

L U M B R E

Estoicismo y epicureísmo

10/10/2026

Antes de empezar

Aprenderas sobre el estoicismo y el epicureismo: dos escuelas filosoficas helenisticas que buscaron la felicidad mediante caminos diferentes: la virtud y la ausencia de dolor.

QUÉ APRENDERÁS

- Conocer el estoicismo y el epicureismo: sus fundadores, sus ideas principales sobre la felicidad, la virtud y el placer, sus diferencias.

Estoicismo y epicureismo: dos caminos a la felicidad

Despues de Aristoteles, surgieron dos escuelas filosoficas que buscaron responder a la pregunta mas importante: ¿como ser feliz? El estoicismo y el epicureismo ofrecieron respuestas diferentes, pero ambas influyeron profundamente en el pensamiento occidental.

El estoicismo: vivir segun la razon

El estoicismo fue fundado por Zenon de Citio (334-262 a.C.) en Atenas. Enseñaba en el 'poikile stoa' (portico pintado), de ahí su nombre. Los estoicos buscaban la felicidad mediante la virtud y la aceptacion del destino.

- La virtud es el unico bien verdadero; el vicio, el unico mal.
- Todo lo demas (riqueza, salud, fama) son 'indiferentes'.
- Debemos vivir 'segun la naturaleza', es decir, segun la razon.
- Las pasiones son enfermedades del alma que debemos controlar.
- El sabio estoico es imperturbable (ataraxia).
- Todos somos ciudadanos del mundo (cosmopolitismo).
- Marco Aurelio, Seneca y Epicteto son estoicos famosos.

El epicureismo: el placer como fin

El epicureismo fue fundado por Epicuro (341-270 a.C.) en Atenas. Enseñaba en su jardin. Los epicureos buscaban la felicidad mediante el placer, pero entendian el placer como ausencia de dolor y tranquilidad del alma.

- El placer es el bien supremo, pero no cualquier placer.
- Debemos evitar los placeres que causan dolor (excesos).
- El verdadero placer es la ausencia de dolor en el cuerpo y turbacion en el alma (ataraxia).

- Los placeres naturales y necesarios son suficientes (comer, beber, amistad).
- Debemos temer a los dioses ni a la muerte: 'la muerte no es nada para nosotros'.
- La amistad es el mayor bien.
- Epicuro vivió una vida sencilla en su jardín.

Estoicismo	Epicureismo
Fundador: Zenón de Citio	Fundador: Epicuro
La virtud es el bien supremo	El placer es el bien supremo
Controlar las pasiones	Buscar el placer tranquilo
Vivir según la naturaleza	Evitar el dolor
Cosmopolitismo	Amistad como bien
Marco Aurelio, Seneca	Epicuro, Lucrecio

ACTIVIDAD INTERACTIVA DISPONIBLE EN
LUMBRE

1. Ideas clave comparadas



Ambas escuelas ofrecen caminos a la felicidad, pero difieren en el medio: la virtud para los estoicos, el placer tranquilo para los epicureos. Ambas influyeron en el pensamiento cristiano y la filosofía moderna.

Piensa y responde

2. Según los estoicos, ¿cuál es el bien supremo?

- ☐ El placer
- ☐ La virtud
- ☐ La riqueza
- ☐ La fama

3. Epicuro decía que debemos temer a la muerte.

- ☐ Verdadero
- ☐ Falso

4. El estoicismo busca la _____ mediante la _____, mientras que el epicureismo busca el _____ mediante la moderación.

5. Relaciona cada filósofo con su escuela:

5.	Zenon de Citio	-----
5.	Epicuro	-----
5.	Marco Aurelio	-----
5.	Lucrecio	-----

Opciones: Estoicismo · Epicureismo · Estoicismo · Epicureismo

6. Clasifica estas ideas:

Elementos:

- La virtud es el bien supremo
- El placer es el bien supremo
- Controlar las pasiones
- La muerte no es nada para nosotros
- Vivir según la naturaleza

Propio del estoicismo	. . .
Propio del epicureismo	. . .

7. Ordena cronológicamente a estos filósofos:

Sócrates (470-399 a.C.) _____

Platón (427-347 a.C.) _____

Aristóteles (384-322 a.C.) _____

Zenón de Citio (334-262 a.C.) _____

8. ¿Cuál de las dos escuelas te parece más acertada para alcanzar la felicidad: la virtud estoica o el placer epicureo? ¿O crees que hay un camino diferente?

Para dominar este tema

- El estoicismo busca la felicidad mediante la virtud y la aceptación del destino.
- El epicureismo busca la felicidad mediante el placer tranquilo.

- Ambas son escuelas helenísticas posteriores a Aristóteles.
- Ambas buscan la ataraxia (imperturbabilidad del alma).
- Influyeron en el cristianismo y la filosofía moderna.

ACTIVIDAD INTERACTIVA DISPONIBLE EN
LUMBRE

9. Verifica tu comprensión



Para mirarlo de otra manera

Profundiza en estoicismo y epicureismo

El estoicismo y el epicureismo siguen siendo relevantes hoy. El estoicismo influyó en la terapia cognitiva moderna; el epicureismo, en el minimalismo y la búsqueda de una vida sencilla.

10. ¿Que buscan tanto estoicos como epicureos?

- ☐ La riqueza
- ☐ La ataraxia (imperturbabilidad)
- ☐ El poder
- ☐ La fama

11. Los estoicos buscaban eliminar las pasiones.

- ☐ Verdadero
- ☐ Falso

Versión interactiva completa (con actividades, videos y autoevaluación):



<https://lumbre.lat/object/pfh1-massive-p15-estoicismo-2>

Material educativo generado desde Lumbre · lumbre.lat