

# Helenismo terapéutico: sabiduría antigua para el bienestar moderno

Docente: Belén González-Barros

Curso 2024-25: UNED-Sénior Barcelona

Horas lectivas: 30

Día y hora: miércoles de 9-11h

Idioma: castellano

Calendario: febrero: 12, 19 y 26  
marzo: 5, 12, 19 y 26  
abril: 2, 9, 23 y 30  
mayo: 7, 14 y 28  
junio: 11

## Introducción

¿Alguna vez has sentido que las enseñanzas de la filosofía antigua pueden ofrecer respuestas a los dilemas actuales? Esta asignatura de la UNED Senior te invita a descubrir cómo las ideas de la filosofía helenística –desarrolladas hace más de dos mil años por estoicos, epicúreos y escépticos– aportan soluciones aplicables a la vida moderna.

¿Qué tiene que ver el helenismo con la vida actual? El helenismo fue una época de cambios profundos, donde la filosofía se convirtió en una guía práctica para alcanzar la felicidad, la paz mental y la sabiduría en tiempos de incertidumbre. Hoy, enfrentamos desafíos personales, sociales y éticos que, aunque diferentes, se asemejan en el sentido de búsqueda y adaptación. Así como en aquel entonces, en la actualidad buscamos formas de manejar el estrés, entender el propósito de nuestras acciones y construir una

vida plena. De ahí que, en este curso, intentando entender y explicar mejor nuestro presente, exploremos cómo las escuelas helenísticas inspiran el bienestar emocional y la resiliencia.

Los principios estoicos, epicúreos y escépticos nos enseñarán a desarrollar la serenidad y a fortalecer la capacidad de afrontar adversidades, aplicando conceptos que van desde la autosuficiencia hasta la gratitud y la percepción del cambio.

El estudio de la ética práctica llevada a cabo durante el período helenístico nos ayudará a ver al ser humano concreto en el centro de su reflexión. Esto la convierte en una herramienta ideal para quienes buscan un sentido de propósito, alineando valores y acciones en su día a día.

En el último bloque trabajaremos el Neoplatonismo y la búsqueda de trascendencia, para entender la perspectiva sobre la dimensión espiritual y ética que propone el helenismo tardío, el cual nos invita a reflexionar sobre nuestro lugar en el cosmos y nuestra relación con lo trascendental en un mundo cada vez más orientado al rendimiento y la inmediatez.

## Objetivos

Estos objetivos permitirían a los alumnos beneficiarse de la sabiduría antigua del Helenismo, aplicándola en su vida diaria para mejorar su bienestar.

- Comprender los principios del Helenismo: Familiarizarse con las ideas clave de la filosofía helenística, como el estoicismo, el epicureísmo y el escepticismo, y cómo estas pueden aplicarse al bienestar personal.
- Aplicar herramientas prácticas de la filosofía: Explorar y practicar técnicas filosóficas, como la meditación, la auto-reflexión y el manejo de las emociones, para mejorar la calidad de vida y la salud mental.
- Fomentar el bienestar emocional y la resiliencia: Desarrollar estrategias inspiradas en el Helenismo que permitan afrontar la ansiedad, la soledad y otros desafíos propios de la vida.
- Crear una comunidad de aprendizaje y apoyo: Promover un espacio de reflexión y diálogo donde los participantes compartan experiencias y aprendan juntos,

fortaleciendo el sentido de pertenencia y apoyo mutuo.

## Programa

### Sesión 1: Introducción al Helenismo y Contexto Histórico

Contenido: Definición de "helenismo", contexto histórico y transición entre Grecia Clásica y periodo helenístico. Introducción a la filosofía como búsqueda de sabiduría y ética personal.

### Sesión 2: Orígenes del Estoicismo: Zenón de Citio y el Estoicismo Temprano

Contenido: Fundamentos del estoicismo, influencia de Zenón y la importancia de la razón y la naturaleza en la vida cotidiana.

### Sesión 3: Principios Estoicos: Razón y Naturaleza

Contenido: Profundización en la doctrina estoica de vivir en armonía con la naturaleza y la razón. Análisis de cómo estos principios pueden aplicarse a la vida moderna.

### Sesión 4: Ética Estoica: El Arte de la Resiliencia

Contenido: Estoicismo práctico, el concepto de *apatheia* (ausencia de pasiones perturbadoras) y su relevancia para la resiliencia moderna.

### Sesión 5: El Epicureísmo: Epicuro y la Búsqueda del Placer Racional

Contenido: Introducción a la filosofía epicúrea, el concepto de placer (*hedoné*) y el rechazo de la religión como fuente de miedo.

### Sesión 6: Felicidad y Serenidad en el Epicureísmo

Contenido: Análisis de la felicidad y la tranquilidad (*ataraxia*) en el epicureísmo. Estrategias para reducir el miedo y la ansiedad.

### Sesión 7: Comparación entre Estoicismo y Epicureísmo

Contenido: Contrastes y puntos en común entre estoicismo y epicureísmo en cuanto a ética, felicidad y manejo de las emociones.

### Sesión 8: El Escepticismo: Pirrón y la Búsqueda de la Imperturbabilidad

Contenido: Introducción al escepticismo, sus fundamentos y el concepto de *epoché* (suspensión del juicio).

### Sesión 9: La Práctica Escéptica: El Valor de la Duda

Contenido: Aplicación de la suspensión del juicio en la vida moderna como medio para reducir el estrés y las decisiones impulsivas.

### Sesión 10: La Filosofía Helenística y su Relevancia Ética

Contenido: La filosofía como terapia de vida en el helenismo. Comparación entre la filosofía helenística y las terapias modernas.

### Sesión 11: Neoplatonismo: Orígenes y Desarrollo

Contenido: Introducción al neoplatonismo, enfoque de Plotino y su influencia en la espiritualidad de la época.

### Sesión 12: El Uno y el Bien en el Neoplatonismo

Contenido: Estudio de la concepción del “Uno” y su interpretación de la búsqueda de un sentido trascendental en la vida.

### Sesión 13: Neoplatonismo y Religión en la Época Helenística Tardía

Contenido: Conexiones entre neoplatonismo y religiosidad helenística. Transición del paganismo a la espiritualidad cristiana.

### Sesión 14: Aplicaciones Modernas de la Filosofía Helenística

Contenido: Revisión de cómo los conceptos del estoicismo, epicureísmo y escepticismo se aplican en la psicología positiva, el mindfulness y las filosofías prácticas actuales.

### Sesión 15: Reflexión Final y Debate

Contenido: Revisión de los conceptos aprendidos y debate sobre el impacto de la filosofía helenística en la actualidad. Conclusiones y perspectivas de investigación futura.

## Metodología

Este curso es ideal para estudiantes de cualquier disciplina interesados en el desarrollo personal, la psicología aplicada, y el estudio de la ética. Además de entender un periodo crucial en la historia del pensamiento, adquiriréis habilidades y conocimientos aplicables a la vida actual. Para ello, trabajaremos con textos que permiten la comprensión profunda de cada escuela y la aplicación de sus principios a contextos actuales, creando un puente entre el pensamiento antiguo y las inquietudes de la vida moderna.

No se requieren conocimientos previos, ya que en las sesiones semanales trabajaremos con textos y comentarios accesibles en castellano. El curso está diseñado para que cualquier persona quiera sumergirse en la sabiduría helenística. Únete y descubre cómo los filósofos antiguos pueden ayudarte a vivir con más paz y significado en el presente.

## Bibliografía

Marco Aurelio, *Meditaciones*, Alianza, Madrid, 2007

Epicuro (M. Jufresa; M. Camps; F. Mestre), *Obras*, Tecnos, Madrid 2008

Sexto Empírico, *Esbozos pirrónicos*, Gredos, Madrid, 2002

Pierre Hadot, *Philosophy as a way of life: ancients and moderns*, Chichester, West Sussex, U.K, 2013

M<sup>a</sup> José. Hernández Espinosa, *Epicuro / Séneca: Leyendo Carta a Meneceo / la Vida Feliz*, Universidad de València Servicio de Publicaciones, Valencia, 2012.

Werner Jaeger, *El cristianismo primitivo y paideia griega*, FCE, Madrid, 2004

Diógenes Laercio, *Vidas y opiniones de los filósofos ilustres*, Alianza Editorial, Madrid, 2022

Salvador Más Torres, *Epicuro, epicúreos y el epicureísmo en Roma*, UNED, Madrid, 2018

Martha C. Nussbaum, *La terapia del deseo. Teoría y práctica en la ética helenística*, Paidós, 2003

Plotino, *Enéadas*, Gredos, Madrid, 2002

Giovanni Reale, *Historia de la filosofía*, Herder, Barcelona, 2010.