicos romanos aprovecharían aspectos del pensamiento de este filósofo.
- **Crisipo de Solos (Solos, 279 – Atenas, 206 a.C.<sup>6</sup>)** fue un filósofo griego y figura clave del estoicismo temprano. Considerado el segundo fundador de la escuela estoica, desarrolló y sistematizó las ideas de Zenón y Cleantes. Sus contribuciones abarcaron la lógica, la ética y la física, consolidando el pensamiento estoico.

---

<sup>5</sup> Con la mayoría de filósofos del Estoicismo Temprano ocurre el hecho de que no se sabe exactamente donde nacieron, ni donde murieron lo mismo pasa con las fechas exactas de muerte y nacimiento.

<sup>6</sup> La anécdota cuenta que Crisipo, murió debido a un ataque de risa causado por un chiste que el mismo dijo.

### *Estoicismo Medio*

- **Diógenes de Babilonia (Seleucia, 228 – 140 ? a.C.)** Es considerado el sucesor de los estoicos antiguos, fue discípulo de Crisipo y maestro de Panecio. Es conocido por centrarse en la ética y la lógica, contribuyó al desarrollo y florecimiento de nuevas ideas en el pensamiento estoico y expandió la idea de vivir en armonía con la naturaleza y la razón.
- **Panecio de Rodas (Rodas, 185 – Atenas, 110 a.C.)** fue un filósofo que estudió con famosos pensadores estoicos donde se instruyó de ese pensamiento antes de mudarse a Roma donde hizo mucho para introducir las doctrinas estoicas en la ciudad, gracias al patrocinio de Escipión Emiliano. Incorporó al estoicismo elementos del pensamiento platónico y aristotélico, marcando una transición clave en la filosofía estoica.
- **Posidonio de Apamea (Apamea, 135 – Rodas, 52 a.C.)** discípulo de Panecio, fue, junto a él, uno de los representantes máximos del estoicismo llamado medio. De manera similar a como lo había hecho su maestro, sumó a lo propiamente estoico, ciertas doctrinas platónicas y aristotélicas, así como ciertos elementos de Heráclito.

### *Estoicismo Tardío*

- **Marco Aurelio Antonino (Roma, 121 – Viena, 181 d.C.)** probablemente el más famoso de todos los emperadores romanos y el estoico más famoso también, creo obras importantes para el estoicismo, revolucionando los preceptos estoicos y adaptándolo de manera correcta a su situación principal, una campaña contra los pueblos germanos, en esta misma escribiría su obra más famosa.

- **Lucio Anneo Seneca (Córdoba, 4 a.C. – Roma, 65 d.C.)** filosofo, dramaturgo y estadista, fue un importante representante del Estoicismo Tardío enfocándose principalmente en los temas de la virtud, el autodominio y el control de las emociones, además de su famosa participación en el grupo de pensadores estoicos, fue consejero de uno de los emperadores romanos más sanguinarios y despiadados, Nerón, este mismo hizo que Seneca se suicidase. Se lo considera como el mayor influyente de la filosofía estoica en el mundo occidental.
- **Epicteto o Epícteto (Hierapolis de Frigia, 55 – Nicopolis, 135 d.C.)** desde la infancia vivió como esclavo en Roma. Su amo el liberto Epafrodito fue quien lo inicio en el mundo de la filosofía. Tiempo después obtendría la libertad y fundaría una escuela, a partir de este momento su vida sería muy dura, sabiendo afrontar aquel destino con la ayuda del estoicismo, además que se dedicó de entero a escribir sobre ese tema.

### Fuentes (Libros)

Colocare únicamente libros y fuentes que hayan pertenecido al mundo antiguo, los libros modernos se encuentran mencionados más arriba.

### **Zenón de Cítio**

1. "República" (Solo quedan fragmentos y citas)
2. "Sobre el impulso"
3. "Sobre la vida conforme a la naturaleza"

### **Cleantes de Asos**

Fragmentos diversos (principalmente conservados por citas de otros autores)

**Panecio de Rodas**

"Sobre el deber"

"Sobre la providencia"

"Sobre la propiedad"

**Posidonio de Apamea**

“Sobre los dioses”

"Sobre la naturaleza"

**Diógenes de Babilonia**

"Sobre la música"

"Sobre la retórica"

Diversos tratados sobre lógica y ética (conocidos principalmente a través de citas)

**Séneca**

"Cartas a Lucilio"

"Sobre la brevedad de la vida"

"Sobre la constancia del sabio"

"Sobre la ira"

"Sobre la tranquilidad del alma"

"Sobre la vida feliz"

"Sobre la providencia"

"Sobre la firmeza del sabio"

"Sobre el ocio"

"Sobre la clemencia"

“Obras dramáticas”

### **Epicteto**

"Disertaciones" (también conocido como "Discursos", recopilados por su discípulo Arriano)

"Enquiridión" (Manual)

### **Marco Aurelio**

"Meditaciones" (también conocido como "Pensamientos")

### Frases

Cabe recalcar el hecho de que a pesar de que este ensayo se encuentra en formato APA, al momento de referenciar las frases hay un poco de confusión, por eso al final opte por solo colocar el nombre de la persona que dijo eso:

“El hombre conquista el mundo al conquistarse a sí mismo” – Zenón de Citio

“Un mal presentimiento es una commoción de la mente, repugnante a la razón y en contra de la naturaleza” - Zenón de Citio

“Si me llevas por fuerza, el cuerpo estará contigo, pero aun mi alma será libre” – Zenón de Citio

“El hombre no está preocupado tanto por problemas reales como por sus ansiedades imaginadas sobre los problemas reales” – Epicteto

“El que se ríe de sí mismo nunca se queda sin cosas de las que reírse” – Epicteto

“La felicidad no consiste en adquirir y gozar, sino en no desear nada, pues consiste en ser libre” - Epicteto

“Admira a quien lo intenta, aunque fracase” – Seneca

“No nos atrevemos a muchas cosas porque son difíciles, pero son difíciles porque no nos atrevemos a hacerlas” – Seneca

“Un hombre con miedo nunca jugara el papel de un hombre vivo” – Seneca

“Hay veces en las que vivir se convierte en un acto de valentía” – Seneca

## Conclusión

Habiendo explorado los componentes del estoicismo, comprendido sus conceptos y dando una introducción a su historia y contexto, es evidente que el estoicismo es una práctica transformadora y muy relevante en el mundo actual. Este ensayo ha sido escrito con la intención de ayudar a la sociedad, a una comunidad o simplemente a ustedes, mis lectores. El estoicismo, aunque antiguo, sigue ofreciendo soluciones prácticas y filosóficas a los problemas del mundo moderno. Espero que, a leer repetidamente estas páginas, se impregnen del conocimiento estoico. Desde la comprensión del contexto hasta la aplicación de sus enseñanzas, tienen a su disposición los textos antiguos y modernos, ahora queda a su criterio aplicarlos o no. Les agradezco sinceramente por tomarse el tiempo de leer este trabajo y les deseo éxito en su camino hacia la práctica estoica.

## Fuentes Bibliográficas

*El estoicismo.* (s. f.). Google Books.

[https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=Ed9tmSeT7j4C&oi=fnd&pg=PA9&dq=estocismo&ots=KynTayDkm-&sig=tSMP0G\\_HniWAHtkyTtCkkR5Db6g#v=onepage&q=estocismo&f=false](https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=Ed9tmSeT7j4C&oi=fnd&pg=PA9&dq=estocismo&ots=KynTayDkm-&sig=tSMP0G_HniWAHtkyTtCkkR5Db6g#v=onepage&q=estocismo&f=false)

Marcelo D. Boeri y Ricardo Salles. (2014). *Los filósofos estoicos. Ontología, lógica, física y ética.* Ediciones Universidad Alberto Hurtado.

<https://biblat.unam.mx/hevila/LimesSantiago/2017/no28/11.pdf>

*Los estoicos antiguos.* (s. f.). Google Books.

<https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=S5LODwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT4&dq=estocismo&ots=4mpks0pQZm&sig=3SGUL6FxxmBsdQG6ncS929VOh2o#v=onepage&q=estocismo&f=false>

*Los diez libros de Diógenes Laercio sobre las vidas, opiniones y sentencias de los filósofos mas ilustres.* (s. f.). Google Books.

[https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=ttFKagQGn4sC&oi=fnd&pg=PP4&dq=idas,+opiniones+y+sentencias+de+los+fil%C3%B3sofos+m%C3%A1s+ilustres&ots=oSDL1Uk78Q&sig=8aPhJ7E\\_H4ZYy5q1B5kGRxafno#v=onepage&q=idas%2C%20opiniones%20y%20sentencias%20de%20los%20fil%C3%B3sofos%20m%C3%A1s%20ilustres&f=false](https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=ttFKagQGn4sC&oi=fnd&pg=PP4&dq=idas,+opiniones+y+sentencias+de+los+fil%C3%B3sofos+m%C3%A1s+ilustres&ots=oSDL1Uk78Q&sig=8aPhJ7E_H4ZYy5q1B5kGRxafno#v=onepage&q=idas%2C%20opiniones%20y%20sentencias%20de%20los%20fil%C3%B3sofos%20m%C3%A1s%20ilustres&f=false)

Skali, A. (2022, 28 abril). *La stoa pecile o pórtico pintado*. TheTowerFilosofía.

<https://thetowerfilosofia.com/la-stoa-pecile-o-portico-pintado/>

Angel Vega Guardia. (2018). *La presencia del estoicismo de Lucio Anneo Séneca en la literatura española durante la Edad Media y su proyección posterior hasta el siglo XVII*. Wydział Filologiczny Uniwersytetu Szczecińskiego.

<https://wnus.usz.edu.pl/an/en/issue/1203/article/19088/>

Clara Marías. (2012). *Principales fuentes del estoicismo y epicureísmo en bibliotecas del primer Renacimiento (1500-1556)*.

[https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/83221386/1312-1-libre.pdf?1649109602=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DPrincipales\\_fuentes\\_del\\_estoicismo\\_y\\_epi.pdf&Expires=1721800658&Signature=OyxaGTEpdvnbSwRt0vJHlNlm0MSuyVJUWIA03-uaIMfS4frH8pAyh3rTfY9XP90T0-VclbIMbOPwXipT-EyH8qkNR~Uj4H9jII9KUkp9VscWpQirBz2CVsd3QTpJL3etvVL-XGLmhao0GoV8RgXHbjdkHOcQjBj~DtOCxIC4jQ7hitghZqd0EuVVtwRhBXFbSpvMeZNh-mEjDC3Nklt-P-D76ycoLWapAe9K2oxggWehxfcFqJIRK6WXuDZ6I~EekLXx8oczpfQzYvfA9unRxcCRi-aezDO207cJuCFrAyaOztSVOSCTnivgDXDQYitNePclr33DgE5or0ZCC2Pw\\_&Key-Pair-Id=APKAJLOHF5GGSLRBV4ZA](https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/83221386/1312-1-libre.pdf?1649109602=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DPrincipales_fuentes_del_estoicismo_y_epi.pdf&Expires=1721800658&Signature=OyxaGTEpdvnbSwRt0vJHlNlm0MSuyVJUWIA03-uaIMfS4frH8pAyh3rTfY9XP90T0-VclbIMbOPwXipT-EyH8qkNR~Uj4H9jII9KUkp9VscWpQirBz2CVsd3QTpJL3etvVL-XGLmhao0GoV8RgXHbjdkHOcQjBj~DtOCxIC4jQ7hitghZqd0EuVVtwRhBXFbSpvMeZNh-mEjDC3Nklt-P-D76ycoLWapAe9K2oxggWehxfcFqJIRK6WXuDZ6I~EekLXx8oczpfQzYvfA9unRxcCRi-aezDO207cJuCFrAyaOztSVOSCTnivgDXDQYitNePclr33DgE5or0ZCC2Pw_&Key-Pair-Id=APKAJLOHF5GGSLRBV4ZA)

*Cleantes - Encyclopaedia Herder*. (s. f.).

<https://encyclopaedia.herdereditorial.com/wiki/Autor:Cleantes>

*Estoicismo - Encyclopaedia Herder.* (s. f.).

[https://encyclopaedia.herdereditorial.com/wiki/Estoicismo#:~:text=b\)%20Estoicismo%20medio%20\(s.,representado%20por%20Panecio%20y%20Posidonio.](https://encyclopaedia.herdereditorial.com/wiki/Estoicismo#:~:text=b)%20Estoicismo%20medio%20(s.,representado%20por%20Panecio%20y%20Posidonio.)

Skali, A. (2022b, mayo 4). *Panecio de rodas*. TheTowerFilosofía.

<https://thetowerfilosofia.com/panecio-de-rodas/>

*Biografía de Posidonio.* (s. f.). <https://www.biografiasyvidas.com/biografia/p/posidonio.htm>

Montoya, L. (2019, 1 febrero). *Diógenes de Babilonia*. Historia y Biografía De.

<https://historia-biografia.com/diogenes-de-babilonia/>

*Biografía de Marco Aurelio.* (s. f.).

[https://www.biografiasyvidas.com/biografia/m/marco\\_aurelio.htm](https://www.biografiasyvidas.com/biografia/m/marco_aurelio.htm)

Marco Aurelio. (2023). *MEDITACIONES: Estudio preliminar e ilustración: Juan-Jose Marcos* (3.<sup>a</sup> ed.). MESTAS EDICIONES. (Obra original publicada 1785)

SENECA. (2023). *SOBRE LA FELICIDAD Y LA BREVEDAD DE LA VIDA: Como alcanzar la felicidad atreviéndote a ser tú mismo* (1.<sup>a</sup> ed.). AUSTRALSABIDURIA.

Maurizio, P. (2024, 11 abril). Estoicismo. *Enciclopedia Iberoamericana*.

<https://enciclopediaiberoamericana.com/estoiocismo/>

García-Allen, J. (2024, 15 julio). La Terapia Cognitiva de Aaron Beck. *Psicología y Mente*.

[https://psicologiaymente.com/clinica/terapia-cognitiva-aaron-beck#google\\_vignette](https://psicologiaymente.com/clinica/terapia-cognitiva-aaron-beck#google_vignette)