

Tipo de actividad Taller

Vivir Sabiamente: Filosofía Estoica, Budismo y Taoísmo en Diálogo

Modalidad: En línea

Responsable académico: Dr. Juan Carlos Serrano Aguirre

Duración: 20 horas (5 sesiones) **Horario:** Sábados de 9 a 13 horas

Fechas: Del 23 de mayo al 20 de junio de 2026 (23, 30 de mayo; 6, 13, 20 de junio)

Informes e inscripciones: CEI Autonomía autonomiacursos@funam.mx **WhatsApp:** 55-1952-4832 **Teléfono:** 55-5536-8869

Público al que va dirigido:

- Público en general.

Requisitos de egreso:

- Completar al menos el 80% de asistencia (4 de 5 sesiones).
- Entregar ejercicios de aplicación práctica mediante un breve reporte escrito o una grabación en audio o video al final del curso.

Presentación:

El alumno identificará las características generales de tres corrientes filosóficas surgidas en la antigüedad: el estoicismo antiguo (surgido en Grecia Helenística), el budismo (surgido en India) y el taoísmo (surgido en China).

Objetivo general:

- Explorar las conexiones y afinidades doctrinales entre la filosofía estoica, el budismo y el taoísmo. Poner en relieve la vigencia y relevancia actual de estas propuestas filosóficas en pos del cultivo de la salud mental y emocional del ser humano.

Contenido temático:

- Primera sesión (4 horas): La filosofía antigua como forma de vida y camino de autoconocimiento. ¿Qué son las éticas del autocultivo? Definición de 'ejercicios espirituales' según Pierre Hadot.
- Segunda sesión (4 horas): Estoicismo: introducción breve a su historia y fundamentos doctrinales. Tres figuras decisivas: Séneca, Marco Aurelio, Epicteto.
- Tercera sesión (4 horas): Budismo: introducción breve a su historia y fundamentos doctrinales. Tres figuras decisivas: Buda, Nagarjuna, Dogen.
- Cuarta sesión (4 horas): Taoísmo: introducción breve a su historia y fundamentos doctrinales. Tres figuras decisivas: Laozi, Zhuangzi, Liezi.
- Quinta sesión (4 horas): Los tres caminos convergen. De la teoría a la práctica: ejercicios espirituales en nuestro mundo actual. Cultivo de la salud mental y emocional.

Criterios y forma de evaluación:

- Completar al menos el 80% de asistencia (4 de 5 sesiones).
- Ejercicios de aplicación práctica de los contenidos en la vida cotidiana (breve reporte escrito o grabación en audio o video al final del curso).