

Del estoicismo podemos extraer recomendaciones para vivir mejor la etapa universitaria: definir objetivos, aprovechar el tiempo, cambiar la percepción de los problemas y construir hábitos virtuosos.

ESTOICISMO EN LA VIDA UNIVERSITARIA

Ilustración: Shutterstock / Barpotrait



Imagen generada con ChatGPT



Los estoicos reconocieron la importancia de la búsqueda de sentido para hacer que la vida sea plena y destacaron el hecho de que ese sentido se elige y se construye a partir de los objetivos que establecemos en nuestras vidas cotidianas.

Para muchos, la etapa universitaria es un periodo de descubrimiento y enriquecimiento personal que transforma la vida. No se trata solo de asistir a clases, cumplir con la entrega de los trabajos y obtener buenas calificaciones, sino también de descubrir que uno debe hacerse responsable de su vida, de sus decisiones y, especialmente, de cómo utilizar el que tal vez sea el recurso más valioso y limitado que posee: el tiempo.

En el estoicismo podemos encontrar ideas que pueden enriquecer nuestra forma de pensar y actuar. Esta escuela no solo fue de larga duración, sino que también congregó

a pensadores bastante heterogéneos, desde esclavos, como Epicteto, hasta emperadores, como Marco Aurelio. Dificilmente alguien puede ser indiferente al estoicismo, pues parece ser útil y pertinente para la vida de las personas, indistintamente de su clase social o contexto de vida.

No es intención de este texto discutir la teoría filosófica o los problemas de los fundamentos teóricos del estoicismo (Russell, 1945/2009), sino presentar cuatro ideas estoicas con las que podemos empezar a reflexionar en torno a nuestra vida universitaria.

TEN UN OBJETIVO

*El alma del hombre se perjudica ... siempre
que su actividad e iniciativa carecen de
objetivo y se afanan en cualquier tarea casual.*

Marco Aurelio

Una necesidad inherente al ser humano es la necesidad de sentido. Lo que hacemos debe tener una razón de ser, una guía que nos permita comprender por qué hacemos lo que hacemos. Sin embargo, el sentido no aparece de improviso ni surge de las mismas acciones que realizamos. Más bien, se elige y se construye a partir de los objetivos que establecemos en nuestras vidas. Por eso, lo que hacemos hoy solo tendrá sentido en relación con aquello que esperamos llegar a ser mañana.

La naturaleza de estos objetivos no debe reducirse únicamente a lo económico ni vincularse exclusivamente a la posesión. Aunque las condiciones materiales son importantes, el sentido requiere una base más profunda que englobe nuestra propia existencia. En esta dirección, Aristóteles (ca. s. IV a. C./1985) utilizaba el término *eudaimonía* para señalar este fin último que uno puede llegar a percibir en su existencia. Aristóteles (ca. s. IV a. C./1985) dio cuenta de que todo lo que hacemos, lo hacemos con un fin, pero que el fin último es la felicidad, porque la felicidad es aquello que se puede querer por sí misma y que depende de uno mismo. La *eudaimonía* aristotélica está más vinculada a la autorrealización, al florecimiento humano. En este sentido, uno debe lograr convertirse en una mejor versión de sí mismo, y esta se construye día a día.

Desde esta perspectiva, la vida universitaria es una etapa decisiva de transformación personal. Estar en la universidad no solo consiste en aprobar cursos; es, más bien, un proceso de formación de nuestra manera de pensar, actuar y comprender el mundo.

LA UNIVERSIDAD NO SOLO CONSISTE EN APROBAR CURSOS: TAMBIÉN FORMA NUESTRA MANERA DE PENSAR Y ACTUAR

Sin embargo, algunos estudiantes perciben que estudiar es una obligación impuesta por otros, aunque la universidad no es una etapa obligatoria como sí la escuela. Es importante reconocer que estar en ella supone una decisión que, de una u otra manera, es reflejo de la libertad personal.

Una de las dificultades frecuentes en la etapa universitaria, en la primera parte, es la indecisión. Algunos estudiantes empiezan una carrera pensando en que quizá deberían estudiar otra o que deberían estudiar en otro lugar. Estas dudas son comprensibles y no son exclusivas de los jóvenes. No obstante, llega el momento en el que es necesario determinarnos y mantenernos constantes en la decisión que tomemos y dejar de vivir pensando en lo que pudo haber sido.

Asumir una decisión no significa negarse la posibilidad de la reflexión o la autocrítica, sino hacerse cargo de uno mismo. Tal vez la elección inicial no estuvo clara, tal vez alguna persona influyó demasiado en ella o, quizá, no se estaba bien informado al elegir la carrera. Aun así, este es el momento de apropiarte de tu camino y construir una relación más consciente y consecuente con tu carrera universitaria. En este sentido, probablemente, una de las tareas fundamentales sea generar un proyecto de uno mismo vinculado a las posibilidades y al valor de la carrera elegida.

APROVECHA EL TIEMPO

*La vida es breve. Hay que aprovechar
el presente correcta y razonablemente.*

Relájate con moderación.

Marco Aurelio

Un tema importante, aunque a veces difícil de afrontar, es el de la finitud. ¿Quién no se ha asustado alguna vez de niño al pensar que alguna vez dejará de serlo? ¿O que esas personas especiales en nuestra vida ya no nos acompañarán más? En este sentido, Epicteto (ca. s. II d. C./2015) señalaba que cuando besemos a un ser querido, recordemos que es un ser humano y, por ende, un ser mortal. No obstante, la finitud no solo hace alusión a la muerte. A lo largo de nuestra vida, vivimos pequeñas “muertes”, como las etapas de la vida que se van quedando atrás, amistades que cambian, ciclos académicos que se cierran e, incluso, versiones de nosotros mismos que dejamos atrás. Experiencias que nos delatan una condición de nuestra existencia: que el tiempo es limitado y que, por lo mismo, merece ser vivido con mayor conciencia.

Aceptar esta condición es una constante en el estoicismo y en otras corrientes filosóficas como el epicureísmo. Epicuro señalaba que “el conocimiento correcto de que la muerte no es nada para nosotros hace posible

disfrutar de la mortalidad de la vida, no porque añada un tiempo ilimitado a la vida, sino porque quita el anhelo de inmortalidad” (Epicuro, ca. s. IV d. C./2026, pp. 104-105). Contrariamente a lo que podría pensarse, esto debería llevarnos a una mejor percepción de nuestros actos y la vida en general. En otras palabras, no debe conducirnos al miedo, sino a una comprensión más lúcida de nuestras prioridades y experiencias.

Estas consideraciones sobre la finitud son importantes para la vida universitaria, pues no es extraño que los estudiantes pospongan decisiones o desperdicien tiempo valioso en preocupaciones que, con el tiempo, pierden importancia. El estoicismo no tiene el objetivo de generar angustia o miedo frente a la brevedad de la vida, sino el de reconocer que cada día es una oportunidad. Ya sea formándonos, construyendo vínculos interpersonales o cumpliendo con nuestras responsabilidades, nos encaminamos, aunque sea un poco, hacia la persona que queremos llegar a ser.

Aprovechar el tiempo no implica exclusivamente la productividad ni que debamos vivir pensando siempre en trabajar o en estudiar. Sí implica disfrutar con moderación y elegir mejor aquello a lo que le vamos a dedicar esfuerzo. En este sentido, la vida es como una obra de arte que se construye día a día, no buscando que sea perfecta, sino que sea cada día mejor.

CAMBIA TU PERCEPCIÓN DE LAS COSAS

Todo tiene encanto para quien, con sensibilidad e inteligencia, puede captar el conjunto. Verá con tanto gusto las reales fauces de las fieras como su reproducción por los mejores artistas. Incluso en los viejos encontrará fresca perfección y un amable encanto en los niños. Y otras muchas cosas que nunca verá un ignorante.

Marco Aurelio

**RECONOCER QUE
EL TIEMPO ES
LIMITADO NO DEBE
DARNOS MIEDO,
SINO HACERNOS
PENSAR CUÁLES
SON NUESTRAS
PRIORIDADES**

Alguna vez he escuchado a estudiantes decir que no son libres porque no han podido hacer algún viaje al extranjero que deseaban o porque no pudieron convertirse en estrellas deportivas. Sin embargo, parte de comprender la vida es darse cuenta de que somos libres dentro de un contexto que, aunque no determina nuestra existencia, sí la condiciona. Hay límites biológicos, económicos, familiares y sociales que no hemos elegido, pero en torno a los cuales sí podemos decidir cómo actuar.

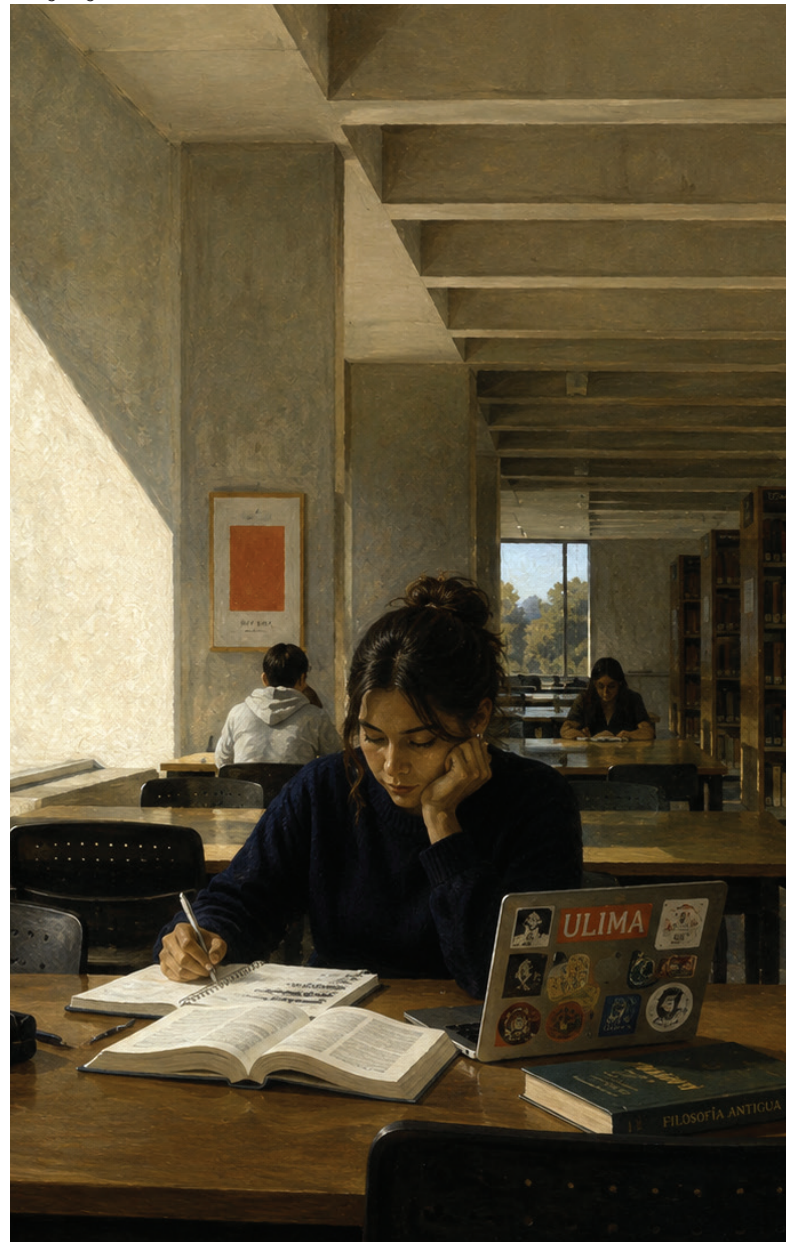
Aprender a distinguir qué podemos cambiar y qué no es necesario para estar más enfocados y serenos. El estoicismo pone el énfasis en que, si bien hay condiciones que no vamos a poder cambiar, sí podemos modificar nuestra percepción o interpretación. En este sentido, la libertad no significaría hacer lo que uno quiere, sino la capacidad de aceptar con responsabilidad nuestras acciones y aceptar aquellas condiciones que no hemos elegido.

Por ejemplo, pensemos en un estudiante que debe trabajar en el negocio familiar fuera de su horario de clases. Él no ha elegido el tipo de negocio que tienen sus padres y, quizá, tampoco ha elegido tener que trabajar después de estudiar. Estas son condiciones fuera de su ámbito de influencia, es decir, no va a modificarlas en el corto o mediano plazo; no obstante, lo que sí puede es decidir vivirlas como una injusticia que lo limita o interpretar la situación como una oportunidad para desarrollar disciplina, organización y laboriosidad.

¿Para qué afectarnos por condiciones que no dependen de nosotros? Lo mejor es adaptarse, ver los beneficios posibles y seguir adelante. De este modo, cambiando nuestra propia interpretación de aquellos asuntos, muchos problemas podrían dejar de ser problemas o, al menos, podrían atenuarse. Esto no es un llamado a la resignación o a la pasividad. Si podemos

APRENDER A DISTINGUIR QUÉ PODEMOS CAMBIAR Y QUÉ NO NOS PERMITE ESTAR MÁS ENFOCADOS Y SERENOS

Imagen generada con ChatGPT



Para el estoicismo, la libertad consiste en aceptar con responsabilidad nuestras acciones y condiciones de vida.

MÁS QUE POR FALTA DE CAPACIDAD, LAS DIFICULTADES ACADÉMICAS SURGEN POR NO HABER CONSTRUIDO BUENOS HÁBITOS

modificar la circunstancia, lo conveniente sería actuar con decisión para transformarla, pero si no se puede, es mejor evitar la queja constante que solo conduce al desgaste personal.

HAZ TUYOS LOS MEJORES HÁBITOS

Allí donde se puede vivir, es posible vivir bien.

Marco Aurelio

El estoicismo promueve que las personas nos debemos acostumbrar a actuar con virtud o excelencia en el contexto que nos toque vivir. Así, la vida buena se alcanza a través de la práctica de las virtudes.

La virtud se entiende como la mejor forma de comportarse; no es necesario pensar en perfección, pero sí en una búsqueda de actuar cada vez mejor. Lo que se debe conseguir es acostumbrarse a actuar según la virtud, de tal manera que pase a ser parte del carácter de una persona. En el trasfondo de cada una de estas virtudes o excelencias humanas, es importante ver que está la prudencia. Esta alude a la medida con la que actuamos en cada una de nuestras circunstancias, sin caer en excesos.

Adquirir buenos hábitos es beneficioso en todo ámbito de la vida y, por supuesto, también en la vida universitaria. Esto porque muchas dificultades académicas no surgen por falta de capacidad de los estudiantes, sino porque no se han construido buenos hábitos. Algunos problemas comunes son la procrastinación, estudiar solo cuando hay examen, dormir poco, llegar tarde, etcétera. A todos nos ha pasado alguna vez; sin embargo, el problema no está en equivocarse, sino en acostumbrarse a vivir de esa manera.

Frente a esto, el estoicismo invita a hacernos cargo de nuestras acciones y a buscar una vida en constante mejora. Esto implica no solo fijarse en el resultado, sino también en el proceso. Cada día, aunque parezca común, nos trae la oportunidad de tomar decisiones y con ellas formarnos un carácter, un modo de ser y, de esta manera, un destino.

DECLARACIÓN DE USO DE IA GENERATIVA

Se utilizó ChatGPT para realizar parcialmente la corrección de estilo.

REFERENCIAS

- Aristóteles. (1985). *Ética nicomáquea. Ética eudemia*. Editorial Gredos. (Obra original publicada ca. siglo IV a. C.)
- Epicteto. (2015). *Manual para la vida feliz*. Errata Naturae. (Obra original publicada ca. s. II d. C.)
- Epicuro. (2026). *El arte de la felicidad. Cartas, máximas y sentencias*. Penguin Clásicos. (Obra original publicada ca. siglo IV a. C.)
- Russell, B. (2009). *Historia de la filosofía*. RBA Coleccionables. (Obra original publicada en 1945)