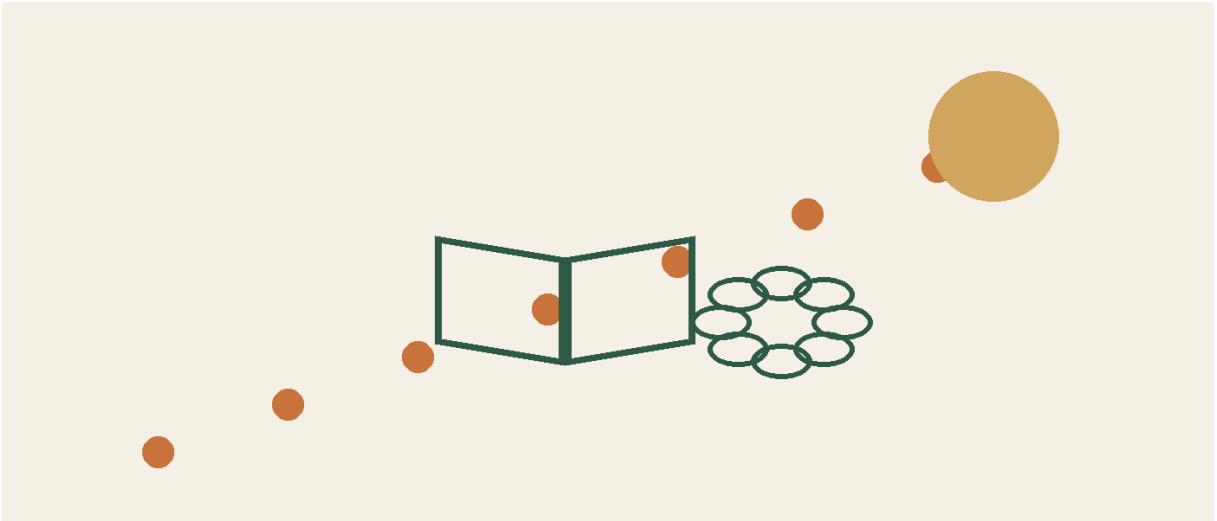
FILOSOFÍA PARA VIVIR

Manual didáctico · recursos, dinámicas y mapas de clase



PENSAR · VIVIR · TRANSFORMAR

01 FILOSOFÍA NATURAL

IDEA · EXPERIENCIA · REFLEXIÓN · APLICACIÓN

Haría que los alumnos **experimenten primero** las tres dimensiones y después descubran que la filosofía entendida como *amor a la sabiduría* no consiste solo en saber cosas, sino en aprender a vivir.

Te propongo un juego central que puede ocupar unos **25-30 minutos** y que enlaza muy bien **Ética → Sociedad/Convivencia → Filosofía de la Historia**.

Juego: «Del individuo a la Historia»

Dibuja en la pizarra tres círculos concéntricos:

YO → NOSOTROS → HUMANIDAD

Y explícales únicamente esto al comenzar:

> **«Vamos a intentar descubrir qué tiene que ver la filosofía con estos tres círculos.»**

1. YO — Ética: "¿Qué harías tú?"

Prepara tarjetas con pequeños dilemas cotidianos. Cada persona saca una y tiene que decidir rápidamente qué haría.

Ejemplos:

- Encuentras una cartera con 100 € y nadie te ha visto.
- Un amigo te pide que mientas para ayudarle.
- Ves que están ridiculizando a alguien del grupo.
- Puedes conseguir algo que deseas haciendo una pequeña trampa.
- Has dado tu palabra, pero cumplirla ahora te perjudica.
- Alguien te trata mal. Puedes vengarte sin que lo sepa.

Después de cada respuesta no preguntes todavía «¿está bien o mal?». Pregunta:

> **«¿Por qué?»**

Ahí aparece la ética de manera natural. No es simplemente cumplir normas, sino preguntarnos:

> **¿Qué clase de persona quiero llegar a ser?**

Puedes introducir entonces virtud, dominio de uno mismo, discernimiento, coherencia, responsabilidad, etc.

---

2. NOSOTROS — Sociedad y convivencia: "La ciudad de los filósofos"

Divide la clase en grupos de 4-5 personas.

Diles:

> **«Habéis llegado a una isla deshabitada. Vais a fundar una pequeña ciudad. Solo podéis establecer cinco principios para poder convivir.»**

Dales 5 minutos.

Normalmente aparecerán cosas como respeto, justicia, libertad, colaboración, educación, solidaridad, responsabilidad...

Entonces viene la parte interesante.

Plantea situaciones:

> **«Hay comida para diez personas, pero sois veinte.»**
>
> **¿Qué principio aplicáis?**
>
> **«Una persona se niega siempre a colaborar, pero quiere recibir lo mismo que los demás.»**
>
> **¿Qué hacemos?**
>
> **«La mayoría quiere expulsar a una persona porque piensa diferente.»**
>
> **¿La mayoría puede decidirlo todo?**

La conclusión puede surgir de ellos mismos:

No basta con que existan individuos buenos; necesitamos aprender a construir relaciones justas.

Ahí puedes presentar la segunda dimensión de la filosofía:

Ética → aprender a gobernarme.
Sociedad → aprender a convivir.

---

3. HUMANIDAD — Filosofía de la Historia: "El mensaje al futuro"

Ahora cambia completamente la escala.

Diles:

> **«Han pasado 2.000 años. Vuestra civilización ha desaparecido. Otra humanidad encuentra solamente una caja que vosotros dejasteis.»**

Cada grupo debe decidir **tres cosas** que dejaría dentro para transmitir lo más valioso aprendido por nuestra civilización.

No tienen que ser necesariamente objetos. Pueden dejar una idea, un libro, un descubrimiento, una enseñanza, una obra artística...

Después pregunta:

> **«¿Qué quisisteis conservar?»**

Y especialmente:

> **«¿Por qué unas civilizaciones desaparecen, pero algunas de sus ideas siguen vivas?»**

Aquí puedes poner ejemplos muy sencillos:

Grecia → filosofía y democracia.
Roma → derecho y organización.
Egipto → concepción simbólica y religiosa del ser humano.
India → grandes tradiciones filosóficas y espirituales.
China → ética, educación y armonía social.

Y aparece la tercera pregunta:

> **¿Tiene la historia algún sentido más allá de una sucesión de fechas, guerras y gobernantes?**

Esto abre perfectamente la **Filosofía de la Historia**.

Y entonces revelas el esquema

Al final vuelve a los tres círculos de la pizarra:

YO
↓
ÉTICA
¿Cómo puedo mejorarme?

NOSOTROS
↓
SOCIEDAD / CONVIVENCIA
¿Cómo podemos vivir juntos?

HUMANIDAD
↓
FILOSOFÍA DE LA HISTORIA
¿Qué podemos aprender de la experiencia humana?

Y ahora añadiría un cuarto concepto arriba de todos:

❤️ **AMOR A LA SABIDURÍA**

Porque las tres preguntas forman parte de una misma búsqueda.

Podrías cerrar diciendo algo como:

> **«El filósofo no es simplemente quien sabe muchas cosas. Es quien ama tanto la sabiduría que intenta llevarla a su propia vida, a su relación con los demás y a su manera de comprender la experiencia de la humanidad.»**

Y todavía haría una última dinámica de **2 minutos**, que puede quedar muy bonita para *Filosofía para vivir*. Cada alumno completa tres frases en una tarjeta:

Para mejorarme necesito…
Para convivir mejor necesito…
De la humanidad me gustaría aprender…

Después pueden leerlas voluntariamente. Eso transforma un contenido bastante teórico en algo personal y vivencial.

Creo que este formato encaja especialmente bien con vuestro curso porque permite que **primero vivan el concepto y solo después le pongáis el nombre filosófico**.

02 EL SER HUMANO Y EL COSMOS

IDEA · EXPERIENCIA · REFLEXIÓN · APLICACIÓN

Para el Tema 2: "El ser humano y el cosmos", haría algo parecido al tema anterior: evitar comenzar explicando de golpe los siete principios de Blavatsky. Primero haría que los alumnos experimenten la idea de que el ser humano posee distintas dimensiones y que vive dentro de una naturaleza regida por relaciones de causa, consecuencia, orden y desarrollo.

Lo plantearía como una clase muy visual y participativa, con tres dinámicas.

1. Juego: «¿Quién soy yo?»

Objetivo: introducir la constitución septenaria.

Coloca siete carteles en distintos puntos del aula, pero inicialmente sin utilizar los nombres técnicos. En ellos pondríamos:

Experiencia	Pregunta
🧍 Cuerpo	¿Qué parte de mí actúa físicamente?
⚡ Energía	¿Qué me hace sentir vital o agotado?
❤️ Emociones	¿Qué desea, teme o rechaza en mí?
🧠 Mente concreta	¿Qué analiza, compara y calcula?
💡 Mente superior	¿Qué comprende ideas y principios?
🤝 Intuición / unidad	¿Qué me permite reconocer al otro más allá de mis intereses?
✨ Identidad profunda	¿Quién soy más allá de todo lo anterior?

Ahora planteas situaciones.

Por ejemplo:

> **«Tengo que estudiar, pero estoy cansado, tengo el móvil delante y me apetece mirar Instagram.»**

Preguntas: ¿cuántas voces aparecen dentro de nosotros?

Uno puede decir: «Estoy cansado». Otro: «Me apetece mirar el móvil». Otro: «Sé que debería estudiar». Otro: «Quiero conseguir mi objetivo».

Los alumnos se colocan junto al cartel que representa cada una de esas dimensiones.

Y entonces introduces la idea fundamental:

Si puedo observar mis pensamientos, deseos, emociones y sensaciones… ¿soy únicamente esas cosas?

A partir de ahí ya puedes presentar el esquema septenario utilizado por Blavatsky, explicando que pertenece a su marco teosófico y que no es una clasificación de la psicología o la ciencia contemporáneas:

Sthula Sharira → cuerpo físico
Prana → vitalidad
Linga Sharira → modelo o doble astral
Kama → deseos y pasiones
Manas → mente
Buddhi → principio espiritual/intuitivo
Atma → espíritu

Aquí además puedes explicar las subdivisiones o terminología concreta que utilicéis en vuestro temario.

---

2. Karma: «La red de las consecuencias»

Esta puede quedar especialmente bien.

Necesitas un ovillo de lana.

Todos forman un círculo. Una persona conserva la punta del hilo y lanza el ovillo a otra diciendo una acción:

> **«Ayudo a un compañero que tiene un problema.»**

La siguiente sostiene su parte del hilo y explica una posible consecuencia:

> **«Esa persona siente que puede confiar en los demás.»**

Y lanza el ovillo:

> **«Al sentirse apoyada, ayuda después a otra persona.»**

Continúa así.

Luego comienzas otra cadena:

> **«Difundo un rumor falso.»**

Y aparecen sus consecuencias.

En pocos minutos se forma físicamente una red en medio de la clase.

Entonces puedes introducir Karma no simplemente como «premio y castigo», sino, dentro de la concepción filosófico-religiosa que estáis estudiando, como una ley de causa y efecto.

La pregunta interesante sería:

> **«Si nuestras acciones generan consecuencias, ¿hasta dónde llega nuestra responsabilidad?»**

Puedes añadir algo importante para evitar una interpretación demasiado simplista: la doctrina del karma no permite saber automáticamente por qué le sucede una desgracia concreta a una persona. Es mejor trabajarla filosóficamente desde nuestra propia responsabilidad que utilizarla para juzgar la vida de los demás.

---

3. Dharma: «¿Para qué sirve un martillo?»

Lleva varios objetos o simplemente enseña imágenes:

🔨 martillo
🧭 brújula
🌱 semilla
🕯️ vela
🎻 instrumento musical

Pregunta:

> **«¿Para qué existe esto?»**

Un martillo puede utilizarse para muchas cosas, pero tiene determinadas capacidades propias. Una semilla contiene unas posibilidades que puede desarrollar. Un violín puede producir ruido o música dependiendo de cómo sea utilizado.

Entonces llega la pregunta:

> **«¿Y el ser humano?»**

Dales una tarjeta:

> **¿Qué capacidades humanas crees que merece la pena desarrollar durante una vida?**

No preguntaría todavía «¿cuál es tu misión?», porque puede resultar demasiado abstracto.

Probablemente aparecerán:

amor, inteligencia, voluntad, justicia, generosidad, creatividad, servicio, conocimiento...

Y entonces introduces Dharma como concepto procedente de las tradiciones filosófico-religiosas de India. Es más amplio que «misión personal»: puede referirse al orden, deber o principio conforme al cual algo realiza adecuadamente su naturaleza, dependiendo de la tradición y del contexto.

Esto permite relacionarlo con el curso:

Karma → nuestras acciones tienen consecuencias.
Dharma → existe una orientación acerca de cómo actuar y desarrollar nuestra naturaleza.

El juego final: «El viajero»

Para cerrar uniría constitución septenaria + Karma + Dharma.

Planteas:

> **«Imagínate que estás caminando y encuentras una cartera con 500 €. Dentro está el DNI de su propietario.»**

Ahora vas recorriendo las dimensiones humanas.

- ❤️ **Kama: «500 € me vendrían fenomenal.»**
- 🧠 **Mente concreta: «¿Cómo podría quedármelos sin que me descubrieran?»**
- 🧠 **Otra posibilidad de la mente: «Puedo localizar fácilmente al propietario.»**

💡 **Discernimiento: «La verdadera pregunta no es si puedo quedármelo, sino qué sería justo hacer.»**

Después:

KARMA:
«¿Qué consecuencias generan las diferentes decisiones?»

DHARMA:
«¿Qué acción expresa mejor aquello que considero que un ser humano debe llegar a ser?»

Y aquí aparece una idea que puede convertirse en el hilo conductor de toda la clase:

> **«No somos solamente lo que nos sucede. También somos aquello que hacemos con lo que nos sucede.»**

Yo dibujaría finalmente en la pizarra:

COSMOS
↓
LEYES DE LA NATURALEZA
↓
SER HUMANO
↓
CUERPO — ENERGÍA — DESEO — MENTE — CONCIENCIA
↓
ELECCIÓN
↙ ↘
KARMA DHARMA
consecuencia dirección

Así el alumno no sale de la clase simplemente intentando memorizar siete nombres sánscritos. Sale con tres grandes preguntas: ¿Quién soy?, ¿qué consecuencias tienen mis actos? y ¿hacia dónde quiero orientar mi vida?

Y esas tres preguntas pueden servirte perfectamente como puente hacia el siguiente tema de *Filosofía para vivir*.

03 "LA SABIDURÍA DE LA INDIA – BHAGAVAD GITA"

IDEA · EXPERIENCIA · REFLEXIÓN · APLICACIÓN

Haría una clase especialmente vivencial. El *Bhagavad Gita* se presta muy bien porque su punto de partida es profundamente humano: Arjuna sabe que tiene que actuar, pero entra en conflicto consigo mismo y se paraliza.

La idea que usaría como hilo conductor sería:

> **«Todos tenemos nuestro propio campo de batalla interior.»**

1. Dinámica inicial: «La batalla de Arjuna»

Antes incluso de explicar quiénes son Krishna y Arjuna, presenta situaciones cotidianas:

- Sé que debería decir la verdad, pero temo las consecuencias.
- Quiero cambiar un hábito, pero siempre lo pospongo.
- Tengo que tomar una decisión importante y tengo miedo a equivocarme.
- Sé que algo no me conviene, pero lo deseo.
- Veo una injusticia, pero intervenir me puede traer problemas.
- Tengo una responsabilidad, pero preferiría evitarla.

Divide el aula físicamente en dos lados:

LO QUE SÉ QUE DEBO HACER ↔ LO QUE ME APETECE / TEMO / DESEO

Lees cada situación y los participantes se posicionan.

Después pregunta:

> **«¿Dónde está realmente la batalla?»**

No fuera.

Dentro del ser humano.

Ahora sí puedes presentar la escena del *Bhagavad Gita*: Arjuna, guerrero y arquero, se encuentra en Kurukshetra ante una batalla en la que aparecen familiares, maestros y personas queridas. Abrumado por el conflicto, deja caer su arco y no quiere combatir.

Krishna comienza entonces su enseñanza.

Esto permite explicar que, además de su contexto narrativo y religioso, podemos trabajar el campo de batalla como una imagen filosófica del conflicto interior.

---

2. Juego: «El carro de Arjuna»

Este puede ser muy divertido y visual.

Necesitas cinco voluntarios:

Arjuna – Krishna – Caballos – Riendas – Carro

Puedes incluso ponerles carteles.

Ahora preguntas al grupo qué podría simbolizar cada elemento y después vais construyendo una interpretación:

🐎 Caballos → impulsos, deseos, tendencias.

🪢 Riendas → capacidad de dirigirlos.

🔘 Carro → vehículo mediante el cual actuamos.

🏹 Arjuna → el ser humano que debe decidir y actuar.

✨ Krishna → maestro y guía espiritual; en una lectura filosófica, puede ayudar a representar la sabiduría que orienta la acción.

Ahora haz que los «caballos» quieran ir cada uno hacia un sitio distinto.

Uno:

> **«¡Quiero placer!»**

Otro:

> **«¡Tengo miedo!»**

Otro:

> **«¡Quiero reconocimiento!»**

Otro:

> **«¡No quiero esforzarme!»**

Arjuna intenta controlarlos.

Probablemente será divertido, pero inmediatamente después haces la pregunta importante:

> **«¿Nos pasa esto alguna vez?»**

Ahí tienes enlazado además el tema anterior: el ser humano posee diferentes tendencias y necesita aprender a gobernarlas.

---

3. El gran juego: «El consejo de Krishna»

Ahora llegamos al corazón filosófico.

Forma grupos pequeños y entrega a cada grupo un problema.

Por ejemplo:

> **«Has prometido ayudar en algo. Llega el día y no te apetece absolutamente nada.»**

Otro:

> **«Haces un trabajo con mucha ilusión, pero nadie reconoce tu esfuerzo.»**

Otro:

> **«Intentas hacer algo bien y fracasas.»**

Otro:

> **«Tienes que elegir entre hacer lo fácil o aquello que consideras correcto.»**

Cada grupo debe responder desde tres perspectivas.

DESEO

> **¿Qué me apetece hacer?**

RESULTADO

¿Qué haría si solo me importara obtener el resultado que quiero?

DEBER / ACCIÓN CORRECTA

¿Qué considero que debería hacer aunque el resultado no esté garantizado?

Aquí introduces una de las grandes enseñanzas del *Gita*: actuar sin quedar encadenado al fruto de la acción.

No significa:

❌ «Me da igual el resultado.»

Sino algo más interesante:

Hago lo mejor que puedo y asumo mi responsabilidad, pero no hago depender el valor de mi acción exclusivamente del éxito que obtenga.

Esto puede conectar muchísimo con gente joven.

Estudiar y suspender.

Preparar una actividad y que vaya poca gente.

Ayudar y no recibir agradecimiento.

Intentar algo y fracasar.

La pregunta pasa de:

«¿Qué voy a conseguir?»

a:

«¿Cuál es la acción correcta que me corresponde realizar?»

---

4. Karma Yoga: «La acción invisible»

Aquí recuperaría Karma y Dharma del Tema 2, para que el curso vaya construyéndose y no parezcan clases independientes.

Dales pequeños papeles.

Cada persona escribe una buena acción que pueda realizar durante esa semana sin esperar reconocimiento.

Por ejemplo:

Ayudar a alguien.

Ordenar algo que otros utilizan.

Escuchar a una persona.

Realizar una tarea que nadie quiere.

Corregir un error propio.

Cumplir una responsabilidad sin quejarse.

Pero hay una condición:

Nadie firma el papel.

Metéis todos los papeles en una caja.

Lees algunos.

Y preguntas:

> **«Si nadie sabe que lo has hecho, ¿sigue teniendo valor?»**

Magnífica entrada para hablar del Karma Yoga, la vía de la acción y del servicio desinteresado.

---

5. Un pequeño experimento: «Éxito o fracaso»

Escribe dos palabras enormes:

ÉXITO ←————————→ FRACASO

Pregunta:

> **«¿Dónde queremos estar?»**

Evidentemente: éxito.

Después cambia las palabras:

APRENDER ←————————→ NO APRENDER

Y pregunta:

> **«¿Puede existir aprendizaje en el fracaso?»**

Entonces puedes trabajar otra idea importante del *Gita*: desarrollar cierta ecuanimidad frente a los opuestos, sin confundirla con indiferencia.

Éxito / fracaso.
Placer / dolor.
Elogio / crítica.
Ganancia / pérdida.

No podemos controlar siempre cuál recibiremos.

Pero podemos trabajar cómo respondemos.

---

6. El ejercicio que utilizaría para cerrar

Reparte una tarjeta a cada participante.

En una cara:

MI KURUKSHETRA

> **¿Qué pequeña batalla interior estoy viviendo actualmente?**

No tienen que compartirla.

En la otra:

MI ARJUNA

Tres preguntas:

> **¿Qué sé que debería hacer?**
>
> **¿Qué me impide hacerlo?**

¿Cuál sería mi siguiente acción correcta?

Y les dices:

«No hace falta resolver toda la batalla hoy. Basta con descubrir cuál es el siguiente paso.»

Puede ser un cierre muy potente.

Y en la pizarra dejaría el mapa del tema

BHAGAVAD GITA

ARJUNA
El ser humano ante el conflicto
↓
KRISHNA
La sabiduría que orienta
↓
DHARMA
¿Qué me corresponde hacer?
↓
KARMA YOGA
Actuar correctamente
↓
DESAPEGO
No quedar encadenado al resultado
↓
ECUANIMIDAD
Aprender a mantener el centro ante los opuestos
↓

ACCIÓN CONSCIENTE

Y terminaría enlazándolo con los dos temas anteriores:

Tema 1: *¿Qué significa amar la sabiduría?*
Tema 2: *¿Quién soy y qué leyes orientan la vida?*
Tema 3: ¿Cómo llevo esa sabiduría a la acción cuando la vida me pone ante un conflicto?

De esta manera, *Filosofía para vivir* empieza a sentirse como un recorrido, y no como una sucesión de clases.

04 LOS MISTERIOS DEL TÍBET

IDEA · EXPERIENCIA · REFLEXIÓN · APLICACIÓN

Para el Tema 4: "Los misterios del Tíbet – La Voz del Silencio", cambiaría bastante el ritmo respecto al *Bhagavad Gita*. Si allí predominaba la acción, aquí trabajaría silencio, atención, discernimiento, compasión y servicio.

Además, *La Voz del Silencio* de H. P. Blavatsky bebe de ideas budistas, pero conviene presentarla como una obra teosófica inspirada en tradiciones budistas, no como si fuera sin más un texto canónico del budismo tibetano.

La pregunta que atravesaría toda la clase sería:

> **«Entre tantas voces que hablan dentro de nosotros, ¿cómo reconocer la que merece ser escuchada?»**

1. Juego inicial: «Las voces que viven en mí»

Pide un voluntario y dale una situación sencilla:

> **«Una persona te ha criticado injustamente delante de otros.»**

El resto de alumnos recibe secretamente diferentes papeles:

Orgullo: «¡Respóndele y déjalo en evidencia!»
Miedo: «No digas nada, puedes quedar peor.»
Deseo de aprobación: «Intenta caerle bien.»
Rencor: «Ya tendrás ocasión de devolvérsela.»
Razón: «Antes de reaccionar, averigua qué ha ocurrido.»
Compasión: «Quizás esa persona también esté sufriendo.»

Todos hablan alrededor del voluntario durante unos segundos.

Después: silencio absoluto.

Y preguntas:

¿Cuál de todas esas voces soy yo?
¿La voz más fuerte es necesariamente la más sabia?
¿Cómo distinguimos una reacción emocional de una decisión consciente?

Ya tienes abierta la puerta al tema.

---

2. Experimento: «Un minuto de silencio»

No lo explicaría demasiado.

Un minuto completo en silencio.

Sin móvil. Sin escribir. Sin hablar.

Solo observar.

Después preguntas:

> **¿Ha habido realmente silencio?**

Probablemente responderán que no.

Han aparecido pensamientos:

> **«¿Cuánto falta?»**
> **«Esto es incómodo.»**
> **«Tengo que hacer mañana…»**
> **«¿Qué estará pensando el otro?»**

Y ahí aparece una idea preciosa:

Callarse no significa necesariamente estar en silencio.

Puedes dibujar:

RUIDO EXTERIOR → RUIDO INTERIOR → SILENCIO → ESCUCHA

El silencio que interesa filosóficamente no consiste simplemente en ausencia de sonidos, sino en desarrollar una capacidad de atención interior.

---

3. Juego: «Los tres filtros»

Prepararía tres carteles grandes:

DESEO ❤️

Lo quiero.

MENTE 🧠

Lo pienso.

CONCIENCIA ✨

Reconozco que debería hacerlo.

Lees situaciones y ellos tienen que decidir desde dónde surge cada respuesta.

Por ejemplo:

> **«Encuentro 50 €.»**

Deseo: «Me los quedo.»
Mente: «Podría preguntar si alguien los ha perdido.»
Conciencia: «No son míos.»

Pero introduce casos más difíciles:

> **«Un amigo ha hecho algo incorrecto y me pide que lo defienda.»**
>
> **«Alguien que me cae mal necesita ayuda.»**
>
> **«Nadie descubrirá que no he cumplido mi responsabilidad.»**

Aquí puedes recuperar los temas anteriores.

Tema 2: constitución humana.
Tema 3: Arjuna ante el conflicto.
Tema 4: ¿cómo escuchar en medio del conflicto?

---

4. La dinámica central: «Los dos senderos»

Esta sería para mí la actividad principal.

Marca físicamente dos caminos en el suelo con cinta o papeles.

Al final del primero coloca:

🏔️ LIBERACIÓN PERSONAL

Al final del segundo:

🤝 SABIDURÍA Y SERVICIO

Explica que *La Voz del Silencio* contrapone distintas orientaciones del camino espiritual y concede especial importancia al ideal compasivo: no buscar únicamente la propia liberación, sino poner la sabiduría al servicio de los demás.

Ahora plantea:

> **«Imaginad que después de muchos años habéis conseguido alcanzar una enorme sabiduría y paz interior.»**

Y preguntas:

> **¿Para qué la queréis?**

Déjales responder.

Entonces introduce el dilema:

> **«Puedes retirarte definitivamente del sufrimiento humano o puedes regresar para ayudar a quienes todavía están recorriendo el camino.»**
>
> **¿Qué elegirías y por qué?**

Lo importante no es que den «la respuesta correcta». Lo interesante es discutir:

> **¿De qué sirve la sabiduría si solo sirve para uno mismo?**

Aquí aparece naturalmente el ideal del bodhisattva, central en el budismo mahayana: quien orienta su camino hacia el despertar unido al beneficio y liberación de los demás.

---

5. «Las gafas del otro»: ejercicio sobre compasión

Pon una silla vacía en medio del grupo.

Plantea:

> **«Una persona llega tarde continuamente a nuestras reuniones. Nos molesta y pensamos que es irresponsable.»**

Primera pregunta:

> **¿Qué juicio hacemos?**
>
> **«Es informal.»**
> **«No respeta a los demás.»**
> **«Pasa de todo.»**

Ahora alguien ocupa la silla y recibe una información que los demás desconocían:

> **«Cuida a su madre enferma y antes de venir tiene que dejar preparada su cena y su medicación.»**

Vuelve a preguntar:

> **¿Ha cambiado la persona o ha cambiado nuestra mirada?**

Esto permite diferenciar muy bien:

Lástima: «Pobrecito.»

Empatía: «Puedo intentar comprender lo que está viviendo.»

Compasión: «Comprendo su dificultad y trato de ayudar de manera adecuada.»

La compasión no consiste necesariamente en justificar todo. Podemos comprender a alguien y seguir considerando incorrecta determinada conducta.

---

6. El juego del «servicio invisible»

Recuperaría aquí algo del *Karma Yoga*, pero dando un paso más.

Cada alumno saca al azar el nombre de otro compañero.

Durante la siguiente parte de la clase tiene una misión:

Facilitar discretamente la experiencia de esa persona.

Puede acercarle una silla, escucharla, dejarle participar primero, recoger algo que haya utilizado, ayudarle…

Pero sin revelar que forma parte del juego.

Al terminar preguntas:

> **¿Quién ha recibido alguna pequeña ayuda?**

Y después:

> **¿Por qué necesitamos que sepan que hemos ayudado?**

Aquí puedes trabajar algo muy interesante:

SERVICIO + EGO

> **«Quiero ayudar.»**

frente a

> **«Quiero que vean que estoy ayudando.»**

La diferencia parece pequeña, pero filosóficamente es enorme.

---

7. El ejercicio final: «Escuchar la Voz del Silencio»

Para cerrar, bajaría las luces si el aula lo permite.

Dos minutos de silencio.

Y les das una tarjeta con una única pregunta:

> **«¿Qué podría mejorar en mí para ser más útil a los demás?»**

No tienen que poner el nombre.

Después pueden doblar el papel y llevárselo.

Y terminaría sin hacer una larga explicación.

Simplemente:

> **«Quizás la voz del silencio no sea una voz que nos dice lo que queremos oír, sino aquella que, cuando conseguimos aquietarnos, nos recuerda qué podemos llegar a ser y qué podemos hacer por los demás.»**

Y así va apareciendo el viaje completo del curso

Yo empezaría a construir un gran mapa visual en la pared del aula e iría añadiendo una pieza después de cada clase:

TEMA 1 · FILOSOFÍA
❤️ BUSCAR
Amar la sabiduría
↓
TEMA 2 · SER HUMANO Y COSMOS
🔎 CONOCERSE
¿Quién soy? Karma y Dharma
↓
TEMA 3 · BHAGAVAD GITA
🏹 ACTUAR
Arjuna aprende a cumplir su deber sin quedar atrapado por el resultado
↓
TEMA 4 · LA VOZ DEL SILENCIO
🪷 ESCUCHAR Y SERVIR
Silencio → discernimiento → compasión → servicio

Y hay un detalle que puede darle mucha personalidad al curso de Filosofía para vivir: al final de cada tema entregarles una pequeña "prueba filosófica para la semana".

Para este tema sería:

- **🪷 El reto del silencio**

Una vez al día:

1 minuto de silencio.
1 acto consciente de escucha.
1 pequeño servicio que nadie necesite agradecerte.

Así *La Voz del Silencio* deja de ser solamente un texto que explicáis en clase y se convierte, durante una semana, en una experiencia que pueden comprobar en su propia vida.

05 BUDISMO

IDEA · EXPERIENCIA · REFLEXIÓN · APLICACIÓN

Las Cuatro Nobles Verdades y el Noble Óctuple Sendero, mantendría la línea de los temas anteriores: menos exposición al principio y más descubrimiento.

Aquí hay una idea especialmente potente para toda la clase:

> **«Buda no comienza preguntando qué creemos, sino observando qué nos hace sufrir y si podemos hacer algo al respecto.»**

Y utilizaría una metáfora durante toda la sesión: Buda como médico. Hay un malestar, se diagnostica su causa, se plantea la posibilidad de superarlo y se propone un tratamiento.

1. Para empezar: «La piedra en el zapato»

Entrega a cada alumno un papel y plantea:

> **«Imagina que estás haciendo una caminata preciosa, pero tienes una piedra dentro del zapato. ¿Qué posibilidades tienes?»**

Saldrán respuestas:

- **Aguantar.**
- **Quejarme.**
- **Distraerme.**
- **Culpar al fabricante del zapato.**
- **Decir que no me molesta.**
- **Pararme y sacar la piedra.**

Entonces preguntas:

> **¿Cuál soluciona realmente el problema?**

Ahí introduces el método de las Cuatro Nobles Verdades.

No se trata simplemente de decir «la vida es sufrimiento». El concepto de dukkha es más amplio: incluye sufrimiento evidente, pero también insatisfacción, inestabilidad y la dificultad de encontrar satisfacción permanente en aquello que cambia.

Y entonces presentas al Buda médico:

El médico	Las Cuatro Nobles Verdades
🩺 Reconoce los síntomas	1. Dukkha: existe sufrimiento/insatisfacción
🔎 Busca la causa	2. Samudaya: tiene un origen
🌿 Sabe que puede cesar	3. Nirodha: puede producirse su cesación
🛤️ Prescribe un tratamiento	4. Magga: existe un camino

Esta estructura es muy fácil de recordar.

---

2. Juego: «Lo quiero»

Este sirve para explicar la Segunda Noble Verdad.

Pon un objeto atractivo en el centro o simplemente escribe:

> **«ALGO QUE DESEO MUCHO»**

Cada uno piensa mentalmente en algo que desea.

Puede ser material o no:

dinero, pareja, reconocimiento, éxito, un móvil, aprobar, viajar, gustar a alguien…

Ahora preguntas:

> **«¿Qué sentimos antes de conseguirlo?»**

Deseo, inquietud, expectativa.

> **«¿Y cuando lo conseguimos?»**

Alegría.

> **«¿Y cuánto dura?»**

Aquí empieza la conversación interesante.

Porque después aparece otra cosa que queremos.

Puedes dibujar:

DESEO → OBTENGO → SATISFACCIÓN → ME ACOSTUMBRO → NUEVO DESEO

Pero introduciría un matiz importante: el budismo no enseña simplemente que todo deseo sea malo. La Segunda Noble Verdad relaciona especialmente el origen de *dukkha* con tanhā, la sed, ansia o apego.

Una frase sencilla para ellos:

> **«El problema no siempre es disfrutar de algo; puede comenzar cuando necesitamos que algo sea de determinada manera para poder estar bien.»**

---

3. El experimento del chocolate

Este puede ser divertido.

Pon imaginariamente —o realmente— un trozo de chocolate delante de alguien.

Primera situación:

> **«Puedes disfrutarlo.»**

Segunda:

> **«Necesitas comerlo.»**

Tercera:

> **«Alguien te lo quita.»**

Pregunta:

> **¿Qué ha cambiado?**

El chocolate es el mismo.

Lo que cambia es nuestra relación con él.

Puedes trabajar:

Disfrutar ≠ apegarse.

Esto ayuda a evitar que los alumnos interpreten el budismo como:

> **«No debemos disfrutar de nada.»**

---

4. Juego principal: «El incendio»

Ahora plantea una situación cotidiana:

> **«Alguien hace un comentario sobre ti que te molesta.»**

Escribe:

🔥 **IRA**

Y preguntas:

> **¿Qué suele ocurrir después?**

Comentario → pensamiento → emoción → respuesta → consecuencias → nuevo conflicto.

Representadlo con alumnos.

Uno dice:

> **«Siempre llegas tarde.»**

Otro piensa:

> **«¿Quién se cree que es?»**

Otro representa la emoción:

😡

Otro, la acción:

> **«Pues tú eres muchísimo peor.»**

Otro, la consecuencia:

💥 **discusión.**

Ahora rebobinas.

⏪

Vuelves al comentario inicial:

> **«Siempre llegas tarde.»**

Pero esta vez introduces una pausa.

Comentario → PAUSA → observo → comprendo → elijo → respondo

Pregunta:

> **«¿Dónde estaba nuestra libertad?»**

No necesariamente en controlar lo que hizo la otra persona.

Estaba en cómo respondíamos.

Y ahí introduces el Noble Óctuple Sendero.

5. El Noble Óctuple Sendero como «entrenamiento»

Yo evitaría enseñarlo inicialmente como ocho mandamientos.

Dividiría el aula en tres estaciones.

🧠 SABIDURÍA — PRAJÑĀ

Recta comprensión / visión
Recta intención

Pregunta:

> **«¿Estoy viendo las cosas como son o como quiero que sean?»**

Ejemplo:

Un amigo no responde a WhatsApp.

Hecho: no ha respondido.

Interpretación: «Está enfadado conmigo.»

Magnífico ejercicio para distinguir realidad e interpretación.

❤️ CONDUCTA ÉTICA — ŚĪLA

Recta palabra
Recta acción
Recto medio de vida

Aquí haría el juego:

> **«¿Lo dirías si estuviera delante?»**

Lees situaciones:

> **«Me han contado un rumor buenísimo.»**
>
> **«Sé algo vergonzoso de alguien.»**
>
> **«Puedo decir una verdad, pero quiero utilizarla para hacer daño.»**

Y antes de hablar deben pasar por tres preguntas:

- **¿Es verdadero?**
- **¿Es útil o necesario decirlo?**
- **¿Puedo decirlo de una manera adecuada?**

Esto puede generar muchísimo debate.

🧘 DISCIPLINA MENTAL — SAMĀDHI

Recto esfuerzo
Recta atención
Recta concentración

Aquí puedes hacer un experimento de apenas 60 segundos.

Todos observan su respiración.

Cada vez que aparezca un pensamiento, simplemente reconocen:

> **«pensamiento»**

y regresan a la respiración.

Después preguntas:

> **«¿Cuántas veces os habéis distraído?»**

Y probablemente muchos dirán varias.

Entonces:

> **«Eso que acabamos de descubrir es importante: una cosa es tener mente y otra aprender a dirigir nuestra atención.»**

---

6. Juego: «La rueda del sendero»

Esta sería la actividad que utilizaría para memorizar los ocho elementos.

Coloca ocho personas formando un círculo. Cada una lleva un cartel:

👁️ Visión
🧭 Intención
💬 Palabra
🤲 Acción
⚒️ Medio de vida
🔥 Esfuerzo
👁️ Atención
🧘 Concentración

Ahora planteas un problema:

> **«Tengo un conflicto con un compañero.»**

Y el problema tiene que pasar por las ocho personas.

Visión:
¿Qué está ocurriendo realmente?

Intención:
¿Qué quiero conseguir: solucionar el problema o vencer?

Palabra:
¿Cómo voy a hablarle?

Acción:
¿Qué voy a hacer?

Medio de vida:
¿Cómo se relaciona mi manera habitual de vivir y actuar con esto?

Esfuerzo:
¿Qué tendencia negativa necesito evitar o transformar?

Atención:
¿Qué está sucediendo dentro de mí mientras hablo?

Concentración:
¿Puedo mantenerme presente sin dejarme arrastrar?

De repente el Óctuple Sendero deja de ser una lista que memorizar y se convierte en una herramienta.

---

7. Y terminaría con «Las dos flechas»

Esta enseñanza budista es muy visual.

Dibuja:

🏹 **Primera flecha**

Lo que ocurre.

Me critican.
Pierdo algo.
Fracaso.
Siento dolor.

Y después:

🏹🏹 **Segunda flecha**

Lo que añado mentalmente.

> **«Esto no debería haber sucedido.»**
>
> **«Siempre me pasa a mí.»**
>
> **«Seguro que todo saldrá mal.»**
>
> **«No puedo soportarlo.»**

La primera flecha muchas veces no podemos evitarla.

La segunda es donde podemos trabajar nuestra relación con la experiencia.

Esto enlaza perfectamente con las Cuatro Nobles Verdades.

El mapa visual de la clase

En la pizarra dejaría algo muy sencillo:

🪷 **LAS CUATRO NOBLES VERDADES**

1. OBSERVAR
Hay *dukkha*: sufrimiento e insatisfacción.

↓

2. COMPRENDER
Investigamos su origen: apego, avidez, ignorancia…

↓

3. DESCUBRIR
Es posible la cesación de *dukkha*.

↓

4. PRACTICAR
Existe un camino.

↓

☸️ NOBLE ÓCTUPLE SENDERO

SABIDURÍA
Visión · Intención

ÉTICA
Palabra · Acción · Medio de vida

DISCIPLINA MENTAL
Esfuerzo · Atención · Concentración

Y terminaría con una pregunta, no con una conclusión:

> **«¿Qué parte de nuestro sufrimiento procede de lo que nos sucede y qué parte procede de nuestra manera de relacionarnos con lo que nos sucede?»**

🪷 Prueba filosófica de la semana

Siguiendo la idea que estamos construyendo para todo el curso, les daría un reto muy sencillo:

Durante una semana, cuando algo les moleste:

1. PARO. ¿Qué ha sucedido realmente?
2. OBSERVO. ¿Qué estoy añadiendo yo?
3. RECONOZCO. ¿Qué deseo, rechazo o temo?
4. ELIJO. ¿Cuál sería una respuesta más consciente?

Y nuestro recorrido de Filosofía para vivir sigue tomando forma:

1. Filosofía → BUSCAR ❤️
2. Ser humano y cosmos → CONOCERSE 🔎
3. Bhagavad Gita → ACTUAR 🏹
4. Voz del Silencio → ESCUCHAR Y SERVIR 🪷
5. Budismo → COMPRENDER Y TRANSFORMAR ☸️

Para el siguiente tema podemos seguir exactamente este formato: idea central + juego inicial + dinámica principal + ejemplos cotidianos + mapa de pizarra + prueba filosófica semanal.

06 CONFUCIO, LA SABIDURIA EN CHINA

IDEA · EXPERIENCIA · REFLEXIÓN · APLICACIÓN

Para el Tema 6: "Confucio y la sabiduría en China", mantendría el mismo método, pero con un cambio importante: si con Buda trabajamos principalmente la transformación interior, con Confucio podemos descubrir cómo esa transformación se refleja en nuestras relaciones, nuestra conducta cotidiana y la construcción de una sociedad armónica.

La pregunta central de la clase podría ser:

> **«¿Puede mejorar una sociedad si las personas no aprenden primero a mejorarse a sí mismas?»**

1. Juego inicial: «La sociedad imposible»

Divide la clase en pequeños grupos y diles:

> **«Tenéis que construir la mejor sociedad posible. Elegid solamente cinco cosas imprescindibles.»**

Probablemente aparecerán leyes, educación, buenos gobernantes, justicia, hospitales, trabajo, igualdad, seguridad…

Vas escribiéndolas.

Entonces introduces una condición:

> **«Tenemos magníficas leyes, pero nadie las respeta.»**
>
> **¿Qué ocurre?**
>
> **«Tenemos buenos profesores, pero nadie quiere aprender.»**
>
> **«Tenemos gobernantes honrados, pero los ciudadanos engañan continuamente.»**
>
> **«Tenemos familias, pero nadie se preocupa por los demás.»**

Y llegamos a la pregunta:

> **«¿Dónde comienza realmente una sociedad mejor?»**

Aquí aparece una idea muy confuciana:

PERSONA → FAMILIA → SOCIEDAD → GOBIERNO

La armonía social no depende únicamente de las instituciones. También depende de la calidad humana de quienes forman la sociedad.

---

2. El juego de los nombres: «¿Qué es realmente cada cosa?»

Este me parece imprescindible para Confucio.

Escribe varias palabras:

AMIGO – PROFESOR – ALUMNO – PADRE/MADRE – GOBERNANTE – CIUDADANO

Pregunta:

> **«¿Cuándo merece alguien realmente ese nombre?»**

Por ejemplo:

> **¿Alguien que nunca enseña puede llamarse maestro?**
>
> **¿Alguien que no cumple ninguna responsabilidad puede considerarse responsable simplemente porque tiene un cargo?**
>
> **¿Ser amigo significa únicamente decir «somos amigos»?**

Aquí introduces la rectificación de los nombres (*zhèngmíng*).

Puedes simplificarla para la clase:

> **«Que el nombre y la realidad coincidan.»**

Y haces un pequeño juego.

Tú dices:

> **«AMIGO»**

Ellos tienen que decir acciones que correspondan a ese nombre:

Escuchar.
Ser leal.
Decir la verdad.
Estar cuando se necesita.

Después:

> **«ALUMNO»**

Escuchar.
Preguntar.
Estudiar.
Practicar.

Después:

> **«GOBERNANTE»**

Servir.
Ser justo.
Dar ejemplo.
Asumir responsabilidad.

Y entonces haces la pregunta personal:

> **«¿Qué nombres utilizamos nosotros para definirnos y hasta qué punto vivimos de acuerdo con ellos?»**

---

3. REN 仁: «¿Qué necesita el otro?»

Ahora introduces uno de los conceptos centrales del confucianismo:

REN 仁

Puede traducirse de diferentes maneras: humanidad, benevolencia, sentido de humanidad…

Para experimentarlo, coloca dos sillas enfrentadas.

Una persona recibe una situación:

> **«Has cometido un error importante.»**

La otra tiene que responder.

Primero:

Respuesta 1: desde la indiferencia.

Después:

Respuesta 2: desde la superioridad.

Finalmente:

Respuesta 3: intentando comprender al otro sin dejar de señalar el error.

Pregunta:

> **¿Cuál de ellas ayuda realmente a crecer?**

Esto permite explicar que Ren no es simplemente "ser simpático".

Tiene que ver con desarrollar nuestra humanidad en relación con otros seres humanos.

Una pregunta muy buena sería:

> **«¿Puedo considerarme una buena persona independientemente de cómo trato a los demás?»**

---

4. LI 禮: «La taza de té»

Para explicar Li, llevaría literalmente una taza y una tetera.

Pide dos voluntarios.

Primera escena:

Uno sirve el té de cualquier manera, sin mirar al otro, deja la taza y se marcha.

Segunda:

Sirve cuidadosamente, ofrece la taza y presta atención a la otra persona.

Pregunta:

> **¿El acto realizado es el mismo?**

Sí: servir té.

> **¿La experiencia es la misma?**

No.

Aquí introduces Li, que incluye rito, propiedad, formas adecuadas de conducta y cortesía.

Pero cuidado con reducirlo a:

Li = buenos modales.

Puedes explicarlo como algo más profundo:

> **«Dar una forma externa adecuada a una actitud interior.»**

Entonces pon ejemplos actuales.

Saludar al llegar.

Escuchar cuando alguien habla.

Dar las gracias.

Cuidar un espacio común.

Vestir adecuadamente para determinadas ocasiones.

Guardar silencio cuando corresponde.

Respetar un turno.

Y preguntas:

> **«¿Son simples formalidades?»**

Puede surgir un debate magnífico.

Porque un rito vacío carece de profundidad, pero una buena intención que nunca se expresa mediante actos tampoco transforma la convivencia.

---

5. Juego: «El Junzi»

Ahora introduces otra figura fundamental:

JUNZI 君子

En el pensamiento confuciano pasó a expresar el ideal de la persona noble o ejemplar, no simplemente alguien noble por nacimiento.

Escribe características en tarjetas:

Sincero
Justo
Generoso
Culto
Responsable
Valiente
Prudente
Leal
Respetuoso
Humilde

Cada grupo recibe diez y tiene que elegir solamente cinco para formar a su *Junzi*.

Después deben eliminar otra.

Y otra.

Hasta quedarse con:

UNA.

Aquí aparecerá el debate:

> **¿Cuál es la virtud fundamental?**

No necesitas resolverlo tú. Lo interesante es obligarles a pensar qué significa realmente ser una persona noble.

---

6. El juego del ejemplo

Pon dos carteles:

📢 «HAZ LO QUE DIGO»

y

👣 «HAZ LO QUE HAGO»

Plantea personajes:

Un profesor exige puntualidad, pero llega tarde.

Un padre pide a sus hijos que no utilicen el móvil durante la comida mientras él mira continuamente el suyo.

Un jefe exige respeto, pero trata mal a sus empleados.

Una persona habla constantemente de generosidad, pero nunca ayuda.

Pregunta:

> **«¿Qué educa más: las palabras o el ejemplo?»**

Aquí entra muy bien la importancia confuciana de la ejemplaridad moral, especialmente en quien ocupa responsabilidades.

Y esto permite hablar también del liderazgo.

> **«¿Qué autoridad tiene alguien que exige a los demás aquello que él mismo no intenta vivir?»**

---

7. Música y armonía: «La pequeña orquesta»

Esta dinámica puede quedar preciosa porque permite introducir la importancia que Confucio concedía a la música y la educación.

Divide la clase en cuatro grupos.

Cada uno tiene un sonido:

👏 palmas
🤞 dedos
🥁 golpes suaves en la mesa
🗣️ una sílaba

Primero todos hacen su sonido cuando quieran.

Resultado:

CAOS.

Ahora alguien dirige.

Cada grupo entra en un momento diferente y todos mantienen un ritmo común.

Resultado:

ARMONÍA.

Pregunta:

¿Qué ha ocurrido?

Nadie ha perdido su sonido.

Nadie se ha convertido en otro.

La armonía no exige que todos seamos iguales.

Exige que lo diferente pueda relacionarse adecuadamente.

Es una magnífica metáfora para pasar del individuo a la sociedad.

---

8. El círculo confuciano

Al final de la clase dibujaría círculos concéntricos:

YO

↓
cultivo personal

FAMILIA

↓
aprendo a relacionarme

COMUNIDAD

↓
convivo

SOCIEDAD

↓
contribuyo

HUMANIDAD

↓
armonía

Y ahora recuperas una pregunta del Tema 1.

¿Recordáis cuando hablamos de:

Ética → Sociedad → Filosofía de la Historia?

Confucio nos permite verlo aplicado:

La transformación de la sociedad comienza también por la transformación del ser humano.

Prueba filosófica de la semana: «Una virtud, siete días»

Cada alumno elige una cualidad que quiera practicar:

Paciencia.
Cortesía.
Generosidad.
Puntualidad.
Escucha.
Sinceridad.

Orden.
Responsabilidad.

Pero no basta con pensar en ella.

Durante siete días debe realizar al menos una acción concreta que la exprese.

Al final de la semana responde:

> **¿Cuándo me resultó fácil?**
> **¿Cuándo me costó?**
> **¿Qué descubrí sobre mí?**

Así introduces algo fundamental en Confucio: la educación como proceso de formación del carácter, no simplemente acumulación de conocimientos.

Y nuestro mapa del curso continúa

> **❤️ 1. Filosofía → BUSCAR**
> **Amar la sabiduría.**
>
> **🔎 2. Ser humano y cosmos → CONOCERSE**
> **Comprender nuestra naturaleza, Karma y Dharma.**
>
> **🏹 3. Bhagavad Gita → ACTUAR**
> **Cumplir el deber sin quedar encadenados al resultado.**
>
> **🪷 4. Voz del Silencio → ESCUCHAR Y SERVIR**
> **Silencio, discernimiento y compasión.**
>
> **☸️ 5. Budismo → COMPRENDER Y TRANSFORMAR**
> **Comprender el sufrimiento y recorrer un camino de transformación.**

☯️ 6. CONFUCIO → EDUCAR Y ARMONIZAR
Cultivarme → relacionarme mejor → contribuir a una sociedad mejor.

Y para terminar esta clase dejaría escrita solamente una pregunta en la pizarra:

> **«Si todos vivieran como vivo yo, ¿qué clase de sociedad construiríamos?»**

Esa pregunta puede provocar un silencio bastante interesante antes de terminar la sesión.

07 EL RETO DE VIVIR EN SOCIEDAD

IDEA · EXPERIENCIA · REFLEXIÓN · APLICACIÓN

Este Tema 7: "Los retos de vivir en sociedad. La convivencia" es ideal para hacer una clase muy participativa, porque permite pasar de las filosofías estudiadas hasta ahora a una pregunta inmediata: ¿cómo convivimos con personas diferentes a nosotros?

Y aquí introduciría los tres principios de Nueva Acrópolis —Fraternidad, Conocimiento y Desarrollo— no como conceptos para memorizar, sino como tres respuestas prácticas a los problemas de convivencia.

La pregunta central de la clase sería:

> **«¿Cómo podemos construir unidad sin tener que ser todos iguales?»**

1. Juego inicial: «La isla»

Divide a los alumnos en grupos de 5 o 6.

Situación:

> **«Vuestro barco ha naufragado. Habéis llegado a una isla y probablemente viviréis allí durante años. Tenéis comida, agua y recursos suficientes. El problema ya no es sobrevivir: el problema es convivir.»**

Cada grupo debe establecer solamente cinco normas.

Dales 5 minutos.

Después introduces problemas.

Situación 1:
Una persona trabaja mucho más que las demás.

Situación 2:
Dos personas quieren dirigir el grupo.

Situación 3:
Una persona piensa de manera completamente diferente.

Situación 4:
Alguien incumple repetidamente las normas.

Situación 5:
La mayoría quiere hacer algo que perjudica claramente a una minoría.

Y entonces preguntas:

> **«¿Qué es más difícil: sobrevivir juntos o convivir juntos?»**

Aquí nace el tema.

---

2. «Todos diferentes»

Pide que todos se pongan de pie.

Vas diciendo:

> **«A un lado quienes prefieren playa; al otro, montaña.»**

Después:

Café / té.
Madrugar / trasnochar.
Planificar / improvisar.
Hablar / escuchar.
Trabajar solo / trabajar en equipo.

Con cuestiones ligeras verán rápidamente que el grupo se reorganiza continuamente.

Entonces pregunta:

> **«Si somos diferentes hasta en cosas insignificantes, ¿qué ocurre cuando hablamos de asuntos importantes?»**

Y escribes:

DIFERENCIA ≠ ENEMISTAD

Esta idea me parece fundamental para la convivencia.

El reto no consiste necesariamente en conseguir que todos pensemos igual.

Consiste en aprender a convivir y colaborar siendo diferentes.

---

3. FRATERNIDAD: «Lo que tenemos en común»

Ahora introduces el primer principio.

🤝 FRATERNIDAD

Dibuja dos círculos grandes que se solapan.

En uno:

LO QUE NOS DIFERENCIA

Edad, carácter, opiniones, cultura, gustos, experiencia...

En el otro:

LO QUE COMPARTIMOS

Necesidad de ser respetados.
Deseo de ser felices.
Miedo.
Esperanzas.
Dificultades.
Capacidad de aprender.
Dignidad humana.

Pregunta:

> **«¿Qué pesa más para nosotros normalmente: lo que nos une o lo que nos separa?»**

Después haría un ejercicio bonito.

Por parejas tienen dos minutos para descubrir cinco cosas que tienen en común, pero no pueden utilizar cosas evidentes como «somos alumnos del curso».

La fraternidad deja así de ser una palabra abstracta.

Puedes resumir:

Fraternidad no significa que todos seamos iguales; significa reconocer algo humano que nos une por encima de nuestras diferencias.

---

4. CONOCIMIENTO: «Las gafas»

Este juego puede funcionar estupendamente.

Presentas una situación:

> **«Una persona entra en clase, no saluda, se sienta al fondo y apenas habla.»**

Pregunta:

> **¿Qué pensamos?**

Probablemente:

> **«Es antipática.»**
> **«Está enfadada.»**
> **«Es tímida.»**
> **«No quiere estar aquí.»**

Escríbelo todo.

Después revelas:

> **«Acaba de recibir una mala noticia familiar.»**

Y preguntas:

> **«¿Qué ha cambiado?»**

La persona no.

Ha cambiado nuestro conocimiento de ella.

Aquí introduces el segundo principio:
📖 CONOCIMIENTO

Y escribes una secuencia:
VEO → INTERPRETO → JUZGO

Pero la filosofía nos invita a introducir algo:
VEO → PREGUNTO → CONOZCO → COMPRENDO → RESPONDO

No siempre podremos comprender completamente al otro, pero podemos aprender a no confundir nuestra interpretación con la realidad.

Esto enlaza magníficamente con Confucio y con el budismo.

---

5. DESARROLLO: «Todavía no»

Escribe:

> **«YO SOY ASÍ.»**

Pregunta:

> **«¿Cuántas veces utilizamos esta frase?»**
>
> **«Soy desordenado.»**
>
> **«No tengo paciencia.»**
>
> **«Yo tengo mucho carácter.»**
>
> **«No sé hablar en público.»**
>
> **«No puedo trabajar con esa persona.»**

Ahora añade dos palabras:

> **«YO SOY ASÍ... TODAVÍA.»**

Aquí introduces:

🌱 **DESARROLLO**

Si creemos que no podemos cambiar, desaparece buena parte del sentido de la filosofía práctica.

Pregunta:

> **«¿Qué cualidad necesitaría desarrollar para convivir mejor con los demás?»**

Paciencia.
Escucha.
Generosidad.
Firmeza.
Empatía.
Orden.
Tolerancia.
Valentía.

Cada persona elige una.

---

6. El gran juego: «Construir el puente»

Esta sería la dinámica principal del Tema 7.

Divide la clase en dos grupos.

Entrega a cada uno una situación:

Dos grupos utilizan el mismo espacio. Ambos quieren reunirse los viernes a las 20:00 y ninguno quiere cambiar su horario.

Cada grupo tiene que defender su posición.

Durante los primeros tres minutos:

> **«Intentad ganar.»**

Probablemente aparecerán argumentos, interrupciones, posiciones defensivas...

Paras.

Ahora cambias las reglas.

Para poder hacer una propuesta, antes deben decir:

> **«Creo que lo que vosotros necesitáis es…»**

Y el otro grupo tiene que responder:

> **«Sí, eso es lo que necesitamos»**

o corregirlo.

Solo cuando hayan comprendido correctamente la necesidad del otro pueden presentar una solución.

La dinámica cambia completamente.

Y entonces preguntas:

> **«¿Qué ha cambiado?»**

El problema sigue siendo el mismo.

Lo que ha cambiado es:

COMPETIR

frente a

COMPRENDER + COOPERAR

---

7. Los tres principios como herramienta

Ahora dibuja un triángulo:

FRATERNIDAD

🤝

/ \

/ \

/ \

/ \

CONOCIMIENTO —— DESARROLLO

📖 🌱

Y plantea un conflicto cualquiera.

Por ejemplo:

> **«Tengo un problema con otro miembro de un equipo.»**

Pasamos el problema por las tres preguntas:

🤝 **FRATERNIDAD**

¿Qué nos une a pesar del conflicto?

📖 **CONOCIMIENTO**

¿Qué necesito comprender mejor de la situación, del otro y de mí mismo?

🌱 **DESARROLLO**

¿Qué puedo mejorar yo para contribuir a resolverlo?

Esto convierte los tres principios en algo utilizable.

Yo incluso les pondría nombre:

> **«El triángulo de la convivencia»**

Y lo utilizaría posteriormente en otras clases.

---

8. Un ejercicio especialmente importante: «¿Quién tiene que cambiar?»

Escribe en la pizarra:

EL PROBLEMA SON LOS DEMÁS.

Y pregunta:

> **«¿Alguna vez hemos pensado esto?»**

Seguramente habrá risas.

Ahora dibuja dos columnas:

NO DEPENDE DE MÍ

Lo que piensa el otro.
Su carácter.
Lo que ha hecho.
Que me comprenda.
Que cambie.

DEPENDE DE MÍ

Cómo respondo.
Cómo hablo.
Si escucho.
Si intento comprender.
Si pongo límites.
Si colaboro.
Qué puedo mejorar.

Esto conecta directamente con lo estudiado anteriormente sobre acción, responsabilidad y trabajo interior.

Y además evita un error importante: fraternidad no significa aguantar cualquier comportamiento.

Podemos comprender al otro y, al mismo tiempo, establecer límites.

---

9. Dinámica final: «La red humana»

Esta puede quedar preciosa como cierre.

Todos forman un círculo.

Utilizas nuevamente un ovillo de lana.

La primera persona sostiene el extremo y dice:

> **«Para que exista una buena convivencia yo puedo aportar…»**

Por ejemplo:

> **«Escucha.»**

Lanza el ovillo.

La siguiente:

> **«Paciencia.»**

Otra:

> **«Alegría.»**
>
> **«Responsabilidad.»**
>
> **«Orden.»**
>
> **«Generosidad.»**
>
> **«Compromiso.»**

Al terminar se habrá formado una gran red.

Entonces una persona tira suavemente de su hilo.

Todos notan el movimiento.

Y haces la pregunta:

> **«¿Qué nos enseña esta red?»**

Que nuestros actos no son completamente individuales.

Lo que hace uno afecta al conjunto.

Y ahora recuperas algo del Tema 2:
KARMA

Toda acción genera consecuencias.

Pero ahora lo estamos viendo aplicado a la convivencia.

La prueba filosófica de la semana

Les daría una tarjeta:

> **🤝 EL RETO DE LA CONVIVENCIA**

Piensa en una persona con la que te resulte difícil relacionarte.

No tienes que decir quién es.

Durante esta semana practica:

FRATERNIDAD
→ Busca una cosa que compartís.

CONOCIMIENTO
→ Intenta descubrir algo que todavía no comprendes de esa persona.

DESARROLLO
→ Pregúntate: ¿qué puedo mejorar yo en esta relación?

No se trata necesariamente de hacerse amigos.

El objetivo es aprender algo sobre nosotros mismos a través de la convivencia.

Y el mapa del curso empieza a tener mucho sentido

❤️ 1. Filosofía → BUSCAR

🔎 2. Ser humano y cosmos → CONOCERSE

🏹 3. Bhagavad Gita → ACTUAR

🪷 4. Voz del Silencio → ESCUCHAR Y SERVIR

☸️ 5. Budismo → COMPRENDER Y TRANSFORMAR

☯️ 6. Confucio → EDUCAR Y ARMONIZAR

🤝 7. VIDA EN SOCIEDAD → CONVIVIR Y CONSTRUIR

Y debajo pondría los tres principios que queréis transmitir:

FRATERNIDAD

Reconocer lo que nos une.

CONOCIMIENTO

Comprender al ser humano y al mundo.

DESARROLLO

Transformar ese conocimiento en crecimiento y acción.

Y cerraría la clase con una pregunta que además prepara muy bien para hablar de voluntariado y trabajo en equipo más adelante:

> **«¿Qué puedo aportar yo para que el lugar en el que estoy sea un poco mejor porque yo estoy allí?»**

Ese podría convertirse incluso en uno de los lemas transversales de todo vuestro curso de Filosofía para vivir, porque conecta filosofía, convivencia y servicio.

08 PLATÓN

IDEA · EXPERIENCIA · REFLEXIÓN · APLICACIÓN

Platón: La República

Aquí partíamos de una pregunta completamente distinta:

> **«¿Qué significa ser justo y vivir bien?»**

Y, en lugar de explicar inmediatamente toda *La República*, propusimos varios ejemplos.

1. El anillo de Giges

Presentas el dilema:

> **«Imagina que encuentras un anillo que te hace invisible. Puedes hacer cualquier cosa sin que nadie descubra que has sido tú.»**

Y preguntas:

> **¿Qué harías?**

Después:

> **¿Seguirías comportándote igual si supieras con absoluta seguridad que nadie podría castigarte?**

Y finalmente:

> **«Entonces, ¿somos justos porque somos buenos o porque tenemos miedo a las consecuencias?»**

Esta es una magnífica entrada al problema de la justicia en *La República*.

---

2. La ciudad como un ser humano ampliado

Platón construye idealmente una ciudad para poder observar mejor qué es la justicia.

Puedes explicarlo diciendo:

> **«Es difícil mirar dentro de una persona. Hagamos al ser humano gigantesco y llamémoslo ciudad.»**

Entonces aparecen diferentes funciones.

Una sociedad necesita personas capaces de:

DIRIGIR

PROTEGER

PRODUCIR

Y Platón encuentra un paralelismo con el ser humano.

---

3. El alma tripartita

Aquí puedes hacer un juego muy divertido.

Planteas:

> **«Son las 7:00. Suena el despertador.»**

Y aparecen tres personajes.

❤️ **Deseos**

> **«Quédate en la cama. Se está estupendamente.»**

🔥 **Ánimo / parte irascible**

> **«¡Vamos! ¡Levántate! ¡Tú puedes!»**

🧠 **Razón**

> **«Si no te levantas ahora llegarás tarde. Decidiste ayer que querías cumplir tu compromiso.»**

¿Quién debe gobernar?

Para Platón, de forma simplificada:

RAZÓN → dirige

ÁNIMO → aporta fuerza y sostiene

DESEOS → deben ser ordenados

El problema no es tener deseos.

El problema aparece cuando los deseos gobiernan toda nuestra vida.

---

4. Entonces, ¿qué es la justicia?

Aquí viene una idea muy bonita para explicar en clase.

Normalmente pensamos:

Justicia = dar a cada uno lo que corresponde.

Pero en *La República* puedes trabajar también la justicia como orden y armonía.

Cada parte cumple adecuadamente su función y existe una relación ordenada entre ellas.

Puedes utilizar una orquesta:

🎻 **Violín**
🥁 **Percusión**
🎺 **Trompeta**

Todos son necesarios.

Pero imagina que cada instrumento decide tocar lo que quiere y cuando quiere.

Tenemos:

CAOS.

Cuando cada elemento cumple adecuadamente su función dentro del conjunto:

ARMONÍA.

Así puedes presentar la justicia platónica como una especie de armonía interior.

---

5. Las cuatro virtudes

De ahí puedes pasar a:

🧠 SABIDURÍA

Saber discernir y orientar.

🦁 FORTALEZA

Mantener aquello que hemos reconocido como correcto.

⚖️ TtemplanZA

Ordenar deseos e impulsos.

🏛️ JUSTICIA

Armonizar el conjunto.

Y puedes plantear un caso:

> **«Sé que debería estudiar, pero quiero pasar la tarde viendo series.»**

Razón: «Tengo un examen.»

Deseo: «Quiero seguir viendo la serie.»

Fortaleza: permite mantener la decisión.

Templanza: ayuda a gobernar el deseo.

Justicia: aparece cuando las diferentes partes están correctamente ordenadas.

---

6. El mito de la caverna

Y terminábamos con la imagen más conocida de *La República*.

Puedes incluso bajar un poco la luz de la clase.

Explicas:

Unos seres humanos viven encadenados desde pequeños dentro de una caverna.

Solo pueden mirar hacia una pared.

Detrás de ellos hay un fuego y objetos que producen sombras.

Para ellos:

LAS SOMBRAS SON LA REALIDAD.

Uno consigue liberarse.

Primero descubre el fuego.

Después sale de la caverna.

La luz le molesta.

Poco a poco comienza a ver.

Hasta poder contemplar el mundo exterior.

Entonces preguntas:

> **«¿Qué haríais vosotros: quedaros fuera o volver a la caverna?»**

Y ahí aparece una de las partes más interesantes filosóficamente:

El filósofo regresa.

No busca el conocimiento únicamente para sí mismo.

Conocer genera también una responsabilidad hacia los demás.

10 ARISTÓTELES:

IDEA · EXPERIENCIA · REFLEXIÓN · APLICACIÓN

Las ciencias explicadas de forma sencilla

Aristóteles distingue los saberes según qué buscamos cuando conocemos algo. Una forma muy sencilla de explicarlo en clase es mediante tres preguntas:

1. Ciencias teóricas: «Quiero comprender»

Su finalidad es conocer la verdad, no fabricar algo ni decidir inmediatamente cómo actuar.

Puedes preguntar:

> **«Vemos caer una hoja de un árbol. ¿Por qué cae?, ¿cómo se mueve?, ¿qué causas intervienen?»**

Estamos intentando comprender la naturaleza → Física.

Otro ejemplo:

> **«¿Qué propiedades tiene un triángulo independientemente de que construyamos uno?»**

→ Matemáticas.

Y cuando nos preguntamos por cuestiones más fundamentales acerca del ser, las causas o los primeros principios:

→ Metafísica.

La palabra clave es:

👁️ CONTEMPLAR / COMPRENDER

---

2. Ciencias prácticas: «Quiero actuar bien»

Aquí ya no buscamos únicamente saber.

Buscamos orientar nuestra acción.

Ejemplo:

> **«Encuentro una cartera con dinero en la calle.»**

Puedo conocer perfectamente qué es una cartera, cuánto dinero contiene y de qué material está hecha.

Pero ninguna de esas cosas responde a:

> **«¿Qué debería hacer?»**

Ahí entramos en la Ética.

Y cuando trasladamos esa pregunta a la convivencia:

> **«¿Cómo debemos organizarnos para vivir juntos de una manera justa?»**

entramos en la Política.

Un ejemplo muy sencillo:

No aprendo generosidad estudiando únicamente la definición de generosidad.

Me hago generoso practicando actos generosos.

La palabra clave sería:

❤️ ACTUAR

---

3. Ciencias productivas o poiéticas: «Quiero hacer algo»

Aquí el conocimiento tiene como finalidad producir una obra.

Por ejemplo:

🪑 Construir una mesa.
🏠 Diseñar una casa.
🎵 Componer una canción.
🎭 Crear una obra teatral.

Hay algo que antes no existía y, gracias a una técnica o arte, lo producimos.

La palabra clave:

🔨 PRODUCIR

Por tanto, puedes poner en la pizarra:

ARISTÓTELES

TEORÍA → VERDAD → comprender

PRÁCTICA → ACCIÓN → vivir bien

POIESIS → PRODUCCIÓN → hacer/crear

Y para *Filosofía para vivir* hay una pregunta especialmente interesante:

> **«¿En cuál de las tres colocaríamos un curso de filosofía que pretende ayudarnos a vivir mejor?»**

Eso te permite llevarlos hacia la dimensión práctica de la filosofía.

Platón + Aristóteles juntos

Y aquí hay una conexión estupenda para vuestro curso.

Puedes dibujar dos figuras:

🔵 PLATÓN

¿Cómo ordenar el ser humano?

Razón
↓
Fortaleza
↓
Deseos

Resultado → armonía interior

Y al lado:

🟠 ARISTÓTELES

¿Cómo formar nuestro carácter?

Elección
↓
Acción
↓
Repetición
↓
Hábito
↓
Carácter

Entonces planteas:

«¿Basta con saber qué es bueno para convertirse en una buena persona?»

No.

Y aquí Platón y Aristóteles te permiten volver al propio título del curso:

FILOSOFÍA PARA VIVIR

No solamente conocer la filosofía.

→ Comprender.
→ Elegir.
→ Practicar.
→ Transformarse.

Y eso enlaza muy bien con todo lo que estamos construyendo después con India, Tíbet, budismo, Confucio y convivencia.

10 PLOTINO

IDEA · EXPERIENCIA · REFLEXIÓN · APLICACIÓN

Para el Tema 10: Plotino y el neoplatonismo, seguiría el mismo enfoque vivencial. Plotino puede resultar bastante abstracto si empezamos hablando del Uno, el Nous y el Alma, pero se vuelve muy atractivo si comenzamos por una experiencia humana:

> **«Si quitáramos todo lo que tienes, todo lo que haces y todas las etiquetas con las que te defines… ¿qué quedaría de ti?»**

La idea central de la clase podría ser:

De la multiplicidad a la unidad: el viaje hacia el interior.

1. Juego inicial: «¿Quién soy?»

Entrega varios papeles a cada alumno y pídeles que escriban respuestas a:

Yo soy…

Por ejemplo:

> **«Soy profesora.»**
> **«Soy madre.»**
> **«Soy española.»**
> **«Soy alegre.»**
> **«Soy tímido.»**
> **«Soy mi cuerpo.»**
> **«Soy mis recuerdos.»**
> **«Soy mis ideas.»**

Ahora comienza a retirar cosas.

> **«Imagina que cambias de profesión. ¿Sigues siendo tú?»**

Sí.

> **«Cambias de ciudad.»**

Sí.

> **«Tu cuerpo envejece.»**

Sí.

> **«Cambias algunas de tus opiniones.»**

También.

Entonces pregunta:

> **«¿Dónde está ese "yo" que permanece mientras tantas cosas cambian?»**

No hace falta responder.

Ese interrogante te abre perfectamente la puerta a Plotino y a su invitación a volver hacia el interior.

---

2. Dinámica: «Del Uno a los muchos»

Lleva una vela o utiliza una luz central.

Enciendes una vela.

De ella puedes encender otras diez.

Pregunta:

> **«¿La primera vela ha perdido su luz al encender las demás?»**

No.

Entonces:

UNA FUENTE → MUCHAS LUCES

Puedes utilizarlo como analogía didáctica para introducir la emanación en Plotino.

Dibuja:

EL UNO

↓

NOUS / INTELIGENCIA

↓

ALMA

↓

MUNDO SENSIBLE

Pero es importante explicar que no debemos imaginarlo simplemente como objetos colocados unos encima de otros.

El Uno es el principio supremo, más allá incluso de nuestras categorías habituales.

Del Uno procede el Nous, ámbito inteligible.

Del Nous, el Alma.

Y desde el Alma se articula la relación con el mundo sensible.

La idea sencilla para los alumnos:

> **«De la unidad procede la multiplicidad.»**

---

3. Juego: «El espejo roto»

Lleva un espejo pequeño —sin romperlo realmente— o utiliza varios espejos.

Una misma luz puede reflejarse en muchos espejos.

Cada reflejo parece distinto:

- ✨ **uno más intenso**
- ✨ **otro más débil**
- ✨ **otro deformado**
- ✨ **otro parcialmente oculto**

Pregunta:

> **«¿Cuántas luces originales hay?»**

Una.

Esto permite plantear:

> **¿Puede existir una unidad profunda detrás de la diversidad que observamos?**

Y aquí puedes conectar Plotino con un tema que ya trabajasteis:

FRATERNIDAD

Si detrás de la multiplicidad existe unidad, entonces la relación con los demás adquiere otra profundidad.

---

4. La escultura interior

Esta sería para mí la gran dinámica de Plotino.

Plotino utiliza la imagen del escultor para hablar del trabajo sobre uno mismo.

Lleva una piedra o muestra una figura sin terminar.

Pregunta:

> **«Cuando un escultor trabaja, ¿añade continuamente cosas a la piedra?»**

Muchas veces hace lo contrario:

QUITA.

Quita aquello que sobra hasta que aparece la forma.

Entonces escribe:

> **¿QUÉ SOBRA EN MÍ?**

Entrega papeles.

Cada persona escribe algo que considera que debería trabajar:

Impaciencia.
Vanidad.
Egoísmo.
Pereza.
Miedo.
Necesidad de reconocimiento.
Resentimiento.
Desorden.

Después pregunta:

> **«¿Y si mejorar no consistiera solamente en añadir conocimientos, sino también en retirar aquello que impide expresar lo mejor de nosotros?»**

Esta idea conecta estupendamente con *Filosofía para vivir*.

---

5. Juego: «El espejo sucio»

Necesitas un espejo.

Preguntas:

> **«¿Qué ocurre si cubrimos un espejo de polvo?»**

Refleja peor.

¿Significa que el espejo ha perdido definitivamente su capacidad de reflejar?

No.

Hay que limpiarlo.

Puedes utilizarlo como metáfora:

Espejo → alma

Polvo → hábitos, egoísmo, dispersión, ignorancia…

Limpieza → trabajo filosófico

No se trata necesariamente de «fabricar» algo completamente nuevo.

Se trata también de descubrir y cultivar posibilidades que estaban ocultas.

---

6. «Fuera o dentro»

Coloca dos carteles en extremos del aula:

FUERA 🌍

DENTRO ❤️

Y vas diciendo:

Belleza.

¿Está fuera o dentro?

Felicidad.

Valor.

Justicia.

Amor.

Sabiduría.

Los alumnos deben colocarse físicamente donde consideren.

Probablemente descubrirán que algunas cosas no caben fácilmente en una sola categoría.

Ahí introduces una cuestión muy plotiniana:

> **«Quizá buscamos fuera aquello cuya raíz debemos descubrir también dentro.»**

---

7. La belleza: «¿Qué hace bella una cosa?»

Pon tres ejemplos:

🌹 una flor
🎵 una melodía
🤝 un acto generoso

Pregunta:

> **«¿Son bellos de la misma manera?»**

La flor tiene belleza sensible.

La música posee armonía.

Pero ¿puede una acción ser bella?

> **¿Puede ser bella una persona por su carácter?**

Aquí puedes elevar progresivamente el concepto:

Belleza del cuerpo

↓

Belleza de las acciones

↓

Belleza de las virtudes

↓

Belleza inteligible

Así los alumnos pueden comprender que para Plotino la belleza no queda reducida únicamente a una apariencia agradable.

---

8. Experimento: «Un minuto hacia dentro»

Este tema pide necesariamente un pequeño ejercicio de interiorización.

Un minuto de silencio.

Pero esta vez la consigna es distinta a *La Voz del Silencio*:

> **«No intentéis solucionar nada. Simplemente observad qué aparece dentro de vosotros.»**

Después:

> **¿Pensamientos?**
>
> **¿Recuerdos?**
>
> **¿Preocupaciones?**
>
> **¿Deseos?**

Y pregunta:

> **«Si podéis observar todas esas cosas, ¿quién está observando?»**

No busques una respuesta rápida.

Deja unos segundos.

En Plotino funcionan muy bien las preguntas que permanecen abiertas.

---

9. La dinámica final: «El viaje de regreso»

Dibuja en el suelo o en la pizarra:

MULTIPLICIDAD

Muchas preocupaciones
Muchos deseos
Muchas opiniones
Muchas distracciones

⬇️

INTERIORIZACIÓN

Me detengo

⬇️

CONOCIMIENTO DE MÍ MISMO

Observo

⬇️

PURIFICACIÓN

Ordeno y transformo

⬇️

CONTEMPLACIÓN

Descubro lo esencial

⬇️

UNIDAD

Ahora pregunta:

> **«¿Nuestro viaje filosófico consiste en ir cada vez más lejos o, de alguna manera, en regresar?»**

Ahí tienes una de las ideas más bonitas de Plotino:

El camino es también un retorno hacia el principio.

Prueba filosófica de la semana: «El escultor»

Esta vez les daría una tarjeta con:

🔨 **MI ESCULTURA INTERIOR**

Durante esta semana no voy a intentar adquirir una nueva cualidad.

Voy a elegir una cosa que quiero quitar o reducir:

Una queja.

Una reacción impulsiva.

Una crítica innecesaria.

Una distracción.

Una pequeña comodidad.

Una necesidad de tener razón.

Y cada noche:

> **¿Hoy he quitado un poco de aquello que sobra?**

Esto convierte una idea metafísica de Plotino en filosofía práctica.

El mapa de Plotino

En la pizarra dejaría algo muy visual:

✨ EL UNO

Unidad

↓ emanación

💡 NOUS

Inteligencia / mundo inteligible

↓

🪷 ALMA

Mediación

↓

🌍 MUNDO SENSIBLE

Multiplicidad

Pero al lado dibujaría una flecha en sentido contrario:

🌍 MULTIPLICIDAD

↑
Interiorización
↑
Purificación
↑
Contemplación
↑

✨ UNIDAD

Y escribiría en grande:

PROCESIÓN ↓ — RETORNO ↑

Así tienen una imagen mental muy sencilla para recordar la metafísica plotiniana.

Y Plotino nos añade una nueva etapa al recorrido que estamos construyendo en el curso:

Filosofía → BUSCAR ❤️
India → ACTUAR 🏹
Tíbet → ESCUCHAR 🪷
Budismo → TRANSFORMAR ☸️
Confucio → ARMONIZAR ☯️
Convivencia → CONSTRUIR JUNTOS 🤝
Plotino → REGRESAR A LO ESENCIAL ✨

Para terminar dejaría una sola frase/pregunta proyectada:

> **«Si fueras el escultor de ti mismo, ¿qué tendrías que quitar para que apareciera tu mejor versión?»**

Esa pregunta puede dar pie a uno de los momentos más personales del curso.

11 IMPORTANCIA DE LA EDUCACIÓN

IDEA · EXPERIENCIA · REFLEXIÓN · APLICACIÓN

Para el Tema 11: "La importancia de la educación. La filosofía como educadora", haría una clase especialmente práctica porque permite recoger todo lo aprendido hasta ahora. La idea fundamental sería diferenciar información, instrucción y verdadera formación del ser humano.

La pregunta que dejaría escrita desde el comienzo:

> **«¿Educar es llenar una persona de conocimientos o ayudarla a sacar lo mejor que lleva dentro?»**

1. Juego inicial: «La persona más preparada del mundo»

Plantea este personaje:

> **«Tenemos una persona con dos carreras universitarias, habla cuatro idiomas, conoce muchísimo de historia y ciencia, maneja perfectamente la tecnología y tiene una memoria extraordinaria.»**

Pregunta:

> **«¿Podemos afirmar que está bien educada?»**

Probablemente dirán que sí… o surgirán dudas.

Entonces añades:

> **«Pero es egoísta, no sabe escuchar, utiliza sus conocimientos para manipular, no cumple su palabra y trata mal a quienes considera inferiores.»**

Vuelves a preguntar:

> **«¿Ahora diríais que es una persona educada?»**

Aquí surge la distinción fundamental:

SABER MUCHO ≠ SABER VIVIR

Y puedes introducir la filosofía como una educación que pretende alcanzar también criterio, carácter y conducta.

---

2. Juego: «¿Qué queremos educar?»

Dibuja una persona grande en la pizarra.

Pregunta:

> **¿Qué aspectos de un ser humano podemos educar?**

Los alumnos van proponiendo.

- 🧠 **Inteligencia**
- ❤️ **Emociones**
- 🔥 **Voluntad**
- 🤲 **Conducta**
- 🎨 **Sensibilidad**
- 🤝 **Capacidad de convivir**
- ⚖️ **Sentido ético**

Entonces pregunta:

> **«¿Qué ocurre si educamos muchísimo la inteligencia pero nada la voluntad?»**

Sé perfectamente lo que debería hacer… pero no lo hago.

> **¿Y si desarrollamos conocimientos pero no ética?**

Puedo utilizar muy bien mis capacidades… para hacer daño.

> **¿Y sensibilidad sin criterio?**

Todo me afecta, pero no sé orientarlo.

La educación filosófica buscaría cierto desarrollo integral y armónico.

---

3. El juego de las tres personas

Presenta un problema:

> **«Encuentras una cartera con 500 €.»**

Tres alumnos representan:
PERSONA A — INFORMADA

Sabe perfectamente qué dice la ley.

PERSONA B — INTELIGENTE

Es capaz de encontrar cinco maneras de quedarse con el dinero sin ser descubierta.

PERSONA C — FORMADA

Se pregunta:

> **«¿Qué sería justo hacer?»**

Pregunta:

> **«¿Cuál de las tres capacidades queremos desarrollar mediante la filosofía?»**

No tenemos que despreciar información ni inteligencia.

Necesitamos añadir algo:
CRITERIO.

Conocer → discernir → elegir → actuar.

---

4. La dinámica principal: «El escultor y el jardinero»

Coloca dos imágenes o escribe:
🔨 ESCULTOR

y

🌱 JARDINERO

Pregunta:

> **«¿A cuál se parece más un educador?»**

El escultor da forma a una materia.

El jardinero no «fabrica» el árbol.

Crea las condiciones para que la semilla desarrolle sus posibilidades.

Aquí puedes conectar con Plotino, que acabáis de estudiar.

Pero después introduce una tercera posibilidad:

🧭 **GUÍA**

El guía tampoco camina por ti.

Te muestra caminos, advierte de peligros y proporciona herramientas.

Entonces:

> **«Quizás educar tenga algo de las tres cosas.»**

Escultor → formar el carácter.
Jardinero → desarrollar potencialidades.
Guía → enseñar a orientarse.

Esta imagen puede quedarse como esquema de toda la clase.

---

5. Sócrates: «Yo no te doy la respuesta»

Haz una pequeña representación.

Un alumno pregunta:

> **«¿Qué es la amistad?»**

En lugar de responder tú:

> **«¿Qué crees tú?»**
>
> **«Estar cuando alguien te necesita.»**
>
> **«¿Entonces alguien que siempre está contigo es necesariamente amigo?»**

No.

> **«¿Puede un amigo decirte algo que no quieres escuchar?»**

Sí.

> **«Entonces, ¿un amigo siempre intenta agradarte?»**

No.

Continúas preguntando.

Finalmente dices:

> **«Acabamos de filosofar.»**

No has dado la respuesta.

Has ayudado al alumno a examinar sus propias ideas.

Ahí puedes presentar el método socrático y la mayéutica como imagen del educador que ayuda a que el otro descubra y examine por sí mismo.

---

6. Juego: «Profesor o maestro»

Pon dos carteles:

📚 PROFESOR

🧭 MAESTRO

Y reparte características:

> **«Explica conocimientos.»**
>
> **«Da ejemplo.»**
>
> **«Hace preguntas.»**
>
> **«Corrige.»**
>
> **«Inspira.»**
>
> **«Exige.»**
>
> **«Acompaña.»**
>
> **«Enseña técnicas.»**
>
> **«Ayuda a conocerse.»**
>
> **«Hace pensar.»**

Los alumnos tienen que colocarlas.

Probablemente descubrirán que muchas pertenecen a ambos.

Entonces puedes preguntar:

> **«¿Qué maestro recordáis especialmente de vuestra vida?»**

Y después:

> **«¿Recordáis exactamente todo lo que os enseñó o recordáis sobre todo lo que despertó en vosotros?»**

Esta conversación suele ser muy rica.

---

7. «La educación invisible»

Pregunta:

> **«¿Quién nos educa?»**

La primera respuesta será:

Familia.
Escuela.
Profesores.

Sigue preguntando.

Amigos.
Redes sociales.
Series.
Publicidad.
Personas a las que admiramos.

Experiencias.
Fracasos.

Entonces escribe:

TODOS ESTAMOS SIENDO EDUCADOS CONTINUAMENTE.

Y haces una pregunta muy actual:

> **«Si yo no elijo conscientemente qué influencias quiero recibir, ¿quién está educando mi manera de pensar?»**

Aquí puedes trabajar pensamiento crítico sin necesidad de convertirlo en una charla sobre redes sociales.

---

8. Juego: «Información o transformación»

Lees frases y ellos levantan una tarjeta:

📚 INFORMACIÓN

o

🌱 TRANSFORMACIÓN

> **«Sé definir la paciencia.»**

→ Información.

> **«Consigo escuchar sin interrumpir.»**

→ Transformación.

> **«Sé explicar qué es la justicia para Platón.»**

→ Información.

> **«Intento actuar justamente cuando me perjudica.»**

→ Transformación.

> **«Conozco las Cuatro Nobles Verdades.»**

→ Información.

> **«Empiezo a reconocer mis propios apegos.»**

→ Transformación.

> **«Sé explicar qué es *Ren* en Confucio.»**

→ Información.

> **«Intento tratar con más humanidad a una persona difícil.»**

→ Transformación.

Y aquí puedes hacer una pregunta que resume prácticamente vuestro curso:

> **«¿Para qué estudiamos filosofía: para poder explicarla o para intentar vivirla?»**

La respuesta interesante es que necesitamos ambas cosas: comprenderla para poder llevarla a la práctica.

---

9. El gran experimento: «¿Se puede enseñar una virtud?»

Divide la clase en grupos.

Cada uno recibe una virtud:

VALENTÍA

GENEROSIDAD

PACIENCIA

JUSTICIA

RESPONSABILIDAD

Tienen cinco minutos para diseñar una clase que enseñe esa virtud.

Pronto aparecerá el problema:

Puedes explicar qué es la valentía...

pero ¿eso convierte a alguien en valiente?

Puedes hablar durante tres horas sobre generosidad...

pero ¿eso hace generosa a una persona?

Entonces llegas a una idea fundamental:

Las virtudes necesitan conocimiento, ejemplo y práctica.

Podrías expresarlo:

CONOCER → PRACTICAR → REPETIR → INTEGRAR

Y aquí recuperas a Aristóteles y la importancia del hábito en la formación del carácter.

---

10. La filosofía como escuela de vida

Ahora recuperaría TODO el curso.

En lugar de explicarlo tú, pregunta a los alumnos:

> **«¿Qué nos intentó enseñar cada tradición que hemos estudiado?»**

Y vais construyendo juntos:

Sócrates:
🔎 Examinarme.

Platón:
⚖️ Ordenarme interiormente.

Aristóteles:
🌱 Formar el carácter mediante hábitos y virtudes.

Bhagavad Gita:
🏹 Aprender a actuar.

Budismo:
☸️ Comprender y transformar las causas del sufrimiento.

Confucio:
🤝 Educarnos para mejorar nuestras relaciones y la sociedad.

Plotino:
✨ **Volver hacia nuestro interior y hacia lo esencial.**

Entonces puedes señalar:

> **«Fijaos en algo.»**

Ninguno de estos filósofos pretendía únicamente que acumuláramos información sobre filosofía.

La filosofía aparece también como una forma de educación del ser humano.

---

11. Dinámica final: «Mi propio maestro»

Entrega una tarjeta con:

🧭 **SI YO FUERA MI PROPIO EDUCADOR...**

¿Qué me felicitaría?

¿Qué me corregiría?

¿Qué capacidad me pediría desarrollar?

¿Qué hábito me pediría abandonar?

¿Qué pequeño ejercicio me pondría para esta semana?

No tienen que compartir las respuestas.

La última pregunta para el grupo sería:

> **«¿Llega algún momento de nuestra vida en el que nuestra educación pasa a ser también responsabilidad nuestra?»**

Prueba filosófica de la semana: «Una virtud en entrenamiento»

Cada uno elige UNA virtud.

No diez.

Una.

Por ejemplo:
PACIENCIA

Y tiene que definir una acción observable:

❌ **«Esta semana seré más paciente.»**

Demasiado abstracto.

✅ **«Cuando alguien me interrumpa, esperaré a que termine antes de responder.»**

Eso convierte una aspiración en entrenamiento.

Al terminar el día:

¿Tuve la oportunidad de practicarla?
¿Qué hice?
¿Qué descubrí sobre mí?

El esquema que dejaría en la pizarra

EDUCACIÓN

INFORMACIÓN
¿Qué sé?

↓

COMPRENSIÓN
¿Lo entiendo?

↓

DISCERNIMIENTO
¿Distingo lo conveniente de lo inconveniente?

↓

ELECCIÓN
¿Qué decido?

↓

ACCIÓN
¿Qué hago?

↓

HÁBITO
¿Qué repito?

↓

CARÁCTER

¿En quién me estoy convirtiendo?

Y debajo pondría:

FILOSOFÍA COMO EDUCACIÓN = APRENDER A VIVIR

Esto además permite cerrar un círculo precioso con el Tema 1. Comenzamos preguntando qué significa *philo-sophia*, amor a la sabiduría, y ahora podemos preguntar:

> **«¿De qué sirve amar la sabiduría si aquello que aprendemos no modifica, aunque sea un poco, nuestra manera de vivir?»**

Para este tema, además, creo que merecería la pena preparar una dinámica final que conecte los 11 temas, como una especie de *"viaje del filósofo"*, donde los alumnos descubran todo lo que han recorrido desde la primera clase hasta aquí. Puede servirte también como actividad de repaso del curso.

12 EGIPTO

IDEA · EXPERIENCIA · REFLEXIÓN · APLICACIÓN

Para el Tema 12: Egipto — Maat como arquetipo inspirador y el sistema piramidal, haría una clase muy visual. Egipto permite trabajar con símbolos, y Maat ofrece un puente precioso entre orden interior, convivencia y orden del mundo.

Eso sí, distinguiría siempre entre lo que sabemos de la religión egipcia histórica y las interpretaciones filosóficas o simbólicas que utilicéis en el curso.

La pregunta central sería:

> **«¿Qué ocurre cuando cada parte de nuestra vida ocupa su lugar adecuado?»**

1. Juego inicial: «Construir sin orden»

Divide la clase en grupos y dales vasos de papel, piezas de construcción o cualquier objeto apilable.

Consigna:

> **«Construid una pirámide entre todos.»**

Primera ronda: 1 minuto, pero nadie puede organizarse ni repartirse funciones.

Segunda ronda: pueden detenerse 30 segundos, acordar una estrategia y volver a intentarlo.

Después pregunta:

> **¿Qué cambió?**

No cambiaron las personas ni los materiales.

Cambió el orden.

Y escribes:

CAOS → ORDEN → ARMONÍA

Ahora introduces Maat.

---

2. ¿Qué es Maat?: «La pluma»

Presenta una pluma.

Pregunta:

> **«¿Qué podría representar una pluma?»**

Ligereza, equilibrio, delicadeza...

Entonces presentas a Maat, divinidad y concepto fundamental del antiguo Egipto asociado con ideas como verdad, justicia, orden, equilibrio y rectitud, frente al desorden.

Puedes escribir:

> 🪶 **MAAT**

VERDAD
JUSTICIA
ORDEN
EQUILIBRIO
ARMONÍA

Y una idea sencilla:

> **«Maat no sería solamente algo que debemos conocer, sino un orden con el que la conducta humana debería intentar armonizarse.»**

---

3. La balanza: «¿Cuánto pesa tu corazón?»

Esta sería una de las dinámicas principales.

Dibuja una gran balanza.

En un lado:

❤️ CORAZÓN

En el otro:

🪶 PLUMA DE MAAT

Explicas brevemente la conocida escena del pesaje del corazón del *Libro de los Muertos*: el corazón del difunto es pesado frente a la pluma de Maat en el contexto del juicio de los muertos.

Pero inmediatamente lo conviertes en experiencia filosófica.

Entrega tarjetas con:

Mentira.
Rencor.
Egoísmo.
Envidia.
Vanidad.
Injusticia.

Pregunta:

> **«¿Qué cosas hacen pesado nuestro corazón?»**

Después otras:

Generosidad.
Justicia.
Sinceridad.
Servicio.
Gratitud.
Compasión.

> **«¿Qué cosas lo hacen más ligero?»**

No es necesario presentar esto como la traducción literal de las creencias egipcias. Es una dinámica simbólica inspirada en la imagen egipcia.

---

4. Juego: «Verdad o apariencia»

Coloca dos carteles:

🎭 APARIENCIA

🪶 VERDAD

Y planteas situaciones:

> **«Digo que algo me parece estupendo porque quiero quedar bien.»**
>
> **«Cometo un error y busco inmediatamente a quién culpar.»**
>
> **«Ayudo a alguien principalmente porque quiero que los demás vean que soy generoso.»**
>
> **«Defiendo una cosa públicamente pero hago lo contrario cuando nadie me observa.»**

Pregunta:

> **«¿Dónde está Maat aquí?»**

Esto te permite trabajar una idea muy importante:
Verdad exterior + verdad interior.

Y conectarlo con la educación filosófica del Tema 11:
Que exista coherencia entre lo que pienso, digo y hago.

---

5. El sistema piramidal

Aquí utilizaría una pirámide humana de valores, no simplemente una explicación abstracta.

Dibuja una gran pirámide dividida en niveles.

En la base:
🧱 **ACCIONES**

Encima:
🔁 **HÁBITOS**

Después:
❤️ **CARÁCTER**

Después:
⚖️ **VALORES**

Y arriba:
🪶 **IDEAL**

Pregunta:

> **«¿Podemos llegar directamente arriba?»**

No.

Para llegar al ideal necesitamos construir desde abajo.

Por ejemplo:
JUSTICIA

No basta con decir:

> **«Quiero ser justo.»**

Tenemos que bajar por la pirámide:
IDEAL: Justicia
↓

VALOR: tratar adecuadamente a cada persona
↓
CARÁCTER: desarrollar ecuanimidad y rectitud
↓
HÁBITO: escuchar antes de juzgar
↓
ACCIÓN: hoy escucho las dos versiones de un conflicto antes de posicionarme.

Esto convierte el sistema piramidal en una herramienta extraordinariamente práctica.

---

6. «La pirámide sin base»

Haz una pirámide con vasos.

Pregunta:

> **«¿Cuál es la pieza más importante?»**

Probablemente señalarán la superior.

Quítala.

La pirámide permanece.

Ahora quita varias piezas de la base.

💥 **Se derrumba.**

Pregunta:

> **«Entonces, ¿qué es más importante: lo que está arriba o lo que sostiene lo que está arriba?»**

La respuesta interesante:

Ambos se necesitan.

Lo superior orienta.

La base sostiene.

Puedes trasladarlo al ser humano:

IDEALES
nos indican hacia dónde.

ACCIONES COTIDIANAS
hacen posible llegar.

Una filosofía que solamente tiene ideales elevados puede quedarse en teoría.

Una vida llena de acciones sin un ideal que las oriente puede perder dirección.

---

7. Juego: «Construye tu pirámide»

Entrega una hoja con una pirámide vacía de cinco niveles.

Cada alumno elige un ideal:

JUSTICIA

FRATERNIDAD

SABIDURÍA

GENEROSIDAD

VALENTÍA

SERVICIO

Y debe construir su propia pirámide.

Por ejemplo:

🪶 **FRATERNIDAD**

IDEAL
Fraternidad

⬇️

VALOR
Respeto

⬇️

CUALIDAD
Escucha

⬇️

HÁBITO
No interrumpir

⬇️

ACCIÓN

> **«Esta semana escucharé completamente a una persona antes de responderle.»**

Aquí consigues algo fundamental:

BAJAR EL IDEAL A LA VIDA COTIDIANA.

---

8. El juego de «la piedra que falta»

Construyes nuevamente una pequeña pirámide.

Cada pieza representa algo:

Trabajo
Familia
Amistad
Estudio
Descanso
Servicio
Vida interior
Salud
Responsabilidad

Pregunta:

> **«¿Qué ocurre cuando una parte de nuestra vida ocupa demasiado espacio?»**

Por ejemplo:

Solo trabajo.

Solo diversión.

Solo vida interior.

Solo relaciones.

Esto permite introducir una interpretación práctica de Maat:
EQUILIBRIO NO SIGNIFICA QUE TODO TENGA LA MISMA CANTIDAD.

Significa que cada cosa encuentre una proporción y un lugar adecuados.

---

9. Maat aplicada a la convivencia

Recuperaría aquí el Tema 7.

Escribe:
YO → GRUPO → SOCIEDAD → NATURALEZA

Y plantea:

> **«¿Puede haber armonía social si cada persona busca únicamente su propio beneficio?»**

Maat permite unir diferentes niveles:
ORDEN INTERIOR

↓

RELACIONES JUSTAS

↓

SOCIEDAD ORDENADA

↓

ARMONÍA CON UN ORDEN MAYOR

Esto enlaza perfectamente con Confucio:
mejorar al individuo → mejorar las relaciones → mejorar la sociedad.

---

10. Una dinámica bonita: «El arquitecto invisible»

Pregunta:

> **«Antes de construir una pirámide, ¿qué tiene que existir?»**

Piedras.

Trabajadores.

Herramientas.

Pero hay algo más:
UNA IDEA.

Antes de existir físicamente, la construcción necesita ser concebida y ordenada.

Entonces pregunta:

> **«¿Qué estamos construyendo nosotros con nuestra vida?»**

Y después:

«¿Tenemos un plano?»

Ese «plano» serían nuestros:

principios → valores → ideales.

Y nuestras acciones serían:

las piedras.

Una acción parece pequeña.

Pero una vida está construida precisamente con miles de pequeñas acciones.

---

11. La dinámica final: «El juicio de Maat»

No lo plantearía como un juicio entre alumnos.

Cada uno juzga su propia semana.

Dales una tarjeta con una pluma dibujada.

ANTE LA BALANZA

¿Dónde he actuado con verdad?

¿Dónde he perdido el equilibrio?

¿Qué acción mía ha producido armonía?

¿Qué debería ordenar mejor?

¿Qué puedo hacer mañana?

No se entrega.

Es únicamente para ellos.

Así evitamos moralizar y hacemos que Maat se convierta en una herramienta de autoobservación.

Prueba filosófica de la semana: «Una piedra cada día»

Cada alumno elige un ideal.

Por ejemplo:

JUSTICIA

Durante siete días tiene que colocar una piedra simbólica en su pirámide mediante una acción concreta.

Lunes → escuché antes de juzgar.

Martes → reconocí un error.

Miércoles → cumplí una responsabilidad aunque no me apetecía.

Jueves → traté justamente a alguien con quien no simpatizo.

Al final:

> **«¿Mi pirámide tiene hoy una piedra más que hace una semana?»**

El mapa de pizarra del Tema 12

Yo dibujaría una gran pirámide:



Y junto a ella:

🪶 **MAAT**

VERDAD

JUSTICIA

ORDEN

EQUILIBRIO

ARMONÍA

Y una flecha:

IDEAL
⬇
PRINCIPIOS
⬇
VALORES
⬇
CARÁCTER
⬇
HÁBITOS
⬇
ACCIONES

Pero añadiría otra flecha ascendente:

ACCIONES → HÁBITOS → CARÁCTER → acercamiento al IDEAL

Así conectamos directamente con Aristóteles.

Y aparece una conexión preciosa entre todos los temas

Platón nos habló de armonía interior.

Aristóteles, de convertir las virtudes en hábitos.

Bhagavad Gita, de la acción correcta.

Buda, de observar y transformar.

Confucio, de llevar la virtud a nuestras relaciones.

Plotino, de acercarnos interiormente a lo esencial.

Y ahora Egipto y Maat nos ofrecen una imagen capaz de reunirlo:

> **«Construir orden dentro de nosotros para poder contribuir al orden y la armonía fuera de nosotros.»**

Y terminaría dejando en la pizarra solamente una pluma y una pirámide, con esta pregunta:

🪶 **«¿Qué piedra estás colocando hoy en la construcción de ti mismo?»**

Creo que este Tema 12 puede quedar especialmente bonito si la pirámide se convierte en un elemento físico de la clase: podríamos diseñar una dinámica con una pirámide de cartón y piedras/tarjetas de virtudes que los alumnos vayan colocando físicamente, para que el concepto quede completamente grabado.

13 ROMA Y LOS ESTOICOS

IDEA · EXPERIENCIA · REFLEXIÓN · APLICACIÓN

Para el tema de Los estoicos, haría una de las clases más prácticas de todo *Filosofía para vivir*, porque el estoicismo permite llevar casi cada concepto directamente a situaciones cotidianas.

La pregunta central podría ser:

> **«¿Cuánta energía gastamos intentando controlar aquello que no depende de nosotros?»**

Y trabajaría especialmente Epicteto, Séneca y Marco Aurelio, alrededor de cuatro ideas: lo que depende de mí, el juicio que hago de las cosas, la virtud y la aceptación consciente de la realidad.

1. Juego inicial: «¿Depende de mí?»

Marca dos zonas del aula:

🟢 DEPENDE DE MÍ

🔴 NO DEPENDE DE MÍ

Vas leyendo situaciones y ellos tienen que moverse hacia un lado:

- **Que llueva mañana.**
- **Que alguien me critique.**
- **Prepararme bien para un examen.**
- **Aprobar el examen.**
- **Que alguien me quiera.**
- **Tratar bien a esa persona.**
- **Que un proyecto tenga éxito.**
- **Esforzarme en hacerlo bien.**
- **Lo que otros piensen de mí.**
- **Lo que yo hago ante lo que piensan.**
- **Envejecer.**
- **Cómo utilizo el tiempo que tengo.**

Algunas provocarán dudas. Perfecto.

Entonces introduces a Epicteto y una distinción central de su filosofía:

Hay cosas que dependen de nosotros y cosas que no.

Pero añade algo fundamental:

Que algo no dependa completamente de mí no significa que no pueda influir en ello.

Por ejemplo:

Aprobar un examen → no está 100 % bajo mi control.

Estudiar seriamente → sí está mucho más directamente bajo mi responsabilidad.

Y ahí aparece una herramienta magnífica:

> **«Ocúpate de tu acción y aprende a aceptar aquello que no controlas.»**

2. El juego de los tres círculos

Para hacerlo todavía más realista, dibuja tres círculos:

🎯 CONTROL

Lo que depende directamente de mí.

🤝 INFLUENCIA

Puedo actuar, pero no controlar el resultado.

🌧️ FUERA DE MI CONTROL

No depende de mí.

Entrega situaciones y tienen que colocarlas.

Por ejemplo:

Mi opinión → CONTROL

Convencer a otra persona → INFLUENCIA

Lo que finalmente piense → FUERA DE MI CONTROL

Esto evita convertir el estoicismo en un simplista:

> **«Todo me da igual.»**

Al contrario.

El estoico intenta actuar lo mejor posible allí donde puede actuar.

---

3. Dinámica: «El WhatsApp»

Presenta:

> **«Mando un WhatsApp importante. Aparecen los dos ticks azules. Pasan seis horas y no me contestan.»**

Pregunta:

> **¿QUÉ SABEMOS?**
>
> **«Ha leído el mensaje.»**

Ahora:

> **¿QUÉ INTERPRETAMOS?**
>
> **«Está enfadado conmigo.»**
>
> **«Pasa de mí.»**
>
> **«He dicho algo malo.»**
>
> **«No le importo.»**

Y ahora separas:

HECHO → INTERPRETACIÓN → EMOCIÓN → REACCIÓN

Esto permite introducir una idea estoica fundamental: nuestros juicios sobre lo que sucede tienen un papel decisivo en cómo experimentamos los acontecimientos.

No significa que el dolor sea imaginario ni que debamos reprimir emociones.

Significa que podemos aprender a examinar qué interpretación estamos añadiendo a los hechos.

---

4. Juego: «Cambia el juicio»

Presentas el mismo hecho:

> **«Me han rechazado para un trabajo.»**

Cada grupo recibe una interpretación diferente.

Grupo A

> **«Soy un fracaso.»**

Grupo B

> **«Todo me sale mal.»**

Grupo C

> **«No he conseguido este trabajo. ¿Qué puedo aprender y qué puedo hacer ahora?»**

Pregunta:

> **¿El acontecimiento ha cambiado?**

No.

> **¿Cambia nuestra manera de afrontarlo?**

Muchísimo.

Entonces escribes:
NO SIEMPRE PUEDO ELEGIR LO QUE OCURRE.

↓

PUEDO TRABAJAR CÓMO LO INTERPRETO.

↓

PUEDO ELEGIR CÓMO RESPONDO.

Esta podría ser una de las ideas fundamentales de toda la clase.

---

5. La taza rota

Lleva una taza.

Pregunta:

> **«¿Esta taza se romperá algún día?»**

Probablemente sí.

Entonces:

> **«¿Deja eso de hacerla valiosa ahora?»**

No.

Aquí puedes introducir una práctica estoica: recordar la naturaleza cambiante y vulnerable de las cosas que apreciamos, no para vivir angustiados, sino para valorarlas adecuadamente mientras están presentes.

Puedes aplicarlo:

Mi casa.

Mi juventud.

Mis objetos.

Mis relaciones.

Mi propia vida.

La pregunta:

> **«¿Disfrutaríamos más algunas cosas si recordáramos que no estarán siempre con nosotros?»**

Aquí Séneca funciona especialmente bien para hablar del tiempo.

---

6. El banco del tiempo

Diles:

> **«Esta mañana alguien ha ingresado 1.440 € en vuestra cuenta.»**

Alegría.

Pero hay una condición:

> **«Esta noche desaparecerá todo lo que no hayáis utilizado.»**

Después revelas:

1.440 minutos.

Es aproximadamente el tiempo que contiene un día.

Pregunta:

> **«¿Con qué facilidad dejamos que alguien nos robe diez euros y con qué facilidad dejamos que nos robe una hora?»**

Magnífica entrada a Séneca y su reflexión sobre la brevedad de la vida.

No necesariamente tenemos poca vida.

La pregunta filosófica es:

> **¿Qué hacemos con el tiempo que tenemos?**

---

7. Marco Aurelio: «El obstáculo»

Construye un pequeño camino en el aula.

Coloca obstáculos simbólicos:

- 🪨 **crítica**
- 🪨 **fracaso**
- 🪨 **enfermedad**

🪨 **retraso**
🪨 **persona difícil**
🪨 **cambio inesperado**

Un alumno intenta recorrerlo.

Primera consigna:

> **«Cada obstáculo es un problema que no debería existir.»**

Segunda:

> **«Cada obstáculo contiene una oportunidad para practicar alguna cualidad.»**

Entonces tienen que transformar:

Crítica → ecuanimidad / discernimiento

Retraso → paciencia

Fracaso → perseverancia

Persona difícil → autocontrol

Cambio → adaptación

Y preguntas:

> **«¿Y si algunos obstáculos fueran también nuestro gimnasio filosófico?»**

Esta idea funciona extraordinariamente bien.

---

8. Juego: «El gimnasio estoico»

Escribe:

🏋️ **NO PUEDO ENTRENAR PACIENCIA...**

...si nunca tengo que esperar.

NO PUEDO ENTRENAR VALENTÍA...

...si nunca tengo miedo.

NO PUEDO ENTRENAR TEMPLANZA...

...si nunca deseo algo.

NO PUEDO ENTRENAR SERENIDAD...

...si nunca aparece una dificultad.

Entonces pregunta:

> **«¿Podrían algunas dificultades convertirse en oportunidades para practicar virtudes?»**

Esto conecta directamente con Aristóteles.

La virtud no se desarrolla solamente hablando sobre ella.

Se practica.

---

9. Las cuatro virtudes estoicas

Coloca cuatro esquinas en el aula:

🧠 **SABIDURÍA**

¿Qué corresponde hacer?

⚖️ **JUSTICIA**

¿Cómo debo tratar a los demás?

🦁 **VALENTÍA**

¿Qué dificultad debo afrontar?

🌿 **TEMPLANZA**

¿Qué debo aprender a gobernar en mí?

Ahora presentas problemas.

> **«Alguien me critica injustamente.»**

Los alumnos tienen que pasar por las cuatro estaciones:

Sabiduría:
¿Hay algo verdadero en la crítica?

Justicia:
¿Puedo responder sin intentar dañar?

Valentía:
¿Debo hablar con esa persona?

Templanza:
¿Puedo controlar mi primera reacción?

Esto convierte las cuatro virtudes en una herramienta para tomar decisiones.

---

10. Amor fati: «Sí, y ahora ¿qué?»

Plantea pequeñas situaciones:

> **«Pierdes el autobús.»**

Primera reacción:

> **«¡No puede ser!»**

Pero ya ha ocurrido.

Pregunta:

> **«¿Cuánta energía gastamos discutiendo mentalmente con algo que ya es real?»**

Ahora introducimos:

> **«Ha ocurrido. ¿Y ahora qué puedo hacer?»**

Esa pregunta es enormemente práctica.

No significa:

❌ **«Todo lo que ocurre es bueno.»**

❌ **«No debemos intentar cambiar nada.»**

❌ **«Tenemos que resignarnos.»**

Significa:

Primero reconozco la realidad.

Después decido cómo actuar ante ella.

Ese es un buen modo de aproximarse al espíritu de aceptación que suele asociarse con el estoicismo y, posteriormente, con la expresión *amor fati*.

---

11. La mochila estoica

Esta sería mi dinámica final.

Coloca una mochila en el centro.

Vas introduciendo papeles:

Lo que otros piensan de mí.

Errores del pasado que no puedo cambiar.

Necesidad de agradar a todos.

Que todo salga como había planeado.

Que nadie me critique.

Preocupaciones sobre cosas que todavía no han ocurrido.

Pregunta:

> **«¿Cuánto pesa esta mochila?»**

Después vais sacándolos.

Pero cada vez que sacáis uno, el alumno debe sustituirlo por algo que sí pueda trabajar.

> **«Que nadie me critique»**

sale.

Entra:

> **«Escuchar la crítica y decidir qué puedo aprender.»**

Sale:

> **«Que todo salga bien.»**

Entra:

> **«Prepararme y hacer lo mejor posible.»**

Sale:

> **«Cambiar mi pasado.»**

Entra:

> **«Aprender de él.»**

Hasta transformar:

PREOCUPACIÓN → RESPONSABILIDAD

Ese sería el gran aprendizaje práctico.

Prueba filosófica de la semana: «El diario de Marco Aurelio»

Durante siete noches, solo tres preguntas:

1. ¿Qué me ha perturbado hoy?

---

2. ¿Dependía de mí?

SÍ / EN PARTE / NO

3. ¿Qué respuesta más filosófica podría dar mañana?

Solo cinco minutos diarios.

Puedes explicar que Marco Aurelio escribió para sí mismo las reflexiones que conocemos como sus *Meditaciones*, por lo que el ejercicio conecta muy bien con la práctica de examinarse y recordarse principios filosóficos.

El esquema final de la pizarra

Yo dejaría algo extremadamente sencillo:

🏛️ ESTOICISMO

ACONTECIMIENTO

↓

¿DEPENDE DE MÍ?

↙️ ↘️

SÍ / PUEDO INFLUIR

ACTÚO

NO

ACEPTO

↓

En ambos casos:

¿QUÉ VIRTUD PUEDO PRACTICAR?

🧠 Sabiduría
⚖️ Justicia
🦁 Valentía
🌿 Templanza

↓

SERENIDAD + ACCIÓN CORRECTA

Y aquí haría una conexión especialmente bonita con todo el curso:

Bhagavad Gita:
🏹 *Actúa sin quedar encadenado al resultado.*

Budismo:
☸️ *Observa qué añades tú al sufrimiento.*

Confucio:
☯️ *Trabaja sobre tu propio carácter.*

Maat:
🪶 *Busca orden y equilibrio.*

Estoicos:
🏛️ **Distingue lo que depende de ti y actúa con virtud.**

Culturas y contextos filosóficos diferentes, pero permiten plantear una pregunta común para Filosofía para vivir:

> **«Ante lo que me sucede, ¿qué clase de persona elijo intentar ser?»**

Ese sería el mensaje que intentaría que se llevaran de la clase.

14 FILOSOFÍA DE LA HISTORIA

IDEA · EXPERIENCIA · REFLEXIÓN · APLICACIÓN

Para el Tema 14: Filosofía de la Historia, intentaría evitar que se convierta en una clase de fechas, civilizaciones y acontecimientos. La pregunta no es tanto «¿qué ocurrió?», sino:

> **«¿Podemos aprender algo del camino recorrido por la humanidad?»**

Aquí podemos recuperar una idea que apareció ya en el Tema 1: la Historia como experiencia colectiva de la humanidad.

La clase podría girar alrededor de cuatro ideas: cambio, ciclos, causas y consecuencias, transmisión y responsabilidad histórica.

1. Juego inicial: «Un extraterrestre estudia a la humanidad»

Divide la clase en grupos y plantea:

> **«Una civilización extraterrestre encuentra la Tierra dentro de 5.000 años. Nuestra civilización ha desaparecido y solo quedan cinco objetos o testimonios con los que intentarán comprender quiénes fuimos.»**

Cada grupo debe escoger cinco:

📱 **un teléfono móvil**
📖 **un libro**
💶 **dinero**
🖼️ **una obra de arte**
⚔️ **un arma**
🛰️ **un satélite**
🎵 **una canción**
🏛️ **un parlamento**
🏥 **un hospital**
🌳 **un espacio natural protegido**
🧸 **un juguete**
📜 **una declaración de derechos**

Después preguntas:

> **¿Qué contarían esos objetos sobre nosotros?**

Y finalmente:

> **«¿Cómo nos juzgarían dentro de 5.000 años?»**

Aquí aparece inmediatamente la diferencia entre:

Historia → qué ocurrió.

Filosofía de la Historia → qué significado podemos encontrar en lo ocurrido.

---

2. «La fotografía o la película»

Muestra imaginariamente una fotografía de una persona.

Pregunta:

> **«¿Podemos comprender su vida observando solamente esta fotografía?»**

No.

Necesitamos conocer:

qué ocurrió antes → qué está ocurriendo → qué ocurrió después.

Con las civilizaciones sucede algo parecido.

No podemos comprender Roma mirando solamente su caída.

Ni Egipto únicamente observando las pirámides.

Ni nuestra sociedad mirando exclusivamente el presente.

La Historia es más parecida a una:

🎬 PELÍCULA

que a una:

📸 FOTOGRAFÍA.

Esto introduce una idea importante:

Para comprender un acontecimiento necesitamos verlo dentro de un proceso.

---

3. Juego: «La vida de una civilización»

Esta puede ser la dinámica central.

Entrega a varios alumnos estos carteles:

- **🌱 NACIMIENTO**
- **🌿 DESARROLLO**

🌳 FLORECIMIENTO

🍂 CRISIS

🌰 TRANSFORMACIÓN / LEGADO

Y pregunta:

> **«¿Puede ocurrir algo parecido en una civilización?»**

Elegid, por ejemplo, Roma.

No necesitas entrar en demasiados detalles históricos. Lo importante es preguntar:

- **¿Cómo nace?**
- **¿Qué valores o instituciones permiten su desarrollo?**
- **¿Qué caracteriza su momento de expansión?**
- **¿Qué tensiones internas y externas aparecen?**
- **¿Qué permanece después de su transformación?**

Y ahora haces algo interesante:

> **«¿Desapareció completamente Roma?»**

No.

Derecho.

Lenguas derivadas del latín.

Arquitectura.

Instituciones.

Literatura.

Ideas políticas y jurídicas.

Entonces introduces:

Una civilización puede transformarse o desaparecer políticamente y, sin embargo, transmitir elementos a las siguientes.

---

4. El gran juego: «El museo de las civilizaciones»

Divide la clase en grupos.

Cada grupo recibe una civilización:

🇪🇬 Egipto

🇬🇷 Grecia

🇮🇳 India

🇨🇳 China

🏛️ Roma

Cada grupo tiene que responder únicamente a tres preguntas:

1. ¿Qué problema humano intentó responder?

2. ¿Qué desarrolló especialmente?

3. ¿Qué legado podemos seguir estudiando hoy?

Por ejemplo:

Grecia

→ filosofía, formas políticas, arte, investigación racional.

Roma

→ derecho, administración, ingeniería.

India

→ amplias tradiciones filosóficas y religiosas.

China

→ tradiciones éticas, políticas y filosóficas.

Egipto

→ desarrollos religiosos, artísticos, administrativos y arquitectónicos.

Después cada grupo presenta su civilización en un minuto.

El objetivo no es decidir cuál fue «mejor», sino descubrir:

> **«La humanidad recibe constantemente herencias de quienes vivieron antes.»**

---

5. Juego: «¿Progreso o cambio?»

Este puede generar un debate magnífico.

Traza una línea:

PEOR ←——————————→ MEJOR

Y vas planteando:

Tenemos más tecnología que hace 2.000 años.

¿Significa necesariamente que somos mejores seres humanos?

Tenemos medicina más avanzada.

Podemos comunicarnos instantáneamente con cualquier lugar del mundo.

Tenemos armas mucho más destructivas.

Tenemos acceso a cantidades enormes de información.

Y preguntas:

«¿Todo cambio es progreso?»

Aquí distinguiría:

CAMBIO → algo se modifica.

PROGRESO → implica además un criterio respecto a qué consideramos una mejora.

Y entonces llega la pregunta filosófica:

«¿Con qué criterio podemos hablar de progreso humano?»

Tecnología.

Conocimiento.

Justicia.

Libertad.

Solidaridad.

Desarrollo moral.

Relación con la naturaleza.

No necesitas resolverla.

El debate es la clase.

---

6. El río de la Historia

Dibuja un gran río:

PASADO → PRESENTE → FUTURO

Pregunta:

«¿Dónde estamos nosotros?»

En el presente.

Pero:

El presente recibe agua del pasado.

Nuestra lengua.

Ideas.

Costumbres.

Instituciones.

Conocimientos.

Conflictos.

Valores.

Todo tiene historia.

Y después preguntas:

> **«¿Dónde comienza el futuro?»**

La respuesta:
AHORA.

Esto permite introducir una idea preciosa:
Somos herederos de la Historia, pero también participantes en ella.

---

7. Juego: «Causa o culpable»

Escribe un acontecimiento ficticio:

> **«Una ciudad entra en una grave crisis.»**

Pregunta:

> **«¿Por qué?»**

Un grupo recibe:
Economía

Otro:
Política

Otro:
Valores

Otro:
Medio ambiente

Otro:
Conflictos exteriores

Cada grupo intenta explicarlo exclusivamente desde su factor.

Al final descubrirán que ninguno explica completamente el fenómeno.

Entonces:

> **«¿Qué hemos aprendido?»**

Los procesos históricos suelen ser multicausales.

Esto además enseña pensamiento crítico:

❌ **«Todo ocurrió por una sola persona.»**

❌ **«Todo ocurrió por una única causa.»**

Frente a:

✅ **Examinar múltiples causas y condiciones.**

---

8. «¿Se repite la Historia?»

Escribe:

> **«La Historia se repite.»**

Pregunta:

> **¿Estáis de acuerdo?**

Unos sí.

Otros no.

Entonces cambia ligeramente la frase:

> **«Quizá no se repitan exactamente los acontecimientos, pero sí pueden reaparecer determinados problemas humanos.»**

Ambición.

Miedo.

Luchas por el poder.

Generosidad.

Fanatismo.

Cooperación.

Búsqueda de justicia.

Conflicto.

Renovación.

Y preguntas:

> **«¿Para qué sirve entonces estudiar Historia?»**

Una respuesta posible:

Para reconocer procesos, comprender mejor el presente y ampliar nuestro criterio ante las decisiones del futuro.

---

9. El juego más importante: «Consejo para una civilización futura»

Ahora llega el ejercicio que cerraría todo.

Imaginemos que dentro de 3.000 años nace una nueva civilización.

Nos permiten enviarles una sola frase.

Debe comenzar:

> **«Nosotros aprendimos demasiado tarde que…»**

Cada alumno completa la frase.

Por ejemplo:

> **«…una sociedad necesita confianza.»**
>
> **«…el conocimiento sin ética puede ser peligroso.»**
>
> **«…la naturaleza no es un recurso ilimitado.»**
>
> **«…las diferencias no tienen por qué convertirnos en enemigos.»**
>
> **«…la libertad necesita responsabilidad.»**
>
> **«…una civilización necesita algo más que riqueza.»**

Luego lees algunas anónimamente.

Puede producir un cierre muy bonito.

---

10. La gran pregunta: «¿Quién hace la Historia?»

Escribe:

> **¿QUIÉN HACE LA HISTORIA?**
>
> **¿Los gobernantes?**
>
> **¿Los grandes personajes?**
>
> **¿Los pueblos?**
>
> **¿Las circunstancias económicas?**
>
> **¿Las ideas?**
>
> **¿Las pequeñas decisiones de millones de personas?**

Divide la clase y asigna una respuesta a cada grupo.

Cada grupo debe defenderla durante dos minutos.

Al terminar:

> **«¿Y si fueran varios factores actuando simultáneamente?»**

Así introduces diferentes maneras de interpretar los procesos históricos sin convertir ninguna explicación única en dogma.

La prueba filosófica de la semana: «Mi pequeña Historia»

Esta vez cambiaría el ejercicio.

Dales una hoja dividida:

PASADO

> **¿Qué experiencia me ha enseñado algo importante?**

↓

PRESENTE

¿Cómo influye todavía en mí?

↓

FUTURO

¿Qué quiero hacer con aquello que aprendí?

Y después haces el paralelismo:

PERSONA ↔ HUMANIDAD

Igual que una persona puede:

recordar → comprender → aprender → cambiar,

una sociedad puede intentar:

conservar memoria → comprender → aprender → construir.

El esquema de la pizarra

Dibujaría una gran línea:

🏺 **PASADO**

HERENCIA

↓

🔎 **ESTUDIO**

¿Qué ocurrió?

↓

🧠 **COMPRENSIÓN**

¿Por qué ocurrió?

↓

💡 **FILOSOFÍA DE LA HISTORIA**

¿Qué podemos aprender?

↓

🌍 **PRESENTE**

¿Qué hacemos nosotros?

↓

🌱 **FUTURO**

¿Qué estamos construyendo?

Y debajo escribiría:

MEMORIA → COMPRENSIÓN → RESPONSABILIDAD

Y aquí cerramos un círculo iniciado en el Tema 1

Al principio del curso planteamos tres grandes dimensiones:

ÉTICA
→ ¿Cómo puedo mejorarme?

SOCIEDAD
→ ¿Cómo podemos convivir?

FILOSOFÍA DE LA HISTORIA
→ ¿Qué podemos aprender de la experiencia de la humanidad?

Ahora, después de Platón, Aristóteles, India, budismo, Confucio, Plotino, los estoicos, Maat y los demás temas, los alumnos pueden comprender mucho mejor la tercera pregunta.

Y terminaría escribiendo:

> **«Estudiamos el pasado no para vivir en él, sino para comprender mejor el presente y participar más conscientemente en la construcción del futuro.»**

Para este Tema 14 también prepararía un juego de línea del tiempo humana, donde los propios alumnos representen nacimiento, auge, crisis, transformación y legado de varias civilizaciones. Sería probablemente la mejor dinámica para hacer tangible el concepto de los ciclos históricos.

16 HISTORIA Y MITOLOGÍA

IDEA · EXPERIENCIA · REFLEXIÓN · APLICACIÓN

Para el tema de Historia y Mitología del curso *Filosofía para vivir*, mantendría la línea que estamos construyendo: poca teoría inicial, mucha experiencia y después descubrir el significado filosófico.

Aquí hay una idea especialmente potente: no presentar el mito como una historia falsa o infantil, sino enseñar a los alumnos a leer su lenguaje simbólico.

La pregunta que pondría en la pizarra nada más comenzar sería:

> **«¿Y si algunos mitos hablaran menos de cosas que ocurrieron hace miles de años y más de cosas que siguen ocurriendo dentro de nosotros?»**

1. Juego inicial: «¿Historia o mito?»

Prepara tarjetas con acontecimientos:

- **Julio César cruza el Rubicón.**
- **Hércules realiza sus doce trabajos.**
- **Se construyen las pirámides de Guiza.**
- **Teseo entra en el laberinto.**
- **Alejandro Magno llega hasta la India.**
- **Ulises intenta regresar a Ítaca.**
- **Roma derrota a Cartago.**
- **Prometeo roba el fuego a los dioses.**

Los alumnos tienen que colocarlas:

📜 **HISTORIA**

🏺 **MITO**

Es sencillo.

Pero ahora viene la pregunta:

> **«¿Cuál de los dos puede enseñarnos algo verdadero?»**

Probablemente responderán: ambos.

Y ahí aparece la clave:

VERDAD HISTÓRICA

¿Qué sucedió?

frente a

VERDAD SIMBÓLICA

¿Qué significado humano podemos encontrar?

Un mito no tiene que ser una crónica histórica para poder transmitir ideas sobre el miedo, el poder, la muerte, el amor, el sacrificio, la identidad o la transformación.

2. «El extraterrestre y Caperucita»

Esta dinámica puede ser muy divertida.

Imagina:

> **«Un extraterrestre encuentra el cuento de Caperucita Roja y concluye que antiguamente existió una niña que mantuvo una conversación con un lobo.»**

Pregunta:

> **«¿Ha comprendido el cuento?»**

No.

Conoce literalmente lo que dice...

pero no necesariamente lo que significa.

Entonces introduces:

LENGUAJE LITERAL ↔ LENGUAJE SIMBÓLICO

Y les das símbolos:

🌊 **mar**
🔥 **fuego**
🌳 **árbol**
🌙 **noche**
☀️ **sol**
🐍 **serpiente**
🏔️ **montaña**
🌀 **laberinto**

Pregunta:

> **«¿Qué podría representar cada uno?»**

No busques una única respuesta correcta.

Por ejemplo:

Laberinto → confusión, búsqueda, pruebas, interioridad...

Montaña → dificultad, ascenso, superación, cercanía a lo elevado...

Fuego → conocimiento, transformación, peligro, conciencia...

Así empiezan a pensar simbólicamente.

---

3. La gran dinámica: «Teseo y el laberinto»

Para esta clase utilizaría especialmente el mito de Teseo, Ariadna y el Minotauro.

Haz un pequeño laberinto en el suelo con cinta.

Un alumno será:

TESEO

Otro:

ARIADNA

Otro:

MINOTAURO

Y utilizas un ovillo de lana como hilo.

Primero cuentas brevemente el mito.

Después preguntas:

> **«Si este mito hablara de nosotros, ¿qué podría representar cada elemento?»**

No des tú inmediatamente las respuestas.

Ellos proponen.

Podríais llegar, como lectura filosófica posible, a:

🌀 LABERINTO

Las dificultades y confusiones de la vida.

🐂 MINOTAURO

Aquello que debemos afrontar en nosotros mismos.

🧵 HILO

Aquello que nos permite mantener la orientación.

👩 ARIADNA

Ayuda, sabiduría, orientación.

⚔️ TESEO

El ser humano que decide afrontar la prueba.

Y preguntas:

> **«¿Cuál es vuestro hilo de Ariadna cuando vuestra vida se convierte en un laberinto?»**

Principios.

Amigos.

Familia.

Filosofía.

Experiencia.

Un maestro.

Valores.

Conocimiento de uno mismo.

Aquí el mito deja de ser arqueología y empieza a convertirse en filosofía para vivir.

---

4. «El héroe no empieza siendo héroe»

Escribe:

HÉROE = ?

Pregunta qué características imaginan.

Fuerza.

Valentía.

Sacrificio.

Inteligencia.

Perseverancia.

Después pregunta:

> **«¿El héroe es héroe antes de enfrentarse a la dificultad?»**

Aquí aparece una idea magnífica:
LA PRUEBA REVELA Y TRANSFORMA.

Sin dificultad no hay viaje heroico.

Puedes utilizar ejemplos mitológicos:
Hércules → trabajos

Ulises → viaje

Teseo → laberinto

Arjuna → batalla

Eneas → misión y viaje

Y preguntar:

> **«¿Qué sería de estos personajes si eliminásemos todas sus dificultades?»**

Prácticamente no habría historia.

Entonces:

> **«¿Y si algunas dificultades de nuestra vida fueran también oportunidades de transformación?»**

Esto conecta perfectamente con los estoicos.

---

5. El camino del héroe

Aquí sí puedes introducir a Joseph Campbell, explicando que es un estudioso moderno de mitología comparada y que su conocido esquema del viaje heroico es una herramienta interpretativa, no una fórmula que todos los mitos sigan exactamente.

Simplifícalo mucho:
🏠 **MUNDO CONOCIDO**

↓

📯 **LLAMADA**

↓

😨 **RECHAZO / MIEDO**

↓

🧙 **AYUDA**

↓

🚪 **UMBRAL**

↓

⚔️ **PRUEBAS**

↓

💀 **GRAN DIFICULTAD**

↓

💎 **APRENDIZAJE**

↓

🏠 **REGRESO**

↓

🎁 **LO APRENDIDO SE COMPARTE**

Y ahora viene el juego.

---

6. «Mi lunes como viaje heroico»

Diles:

> **«Vamos a aplicar el viaje del héroe a algo absolutamente poco heroico.»**

Por ejemplo:
IR AL GIMNASIO.

Mundo conocido: sofá.

Llamada: «debería entrenar».

Rechazo: «mañana empiezo».

Ayuda: amigo que me anima.

Umbral: ponerme las zapatillas y salir.

Pruebas: cansancio.

Gran dificultad: «no puedo más».

Victoria: termino.

Regreso: vuelvo a casa.

Tesoro: descubrí que podía superar la pereza.

Se reirán, pero entenderán perfectamente la estructura.

Después puedes preguntar:

> **«¿Qué pequeña llamada estás rechazando actualmente?»**

Ahí el juego se vuelve filosófico.

---

7. «Prometeo y el fuego»

Presenta brevemente a Prometeo y el robo del fuego.

Coloca una vela —o una luz LED— en el centro.

Pregunta:

> **«¿Qué puede representar el fuego?»**

Calor.

Tecnología.

Conocimiento.

Civilización.

Conciencia.

Poder.

Después introduce el problema:

> **«¿Todo conocimiento nos hace automáticamente mejores?»**

No necesariamente.

Entonces:

CONOCIMIENTO + ¿QUÉ?

Responsabilidad.

Ética.

Sabiduría.

Y conectas directamente con el Tema 11:

Una educación puramente técnica puede enseñarnos lo que podemos hacer. La filosofía también pregunta qué debemos hacer con aquello que podemos hacer.

Es una conexión estupenda incluso para hablar posteriormente de tecnología e inteligencia artificial.

---

8. «Historia y mito se encuentran»

Ahora dibuja dos caminos:

📜 HISTORIA

Personajes
Pueblos
Acontecimientos
Fechas
Causas
Consecuencias

🏺 MITO

Símbolos
Arquetipos
Pruebas
Conflictos
Modelos
Significados

Y ambos caminos desembocan en:

SER HUMANO

La Historia puede ayudarnos a comprender lo que hemos hecho.

El mito puede ayudarnos a explorar cómo hemos representado grandes experiencias y preguntas humanas.

---

9. Juego: «Crea un mito del siglo XXI»

Esta puede ser fantástica para jóvenes.

Grupos de cuatro.

Consigna:

> **«Dentro de 3.000 años se contará un mito sobre nuestra época. Inventadlo.»**

Tiene que contener:

UN HÉROE

UNA LLAMADA

UN MONSTRUO

UNA AYUDA

UNA PRUEBA

UN TESORO

UN REGRESO

Pero los elementos tienen que representar problemas actuales.

Por ejemplo:

> **«El monstruo de las mil pantallas»**

El héroe vive en una ciudad cuyos habitantes han olvidado mirarse a los ojos.

El monstruo les ofrece entretenimiento infinito.

El héroe debe recuperar...

el poder de la atención.

Después cada grupo cuenta su mito en un minuto.

Y los demás tienen que descubrir:

> **«¿De qué problema humano está hablando realmente?»**

Con esta actividad comprenderán de verdad qué significa lenguaje simbólico.

---

10. El juego de los arquetipos

Puedes colocar personajes:

👑 **REY**

🧙 **SABIO**

⚔️ **HÉROE**

👩‍🏫 **MAESTRO**

🃏 **TRAMPOSO**

🐉 **MONSTRUO**

🧭 **VIAJERO**

🤲 **PROTECTOR**

Pregunta:

> **«¿Por qué aparecen figuras parecidas en relatos de culturas muy diferentes?»**

Aquí puedes introducir con cuidado el concepto de arquetipo, especialmente si vais a trabajar posteriormente a Jung.

Y hacer algo mucho más interesante:

> **«¿Dónde encontramos hoy estos personajes?»**

Star Wars.

Harry Potter.

El Señor de los Anillos.

Marvel.

Videojuegos.

Series.

Novelas.

Los relatos cambian.

Algunas estructuras y preguntas humanas reaparecen.

---

11. Dinámica final: «Mi propio laberinto»

Entrega una tarjeta.

En el centro aparece:

🌀 **MI LABERINTO**

Y cuatro preguntas:

¿Qué dificultad estoy atravesando?

¿Qué Minotauro tengo que afrontar?

¿Cuál puede ser mi hilo de Ariadna?

¿Qué cualidad necesito desarrollar para recorrerlo?

No tienen que compartirlo.

Esta actividad hace que el mito pase de ser:

> **«Una historia sobre Teseo»**

a:

> **«Una herramienta para pensar sobre mi propia vida.»**

Prueba filosófica de la semana: «Busca el mito»

Durante una semana tienen que detectar un patrón mítico en su vida cotidiana.

Puede ser pequeño:

Llamada: tengo una conversación pendiente.

Rechazo: la estoy evitando.

Umbral: decido afrontarla.

Monstruo: miedo al conflicto.

Herramienta: sinceridad.

Prueba: mantener la calma.

Tesoro: comprender mejor a la otra persona.

Así descubrirán que el lenguaje heroico puede funcionar como una metáfora de procesos ordinarios de crecimiento, sin necesidad de convertir nuestra vida literalmente en un mito.

El mapa de la pizarra

Yo dibujaría:

📜 HISTORIA

¿QUÉ HEMOS VIVIDO?

↘

👤 SER HUMANO

↗

🏺 MITOLOGÍA

¿QUÉ SIGNIFICADO DAMOS A LAS GRANDES EXPERIENCIAS HUMANAS?

Y debajo:

MITO

SÍMBOLO

↓

ARQUETIPO

↓

CONFLICTO

↓

PRUEBA

↓

TRANSFORMACIÓN

↓

SABIDURÍA PARA LA VIDA

Y podemos conectar este tema con prácticamente todo el recorrido de Filosofía para vivir:

Platón → el mito de la caverna nos hace pensar sobre apariencia y conocimiento.

India → Arjuna representa al ser humano ante un profundo conflicto.

Egipto → el pesaje del corazón expresa simbólicamente cuestiones de verdad, justicia y orden.

Estoicos → la dificultad puede convertirse en ocasión para ejercitar la virtud.

Historia → conocemos la experiencia de quienes nos precedieron.

Mitología → exploramos el significado que los seres humanos han expresado mediante relatos y símbolos.

Y cerraría la clase con una frase muy sencilla:

> **«La Historia nos pregunta qué ocurrió. El mito puede preguntarnos qué significa. La filosofía nos pregunta qué podemos hacer nosotros con ello.»**

Este tema, además, encaja especialmente bien con vuestra tertulia "Mitos y héroes, mapas para la vida": las dinámicas del laberinto, el hilo de Ariadna y el viaje del héroe pueden reutilizarse después en actividades públicas de NA Cádiz.

18 LIBERTAD Y DESTINO

IDEA · EXPERIENCIA · REFLEXIÓN · APLICACIÓN

Para el tema Libertad y Destino, haría una clase muy participativa porque toca una pregunta que todos nos hemos hecho:

> **«¿Somos realmente libres o nuestra vida está determinada por circunstancias que no hemos elegido?»**

Intentaría que la clase no termine con una respuesta cerrada, sino con una idea práctica: quizá no elegimos todas las cartas que recibimos, pero sí podemos desarrollar una mayor libertad en la manera de jugarlas.

1. Juego inicial: «Yo no elegí esto»

Escribe dos columnas:

NO LO ELEGÍ

PUEDO ELEGIR

Y pregunta qué cosas importantes de nuestra vida no hemos elegido.

Nacimiento.
Familia.
Época histórica.
Cuerpo.
Muchas circunstancias.
Lo que otras personas hacen.
Acontecimientos inesperados.

Después:

> **«Entonces, si tantas cosas no las elegimos, ¿dónde está nuestra libertad?»**

En la segunda columna empezarán a aparecer:

Cómo respondo.
Qué aprendo.
Qué valores cultivo.
Qué decisiones tomo ahora.
Cómo trato a los demás.

Ya tienes planteado todo el tema:

CIRCUNSTANCIAS + CONCIENCIA + ELECCIÓN

---

2. El juego de las cartas

Lleva una baraja y reparte cinco cartas al azar.

Diles:

> **«No podéis cambiar las cartas que os han tocado.»**

Ahora tienen que jugar con ellas.

Pregunta:

> **¿Erais libres para elegir las cartas?**

No.

> **¿Sois completamente libres durante el juego?**

Tampoco: existen reglas y circunstancias.

> **¿Entonces no existe ninguna libertad?**

Sí existe un margen: puedo decidir cómo jugar mis cartas.

Es una metáfora estupenda:
DESTINO

Las cartas que recibo.

LIBERTAD

Cómo juego con ellas.

Pero aclara que es una metáfora filosófica, no una definición universal de destino.

---

3. «¿Libre o condicionado?»

Marca una línea en el suelo:
TOTALMENTE LIBRE ←——————→ TOTALMENTE CONDICIONADO

Plantea decisiones:

> **«Elijo qué desayunar.»**
>
> **«Elijo mi profesión.»**
>
> **«Me enfado cuando me insultan.»**
>
> **«Compro determinada ropa.»**
>
> **«Elijo mis ideas.»**
>
> **«Me enamoro.»**
>
> **«Decido ayudar a alguien.»**

Tienen que posicionarse.

Después complicas:

> **«¿Por qué has elegido eso?»**

Aparecerán:

Educación.
Familia.
Publicidad.
Miedo.
Costumbres.
Experiencias.
Deseos.
Presión social.
Carácter.

Entonces surge una pregunta mucho más interesante:

> **«¿Ser libre consiste solamente en poder elegir o también en comprender qué está influyendo en mi elección?»**

Esta es una idea muy potente para *Filosofía para vivir*.

---

4. El mando a distancia

Lleva un mando.

Dices:

> **«Imaginemos que algunas cosas tienen botones capaces de activar automáticamente nuestras reacciones.»**

Lees:

BOTÓN 1

> **«Me critican.»**

💥 Me enfado.

BOTÓN 2

> **«No me contestan.»**

😟 Me preocupo.

BOTÓN 3

> **«Me llevan la contraria.»**

😡 Ataco.

BOTÓN 4

> **«Me elogian.»**

😊 Necesito más aprobación.

Pregunta:

> **«Si cualquiera puede pulsar mis botones y producir automáticamente una reacción, ¿hasta qué punto soy libre?»**

Y aquí introduces:

ESTÍMULO → REACCIÓN

frente a:

ESTÍMULO → CONCIENCIA → ELECCIÓN → RESPUESTA

La libertad interior crece cuando aparece espacio entre lo que ocurre y nuestra reacción.

---

5. «Quiero hacerlo» no siempre significa libertad

Pregunta:

> **«Si hago siempre lo que me apetece, ¿soy libre?»**

Parece evidente que sí.

Entonces:

> **«Quiero mirar el móvil cada dos minutos y no consigo dejarlo.»**
>
> **«Quiero comer algo aunque he decidido no hacerlo.»**
>
> **«Quiero responder con rabia aunque sé que empeorará el conflicto.»**
>
> **«No quiero estudiar aunque he decidido que es importante.»**

Pregunta:

> **«¿Quién gobierna aquí?»**

Esto conecta perfectamente con Platón.

Deseo → «Lo quiero.»

Razón → «¿Me conviene?»

Voluntad → «Elijo.»

Así puedes introducir una distinción fundamental:

Libertad no es simplemente hacer lo que quiero; también puede significar ser capaz de gobernarme para hacer aquello que conscientemente he elegido.

---

6. La encrucijada

Pon tres caminos en el suelo.

Un alumno llega a una decisión importante.

CAMINO A

Lo más fácil.

CAMINO B

Lo que esperan los demás.

CAMINO C

Lo que considero correcto.

Pregunta:

> **«¿Cuál escogerías?»**

Después introduces nuevas condiciones:

> **«Tu familia desaprueba C.»**
>
> **«A te proporciona reconocimiento.»**
>
> **«B te evita problemas.»**
>
> **«C implica esfuerzo.»**

La pregunta cambia:

> **«¿Cuánto cuesta ser libre?»**

Porque la libertad también implica:

RESPONSABILIDAD.

Si verdaderamente elijo, tengo que aceptar en alguna medida las consecuencias de mis elecciones.

---

7. Libertad + responsabilidad

Escribe:

> **«Soy libre de decir lo que quiera.»**

Pregunta:

> **«¿Y después?»**

Mis palabras producen consecuencias.

Otro:

> **«Soy libre de no estudiar.»**

Sí.

> **«¿Y después?»**

Consecuencias.

Otro:

> **«Soy libre de romper una promesa.»**
>
> **«¿Y después?»**

Aquí recuperas Karma, sin necesidad de mezclar doctrinas:
ELECCIÓN → ACCIÓN → CONSECUENCIA

Y planteas:

> **«¿Puede existir libertad madura sin responsabilidad?»**

---

8. Los estoicos regresan: «¿Dónde está mi libertad?»

Recupera los tres círculos:
🎯 DEPENDE DE MÍ

🤝 PUEDO INFLUIR

🌧️ NO DEPENDE DE MÍ

Ahora introduces una dificultad:

> **«Me despiden del trabajo.»**

No elegí necesariamente el acontecimiento.

Pero puedo trabajar sobre:

Mi respuesta.
Las decisiones siguientes.
Pedir ayuda.
Formarme.

Buscar alternativas.
Mi actitud hacia lo sucedido.

Esto permite recuperar a Epicteto:

No somos omnipotentes, pero tampoco estamos completamente desprovistos de capacidad de elección.

Así la libertad deja de significar:

> **«Puedo hacer que ocurra lo que quiera.»**

y pasa a significar algo más profundo:

> **«Puedo trabajar sobre la manera en que respondo a lo que ocurre.»**

---

9. El gran debate: «¿Existe el destino?»

Divide la clase en tres grupos.

A — TODO ESTÁ DETERMINADO

Deben defenderlo.

Genética.
Circunstancias.
Educación.
Historia.
Causas anteriores.

B — SOMOS LIBRES

Elección.
Responsabilidad.
Cambio.
Voluntad.
Conciencia.

C — OBSERVADORES

No defienden ninguna postura.

Deben detectar:

> **¿Qué argumentos buenos ha dado cada grupo?**

Después intercambias los papeles.

Los que defendían determinismo ahora defienden libertad.

Esto es importantísimo filosóficamente:

Aprender a comprender una idea que no coincide con la nuestra también educa nuestra libertad de pensamiento.

---

10. «Destino o camino»

Dibuja un camino con varias bifurcaciones.

Puedes plantear tres posibilidades filosóficas sin obligar a elegir:

DESTINO COMO FINAL FIJADO

Hay acontecimientos previamente establecidos.

DESTINO COMO CONDICIONES

Recibimos determinadas circunstancias dentro de las cuales actuamos.

DESTINO COMO DIRECCIÓN O POSIBILIDAD

Existe un potencial que podemos desarrollar o no.

Y preguntas:

> **«¿Qué cambia en nuestra manera de vivir dependiendo de cómo entendamos el destino?»**

Esta pregunta es más interesante que intentar resolver metafísicamente en una clase si «el destino existe».

---

11. Dinámica final: «Mi círculo de libertad»

Entrega una hoja con tres círculos concéntricos.

CENTRO

PUEDO DECIDIR

Mis acciones.
Mis palabras.
Mi esfuerzo.
Algunas actitudes.

SEGUNDO CÍRCULO

PUEDO INFLUIR

Mis relaciones.
Un proyecto.
Mi entorno.

EXTERIOR

NECESITO APRENDER A ACEPTAR

El pasado.
Las decisiones ajenas.
Determinadas circunstancias.
Lo imprevisible.

Cada alumno coloca un problema real que tenga actualmente.

Después responde:

¿Qué parte no depende de mí?

¿Qué parte sí?

¿Cuál es mi próxima acción?

Esta última pregunta es la importante.

Prueba filosófica de la semana: «24 horas de libertad»

Durante una semana, cuando algo les altere, que hagan una pequeña pausa:

1. ¿QUÉ ESTÁ OCURRIENDO?

Sin interpretación.

2. ¿QUÉ NO DEPENDE DE MÍ?

Lo suelto.

3. ¿QUÉ SÍ DEPENDE DE MÍ?

Lo asumo.

4. ¿QUÉ ELIJO HACER?

Actúo.

Así convertimos una cuestión enorme —libertad frente a destino— en un ejercicio cotidiano.

El mapa de la pizarra

Yo dibujaría:

🌍 CIRCUNSTANCIAS

Lo que recibo

↓

👁️ CONCIENCIA

Lo observo

↓

⚖️ DISCERNIMIENTO

¿Qué depende de mí?

↓

🧭 ELECCIÓN

Decido

↓

🏹 ACCIÓN

Actúo

↓

🌱 CONSECUENCIAS

Aprendo

Y alrededor pondría:

DESTINO — LIBERTAD — RESPONSABILIDAD

Pero hay una conexión todavía más bonita con todos los temas anteriores:

Platón: ¿quién gobierna dentro de mí?

Aristóteles: mis elecciones repetidas forman mi carácter.

Bhagavad Gita: actuar sin quedar encadenado al resultado.

Budismo: reconocer nuestros condicionamientos y apegos.

Confucio: educar el carácter.

Plotino: volver hacia el interior.

Maat: actuar de acuerdo con un principio de orden.

Estoicos: distinguir lo que depende de mí.

Historia: recibimos una herencia que no hemos elegido.

Y ahora:

LIBERTAD Y DESTINO

> **¿Qué hago yo con aquello que la vida ha puesto en mis manos?**

Para cerrar la clase, dejaría una baraja sobre la mesa y una sola frase en la pizarra:

> **«Quizá la libertad no consista en elegir todas las cartas, sino en aprender a jugar conscientemente las que tenemos.»**

Es un tema ideal para recuperar prácticamente todo el curso y preparar el tramo final de *Filosofía para vivir*.