



Eduardo Gutiérrez Gutiérrez

¿Neostoicismo soteriológico?

Plan de la lección

PRIMERA PARTE: Introducción al neoestoicismo contemporáneo

SEGUNDA PARTE: Historia *general* del estoicismo

TERCERA PARTE: El neoestoicismo contemporáneo frente al materialismo filosófico



14:42

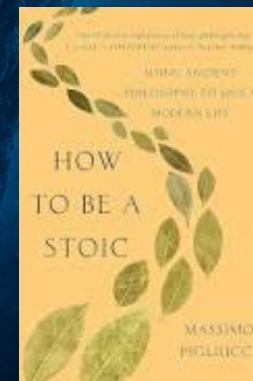
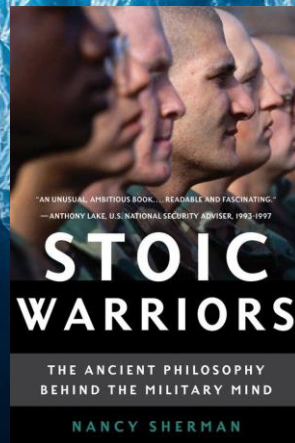
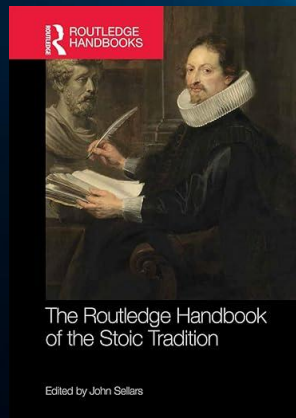
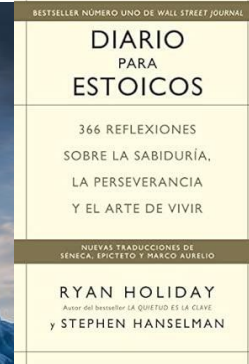
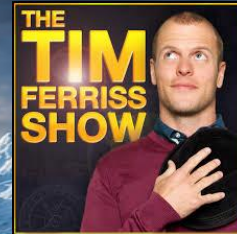
7 hábitos que te debilitan [elimínalos de tu vida inmediatamente] | Estoicismo

2 M de visualizaciones • hace 2 años

Diario Estoico

Únete a nuestro canal SIN COSTO! Recibe contenido de gran valor para tu crecimiento personal. En el futuro exploraremos los ...

A YouTube video player interface. The video title is 'SÉ COMO CR7: PERDIÓ LO QUE TÚ NO SOPORTARÍAS... Y AÚN ASÍ SE LEVANTÓ | ESTOICISMO'. The channel is 'El Aprendiz Estoico'. The video description reads: 'Si entraste aquí buscando goles, vete. Esto no va de fútbol. Esto va de psicología, de filosofía aplicada y de por qué tú sigues poniendo excusas mientras otros conquistan el mundo. Hoy en El Aprendiz Estoico analizamos la mente de la máquina. Desmontamos el mito del "talento natural" para revelarte la estructura de disciplina obsesiva y estoicismo instintivo que ha construido a CR7. En este análisis profundo descubrirás: ¿Cómo Cristiano usó la humillación y el...'. The video has 24 views and is 28 minutes long.



El estoicismo moderno es una colaboración
entre académicos y psicoterapeutas.

Hacemos lo siguiente:

Cursos online gratuitos basados en ideas y prácticas de la antigua filosofía del estoicismo. Entre ellos se incluyen la Semana Estoica, que se celebra cada octubre, y el Entrenamiento en Conciencia Plena y Resiliencia Estoica (SMRT, por sus siglas en inglés), un curso más extenso de cuatro semanas que se imparte en diferentes fechas.

Investigación sobre la efectividad de las antiguas prácticas estoicas basada en los datos obtenidos de la Semana Estoica y SMRT. Hasta la fecha, hemos constatado que seguir las enseñanzas estoicas reduce de forma consistente las emociones negativas y mejora la satisfacción general con la vida.

Cada año, coincidiendo con la Semana Estoica, organizamos Stoicon, un evento anual que permite a quienes participan en ella reunirse en persona y compartir sus experiencias. Asimismo, animamos a otros a organizar sus propios eventos Stoicon-x a nivel local.

Stoicon 2025, 18 de octubre, [más detalles aquí](#) y [entradas aquí](#).

La Semana Estoica 2025 comienza el 27 de octubre. [Para más detalles e inscripciones, haga clic aquí](#).

Nuestra investigación

Vivir como un estoico durante una semana conlleva, en promedio, una reducción del 14% en las emociones negativas y un aumento del 13% en la satisfacción general con la vida.

Julia Annas (1946)



- Profesora en la Universidad de Arizona
- Fundadora de la revista *Oxford Studies in Ancient Philosophy*
- Libros: *The morality of Happiness* (1993), *Virtue and Happiness: Essays in Honour of Julia Annas* (Oxford, 2012)

Martha Nussbaum (1947)



- Profesora en la Universidad de Chicago
- Premio Príncipe de Asturias de Ciencias Sociales 2012
- Libros: *La terapia del deseo: Teoría y práctica en la ética helenística* (1994)

Nancy Sherman (1951)



- Profesora en la Universidad de Georgetown
- Cátedra Distinguida de Ética en la Academia Naval de los Estados Unidos
- Libros: *Stoic Warriors* (2005), *Stoic Wisdom* (2021)

William B. Irvine (1952)



- Profesor en la Universidad Estatal de Wright
- Miembro de Modern Stoicism
- Libros: *El arte de la buena vida* (2009), *The Stoic Challenge* (2019), *Estoicismo para tu día a día* (2023)

Massimo Pigliucci (1964)



- Profesor en el City College of New York
- Miembro de Modern Stoicism
- Libros: *Mi cuaderno estoico* (2019, con Greg López), *Cómo ser un estoico* (2020), *La forja del carácter* (2023), *Guía práctica del estoicismo* (2025), *Beyond Nature and Nurture* (Pérez Jara y Ongay de Felipe, 2025)

John Sellars (1971)



- Profesor en la Universidad de Londres
- Miembro fundador de Modern Stoicism
- Libros: *Stoicism* (2006), *The Art of Living* (2009), *The Routledge Handbook of the Stoic Tradition* (ed., 2016), *Hellenistic Philosophy* (2018), *Lecciones de estoicismo* (2021)

Donald Robertson (1972)



- Psicoterapeuta cognitivo-conductual
- Miembro fundador de Modern Stoicism y del Plato's Academy Center of Athenas
- Libros: *REBT, philosophy and philosophical counselling* (2000), *Stoicism and the Art of Happiness* (2013), *The Stoic influence on modern Psychotherapy* (2016), *Built your resilience* (2019), *Piensa como un emperador romano* (2020)

Tim LeBon (¿?)



- Psicoterapeuta cognitivo-conductual, coach motivacional y maestro de psicología positiva
- Director de investigación de Modern Stoicism
- Libros: *Wise Therapy* (2001), *Achieve your potential with positive psychology: CBT, mindfulness and practical philosophy for finding lasting happiness* (2014), *365 Ways To: Be More Stoic: A Day-by-day Guide to Practical Stoicism* (2022)

Tim Ferriss (1977)



- Empresario, inversor y “opinador profesional”
- Director del podcast *The Tim Ferriss Show*
- Charla TED año 2017

Ryan Holiday (1987)



- Publicista, empresario, escritor de éxitos de ventas
- Exdirector de márketing en American Apparel (*Confía en mí, estoy mintiendo*, 2012)
- Libros: *El obstáculo es el camino* (2014), *El ego es el enemigo* (2016), *Diario para estoicos* (Stephen Hanselman, 2017), *Vidas de los estoicos* (Hanselman, 2020)

Neostoicismo contemporáneo español

- **Alejandro Vidal**, licenciado en filosofía y divulgador: *Diario para estoicos* (2025, Amazon)
- **Marcos Vázquez**, entrenador personal, creador de *Fitness Revolucionario: Invicto. Logra más, sufre menos* (2019)
- **Pepe García “el estoico”**, director de *El estoico: Siempre en pie* (2022), *Manual para la serenidad* (2024)
- **Isra García**, *Escuela de estoicismo moderno* (2020, Amazon)

Dimensión tecnológica

Elementos personales (clientes-expertos) organizados en comunidades online:

- YouTube: Diario estoico (750.000), Valor estoico (723.000), The Stoic Mind (447.000), El Jardín Estoico (377.000), The Stoic Community (368.000), El Estoico (129.000)
- Comunidad Reddit
- Instagram: Paths of Stoicism (1,1 M), Ego Estoico (468.000), El Estoico de Pepe García (300.000), El Estoico (294.000), Estoicismo Diario (199.000), Estoicismo para ganadores (114.000)

Dimensión tecnológica: ejercicios estoicos

Ejemplos de *ejercicios psicoterapéuticos estoicos*:

- Visualización negativa
- *Premeditatio malorum*
- Incomodidad voluntaria y autoprivaciones
- Vista de pájaro
- Meditación
- Diario
- Memorización de máximas
- Atención plena (*focus*)

Dimensión nematológica

Metodologías:

- Metodologías *éticas*
 - Argumento de autoridad
 - *Exempla*
- Metodologías *patológicas*
 - Apelación al lector
 - Proemio biográfico
- Metodologías *lógicas*
 - Petición de principio
 - Pendiente resbaladiza del psicologismo

Duele, Luego Te Fortalece

«Lo que impide la acción, la adelanta. Lo que se interpone en el camino, se convierte en el camino.»

— Marcus Aurelius, *Meditaciones*, Libro V

En la Arena

Cuando Muhammad Ali entrenaba, no empezaba a contar las abdominales hasta que dolían.

“No cuento hasta que duele,” decía, “porque es ahí cuando realmente empieza el entrenamiento.”

Ali no fue solo campeón del mundo. Fue un símbolo. De orgullo. De resistencia.

Y no solo dentro del ring. Pasó años suspendido del boxeo por negarse a ir a la guerra de Vietnam. Perdió títulos, dinero, prestigio, pero no su convicción.

Ali entendía algo profundamente estoico: el dolor, cuando se elige con propósito, se convierte en carácter.

Por Qué Importa

El estoico no interpreta el dolor como una alarma que indica peligro. Lo ve como una señal de trabajo. De crecimiento.

No todos los dolores son castigos. Algunos son cinceles. Están esculpiendo algo más fuerte en ti.

Ponlo en Práctica

¿Dónde te estás rindiendo al primer signo de incomodidad?

¿Y si ese dolor que tanto evitas es justo el lugar donde empieza tu transformación?

No lo lloames castigo. Llámalo entrenamiento.

No empieces a contar hasta que duela. Porque ahí empieza lo que vale.

Marcus Steele, 2025, *Estoicismo cotidiano*. Amazon

Terapia del Comportamiento Emotivo Racional (TREC), Albert Ellis

A	B	C	D	E	F
Ruptura	IB: "Moriré solo"	Depresión	¿Cuál es la relación lógica entre "mi pareja me ha dejado" y "moriré solo"?	RB: "Puedo buscar a alguien que quiera lo mismo que yo"	Búsqueda de nueva pareja

Dimensión nematológica

Principios:

- Dicotomía del control
- Principio soberano del estoicismo (Shaftesbury)
- Control de las emociones
- *Amor fati*
- Principio de la felicidad de Séneca

Historia *general* del estoicismo

I Historia del estoicismo clásico

Etapas	Escolarcas	Época
Estoicismo antiguo	Zenón de Citio	300-261
	Cleantes de Assos	261-230
	Crisipo de Solos	230-206
	Zenón de Tarso	206-200
Estoicismo medio	Diógenes de Babilonia	200-150
	Antípatro de Tarso	150-129
	Panecio de Rodas	129-110
	Posidonio de Apamea	(135-51)
Estoicismo romano	Séneca	(4-65)
	Epicteto	(55-135)
	Marco Aurelio	(121-180)

Historia *general* del estoicismo

II

Historia del “legado disperso del estoicismo”

Corriente/Autor	Crítica	Influencia
Cristianismo (d. III)	Materialismo, mecanicismo, panteísmo: ateísmo	Doctrinas morales de Epicteto y Séneca
Neoestoicismo renacentista/barroco		
Espinosa	Providencialismo, Dios-Naturaleza	Dios inmanente y racional, principio de autoconservación, determinismo
Kant	-	Ética formal, cosmopolitismo
Dilthey y Hans von Arnim: reconstrucción de la tradición estoica		

Historia *general* del estoicismo

Justo Lipsio (Bélgica, 1547-1606)

- *De Constantia*, 1584
- *Manuductio ad Stoicam Philosophiam*, 1604
- *Physiologia Stoicorum*, 1604
- Obras de Séneca, 1605

Neoestoicismo
renacentista

Neoestoicismo *barroco* en **España**:

- Francisco Sánchez de Brozas
- Pedro de Valencia
- Francisco de Quevedo (*La doctrina estoica*, 1699)

Historia *general* del estoicismo

III

Historia *terapéutica* del estoicismo

- Immanuel Kant, *El conflicto de las facultades* (1789)
- Friedrich Nietzsche, *La filosofía en la época trágica de los griegos* (1873)
- Michel Foucault, *La hermenéutica del sujeto* (1981-1982)
- Pierre Hadot, *La ciudadela interior* (1992)
- Martha Nussbaum, *La terapia del deseo* (1994)

Tercera parte: El neoestoicismo contemporáneo frente al materialismo filosófico

OTRAS CRÍTICAS AL NEOESTOICISMO CONTEMPORÁNEO

- José Barrientos Rastrojo, 2025, “Las dimensiones metafísicas ignoradas por el neoestoicismo”
- Hipólito Ledesma, 2025, “Las *Meditaciones* de Marco Aurelio, la nueva biblia del conformismo moderno para emprendedores de LinkedIn y asalariados resignados”
- Luis Alberto Triana Llanos, 2025, *Instrumentalización del estoicismo: De las tesis clásicas al pseudoestoicismo* (TFM, UOC)
- José Carlos Ruiz, 2023, “La pervertida visión del estoicismo hipermoderno”
- Malena Canteros, 2023, “El estoicismo como práctica terapéutica neoliberal”

Tercera parte: El neoestoicismo contemporáneo frente al materialismo filosófico



(i) No es cierto que los estoicos, ni siquiera los estoicos romanos, dejaran de lado la física y la lógica de su sistema, aun cuando proclamaran la primacía de la ética

Tercera parte: El neoestoicismo contemporáneo frente al materialismo filosófico

(i) No es cierto que los estoicos, ni siquiera los estoicos romanos, dejaran de lado la física y la lógica de su sistema, aun cuando proclamaran la primacía de la ética

(ii) Para los neoestoicos la filosofía es un saber adjetivo y mundano

Tercera parte: El neoestoicismo contemporáneo frente al materialismo filosófico

- (i) No es cierto que los estoicos, ni siquiera los estoicos romanos, dejaran de lado la física y la lógica de su sistema, aun cuando proclamaran la primacía de la ética
- (ii) Para los neoestoicos la filosofía es un saber adjetivo y mundano

- (iii) Los neoestoicos abandonan el compromiso político-moral que diferencia *sistemáticamente* al estoicismo del epicureísmo

Tercera parte: El neoestoicismo contemporáneo frente al materialismo filosófico

- (i) No es cierto que los estoicos, ni siquiera los estoicos romanos, dejaran de lado la física y la lógica de su sistema, aun cuando proclamaran la primacía de la ética
- (ii) Para los neoestoicos la filosofía es un saber adjetivo y mundano
- (iii) Los neoestoicos abandonan el compromiso político-moral que diferencia *sistemáticamente* al estoicismo del epicureísmo

- (iv) La concepción neoestoica de la felicidad es incompatible con la concepción estoica

Tabla de modelos genéricos de concepciones de la felicidad

(*El mito de la felicidad...*, Barcelona 2005, páginas 195-196.)

Doctrinas → Teorías ↓	<i>Espiritualismo simple (asertivo)</i>	<i>Espiritualismo radical (exclusivo)</i>	<i>Materialismo unitario o monista</i>	<i>Materialismo pluralista</i>
<i>Descendentes</i>	Modelo I Versión aristotélica. Versión tomista.	Modelo IV Versión neoplatónica. Versión idealista material.	Modelo VII Versión degeneracionista.	Modelo X Versión pesimista.
<i>Ascendentes</i>	Modelo II Versión sabeliana.	Modelo V Versión idealista absoluta. Versión idealista objetiva.	Modelo VIII Versión progresista. Versión monista.	Modelo XI Versión emergentista.
<i>Neutras</i>	Modelo III Versión dualista (psicologista, fisiologista).	Modelo VI Versión gnóstica.	Modelo IX Versión eudemonista. Versión ilustrada. Versión pansexualista.	Modelo XII Versión estoica. Versión espinosista.

"HOY NO
QUERÍA
ENTRENAR"



@estoica_FIT



estoica.fit · Seguir

estoica.fit · Audio original

#stoicism #training #sport
#superacion #instagram

¡Pero la mente
gana!!



@estoica_FIT



estoica.fit · Seguir

estoica.fit · Audio original

#stoicism #training #sport
#superacion #instagram

Tercera parte: El neoestoicismo contemporáneo frente al materialismo filosófico

- (i) No es cierto que los estoicos, ni siquiera los estoicos romanos, dejaran de lado la física y la lógica de su sistema, aun cuando proclamaran la primacía de la ética
- (ii) Para los neoestoicos la filosofía es un saber adjetivo y mundano
- (iii) Los neoestoicos abandonan el compromiso político-moral que diferencia *sistemáticamente* al estoicismo del epicureísmo
- (iv) La concepción neoestoica de la felicidad es incompatible con la concepción estoica
- (v) La comunidad del neoestoicismo contemporáneo funciona como una hetería soteriológica

Condición necesaria para que una institución compleja sea una hetería soteriológica en el sentido estricto

1. Fines (referidos al sujeto proléptico)
2. Planes (referidos al sujeto necesitado o individuo flotante, cliente)
3. Programas (contenidos o “tablas de salvación”)
 1. Trámite general
 2. Teoría tectónica del alma
 1. Trámite de individualidad o flotación
 2. Trámite de subjetividad
 3. Trámite de personalización
 3. Doctrina tectónica antropológica trimembre