



ESPEJITO, ESPEJITO

Mariana Hernández Navarro

@marianahernandez@iconlead.com.mx

El estoicismo es una escuela filosófica griega fundada por Zenón de Citio en el siglo IV a. de C., la cual tiene por principal objetivo buscar la sabiduría y el dominio del alma.

Durante mucho tiempo se ha prostituido la palabra y se ha comprendido como una forma de "no sentir" o mostrarse impávido ante el estrés, lo cual es una imprecisión.

El estoicismo no fomenta la pasividad, sino que busca cultivar la virtud y el autocontrol.

Puede ser que, en determinado momento, hayamos concebido el autocontrol como sacrificio; sin embargo, para el estoicismo es una forma de placer que induce a la calma.

Su máximo exponente, el filósofo Epicteto, resume sus enseñanzas en el famoso *Enquiridión*, que significa "tener a la mano", y ése es el objetivo de mi artículo. Contar con al menos tres enseñanzas importantes del estoicismo para que se conviertan en nuestros acompañantes durante este año.

Vivir el estoicismo en 2021



Lo que nos afecta no son las cosas en sí, sino la percepción que tenemos de ellas

1 Disciplina en la percepción

Lo que nos afecta no son las cosas en sí, sino la percepción que tenemos de ellas.

Si te haces cargo de tus representaciones mentales (creencias, imágenes, pensamientos), no te sentirás perturbado emocionalmente.

La oración de los Alcohólicos Anónimos reza de la siguiente forma:

Señor, concédeme serenidad para

aceptar todo aquello que no puedo cambiar, valor para cambiar lo que soy capaz de cambiar y sabiduría para entender la diferencia.

El gran reto se encuentra justo en entender la diferencia: muchas veces encontramos frases como "no quiero que mi cliente piense mal de mí", "él debería enviarme la información", etcétera.

2 Acción enfocada

Este punto alude a fortalecer el carácter, es decir, simplemente hacer lo que te toca. Los Patriotas de Nueva Inglaterra tienen el lema "Do your job", influidos por su entrenador Bill Belichick, quien es seguidor de la filosofía estoica.

Marco Aurelio afirmaba en sus *Meditaciones*: "Por la mañana, cuando sintiese pereza al levantarte, piensa: 'Yo me levanto para cumplir los oficios propios de un hombre. ¿Me desazonaré si voy a ejecutar aquello para lo que nací?'. En su pensamiento nos invita a cumplir las tareas dignas de todo ser humano.

Tener una acción enfocada implica también utilizar una máxima del estoicismo que dice: "Planeación por la mañana, reflexión por la tarde". Revisa todas las noches el cumplimiento de las tareas que te habías establecido para el día, y fortalecerás tu carácter.

3 Disciplina de la voluntad

Alude a la respuesta que otorgamos cuando las cosas no salen como nosotros queremos que salgan.

¿Qué pasaría si este 2021 decidiéramos dejar de desear? Mucha gente estaría en mi contra y mencionaría que los deseos nos pueden mantener vivos, ilusionados. Epicteto simplemente nos invita a preguntarnos: "¿Esto que estoy deseando es digno de mi naturaleza? ¿Qué pasaría si no lo obtengo?". Incluso afirma: "Suelta el deseo, no lo desees mucho, y lo obtendrás".

¿Te has reconocido en algún momento obsesionado por las metas que te impones? A ese punto hago referencia: si queremos vivir un año de forma estoica, debemos ser capaces de establecer caminos para alcanzar nuestras metas, pero al mismo tiempo ser capaces de desprendernos del resultado.

Considero que uno de los principales aprendizajes que obtuvimos en 2020 fue que, aun cuando tengamos muchos planes por cumplir, hay elementos que nos rebasan y se convierten en un impedimento para lograrlos.

Los estoicos, en pocas palabras, nos invitan a amar la vida tal cual es. Esta máxima de Epicteto resume de forma bella lo mencionado: "No pretendas que los sucesos ocurran como quieres, sino quiere a los sucesos como suceden, y vivirás sereno".

#DesarrolloHumano

Vacunas*

Nissim Mansur T.
mansurnissim@gmail.com

El ser humano será el vencedor absoluto en la lucha contra la COVID-19.

Los laboratorios productores de la vacuna son: Pfizer, BioNTech, Moderna, Recipharm, Delpharm, Avantor Inc. y otros más.

Los laboratorios ya autorizados y que además ya producen la vacuna son Pfizer, BioNTech y Moderna.

El primer objetivo fue producir alrededor de 50 millones de dosis en 2020. Increíble, ¿verdad?

Para el año 2021, la producción de la vacuna contra la COVID-19 será de más de un billón de dosis de vacunas.

Hoy en los laboratorios especializados se trabaja arduamente de día y de noche.

El precio de la vacuna por esta única vez es lo que menos importa, se ha dicho.

La prioridad: ¡más vacunas lo antes posible!

*Este artículo está basado en datos del periódico *The Wall Street Journal*.