

ESCUELA ESPARTANA

Manual Básico del Afiliado a Obras

EL PARTIDO CÍVICO OBRAS ES UN PARTIDO DE IDEOLOGÍA HUMANISTA

HUMANISMO

El humanismo es una filosofía y movimiento intelectual centrado en el ser humano, que prioriza la razón, la ética y la búsqueda de la dignidad y el desarrollo integral de las personas. Surgió en el Renacimiento (siglos XIV-XVI) como un resurgimiento del estudio de los clásicos grecorromanos y se caracteriza por su enfoque en el pensamiento crítico, la libertad de conciencia y la creencia en la capacidad humana para dar sentido a su propia vida.

¿Qué es el humanismo?

El humanismo es una filosofía y movimiento cultural centrado en el ser humano, que prioriza la razón, la ética y la responsabilidad individual para dar sentido y forma a la vida. Surgió en la Italia del siglo XIV durante el Renacimiento, oponiéndose al teocentrismo medieval y revalorizando los estudios de los clásicos grecolatinos para un enfoque antropocéntrico del mundo. Sus principios promueven el pensamiento crítico, la educación y el respeto por los valores humanos, dando como resultado diversas corrientes humanistas a lo largo del tiempo.

¿Cuál fue el propósito del humanismo?

El humanismo en general sostiene una concepción de la libertad humana, capaz de contribuir a definir su naturaleza, su posición y función en el mundo, y en última instancia de orientar el curso de la historia.

¿Cuáles fueron los principios del humanismo?

Los principios del humanismo incluyen la valoración de la dignidad y el potencial intrínseco de cada ser humano, la promoción de la razón, la ciencia y la autonomía personal, así como la búsqueda de una sociedad justa y el desarrollo de los valores éticos. El humanismo se centra en las capacidades humanas para mejorar la vida, promover la democracia, los derechos humanos y la búsqueda de la felicidad individual y colectiva.

¿Cuáles son los 4 pilares del humanismo?

Los cuatro pilares de la ciencia humanista son (1) la preocupación por la calidad de la experiencia, (2) la interdependencia de la moralidad y el bienestar, (3) la teoría normativa y (4) la prevalencia y eficacia de los ideales o estándares.

¿Quién es el padre del humanismo?

El padre del humanismo es Francesco Petrarca (1304-1374), un poeta y filósofo italiano

reconocido por su rescate de textos clásicos y su promoción del estudio de la antigüedad grecolatina para el desarrollo de la humanidad. Su obra, especialmente el Cancionero, y su pensamiento humanista sentaron las bases para el Renacimiento.

¿Quién fundó la teoría humanista?

Los autores principales de la teoría humanista son Abraham Maslow y Carl Rogers, quienes se consideran los fundadores de este movimiento psicológico a mediados del siglo XX. Maslow es conocido como el "padre" de la psicología humanista por teorizar sobre el potencial humano y la Pirámide de Maslow, mientras que Rogers desarrolló la terapia centrada en el cliente y la idea de la autorrealización.

¿Cuál es la idea central del humanismo?

El humanismo es una postura de vida democrática y ética que afirma que los seres humanos tienen el derecho y la responsabilidad de dar sentido y forma a sus propias vidas.

¿Cuáles son los valores del humanismo?

Valores para #LaNuevaERA HUMANISMO -El humanismo es una corriente filosófica y cultural que se centra en el valor y la dignidad de la persona humana. Se enfoca en la búsqueda de la verdad, la sabiduría y la realización personal a través de la razón, la educación y la experiencia.

¿Qué prioriza el humanismo?

El humanismo puede entenderse como una cosmovisión no religiosa que enfatiza la capacidad de acción y la importancia de los seres humanos.

FILOSOFÍA DE LOS ESPARTANOS DE OBRAS **EL ESTOICISMO**

¿Que es el Estoicismo?

El estoicismo es una escuela filosófica grecorromana fundada por Zenón de Citio en el siglo III a.C., cuyo objetivo es alcanzar la eudaimonia (felicidad o autorrealización) mediante el desarrollo de la virtud y la serenidad mental, aceptando lo que no podemos controlar y razonando sobre las pasiones y opiniones que sí podemos gestionar. Esta filosofía enseña a vivir de acuerdo con la naturaleza y la razón, centrándose en lo que está en nuestro poder —nuestros juicios y acciones— para lograr una vida plena y un carácter fuerte ante la adversidad.

¿Qué es el estoicismo y en qué consiste?

El estoicismo es una filosofía helenística fundada por Zenón de Citio que busca alcanzar la eudaimonia (felicidad y autorrealización) a través de la práctica de la virtud, la razón y la serenidad. Sus principios clave incluyen enfocarse en lo que se puede controlar (nuestras opiniones y acciones) y aceptar lo que no se

puede controlar (eventos externos), con el objetivo de **desarrollar las virtudes de la sabiduría, la justicia, el coraje y la templanza** para vivir una vida plena y en armonía con la naturaleza.

¿Cuáles son las 4 reglas del estoicismo?

Estoicismo: Las 4 virtudes desde la ciencia

Para ello, los grandes estoicos como Séneca, Epicteto y Marco Aurelio proponen cultivar 4 virtudes: **sabiduría práctica, justicia, coraje y templanza**.

¿Cómo es una persona estoica?

Una persona estoica es aquella que vive según las virtudes de la sabiduría, la justicia, el coraje y la templanza, manteniendo la serenidad mental (*ataraxia) frente a las adversidades. Se enfoca en lo que puede controlar —sus propias acciones y juicios—, aceptando con ecuanimidad lo que no puede cambiar, como los eventos externos o el comportamiento de otros. Busca la mejora constante, la autodisciplina y la adaptación a los cambios, no para carecer de emociones, sino para gestionarlas racionalmente y vivir de acuerdo con su máximo potencial.

*¿Qué es la ataraxia?

La ataraxia es un estado de imperturbabilidad y serenidad del espíritu, una calma mental total libre de pasiones, deseos o temores que no se pueden

controlar, y que los filósofos antiguos como los epicúreos y los estoicos consideraban como el camino hacia la felicidad. En medicina, el término se refiere a los tranquilizantes o fármacos que inducen este estado de tranquilidad.

¿Cuáles son los 3 pilares del estoicismo?

3 PILARES ESTOICOS: Como encarar el caos con valor, virtud y ...

Desarrollar coraje ante la adversidad. Vivir con propósito y claridad interior. Afrontar los cambios con serenidad y determinación.

LOS ESPARTANOS

Los espartanos eran los ciudadanos de la Antigua Grecia, conocidos por su militarismo, su disciplina férrea y su estricta educación desde la infancia, que los preparaba para ser guerreros inigualables. Su sociedad valoraba la austeridad, la resistencia y la lealtad a la ciudad por encima de todo, un ideal que se ejemplifica en la famosa resistencia de los 300 espartanos en la Batalla de las Termópilas.

¿Qué eran los espartanos?

Los espartanos eran los ciudadanos de élite de la antigua ciudad-estado griega de Esparta, reconocidos por su cultura militarista, su entrenamiento riguroso desde la infancia (la Agogé) y su gran disciplina y valentía en combate. Como clase dominante, los espartanos (homoioi o "iguales") se dedicaban exclusivamente a la guerra y la política, mientras que los ilotas, una clase

de siervos, trabajaban la tierra.

¿Qué significa ser un espartano?

El significado de espartano se refiere originalmente a los habitantes de la antigua ciudad griega de Esparta, pero como adjetivo, también describe a alguien o algo austero, sobrio, firme o severo, es decir, que vive sin lujos y con rigidez y disciplina. Este uso figurado proviene del estricto estilo de vida y la educación militar de los espartanos.

¿Qué es Esparta hoy en día?

Esparta (griego: Σπάρτη, Spárti) es un municipio de Laconia, Grecia. Está situada cerca del lugar exacto en el que estuvo ubicada la antigua Esparta. Su población en 2011 era de 35 259 habitantes, de los cuales 17 408 viven en la misma ciudad.

¿Quién derrotó a los espartanos?

La derrota de los espartanos ante la ciudad de Tebas en la batalla de Leuctra, librada en el 371 a. C., marcó el final de su hegemonía, aunque mantuvo su independencia política hasta la conquista romana de Grecia en el 146 a. C.

¿Qué significa ser espartano?

Definiciones de espartano. adjetivo. implacable e inflexible en la disciplina o el juicio . sinónimos: severo. no indulgente, estricto.

¿Qué significa ser espartano?

Caracterizado por una estricta autodisciplina o abnegación. Caracterizado también por la ausencia de comodidad y lujo.

¿Quién fue el espartano más famoso?

Leónidas. Leónidas fue rey de Esparta, conocido por su papel crucial durante las guerras greco-persas, en particular la batalla de las Termópilas en el 480 a. C.

Aprende lo básico como Espartano en la vida moderna

1. Haz cosas difíciles

No recordarás los momentos fáciles. Los momentos difíciles te definen y crean tu historia. Y cuanto más difíciles sean tus retos, más interesante será tu historia.

2. La vida es una clase, no te la saltes.

Tu actitud, no tu aptitud, decide tu altitud. Si quieres alcanzar las cimas, decide ahora mismo convertirte en un aprendiz de por vida. Cada día, aprende algo nuevo que sea útil. Lo haces probando cosas nuevas, especialmente las que te dan miedo. Aprende haciendo cosas difíciles. Toma el camino largo, el menos transitado. Lee todo lo que puedas, especialmente biografías e

historia. Aprende de los demás. Intenta comprenderlos a través de la empatía. Y, sobre todo, esfuérzate por conocerte a ti mismo.

El periodista Sydney J. Harris dijo: "El 90% de los males del mundo se deben a que las personas no se conocen a sí mismas, sus capacidades, sus debilidades e incluso sus verdaderas virtudes. La mayoría de nosotros vamos por la vida como completos extraños a nosotros mismos".

No permitas que eso ocurra.

3. Decide quién quieres ser

Así es: tú decides, sobre todo cuando se trata de superar la adversidad. Pero el cambio es difícil. Tienes que ponerte a trabajar para reconocer tu propósito en la vida, tu Verdadero Norte. "Tu verdadero norte es un punto fijo establecido por tus creencias y valores más profundos", escribe el fundador de Spartan, Joe De Sena, en The Spartan Way. "Alinéate con él y tu Verdadero Norte actuará como un tren de alta velocidad que te arrastra por la vida".

No sólo lograrás más que el 95 por ciento de las personas del planeta, sino que tener un propósito bien definido para tu vida probablemente te ayudará a vivir más tiempo. Un estudio realizado por el Centro Médico de la Universidad de Rochester que siguió a 6.000 personas a lo largo de 14

años descubrió que los que vivían con un propósito tenían un 15 por ciento menos de probabilidades de morir que los que no tenían un objetivo. El efecto protector de tener un fuerte propósito en la vida puede extenderse también a la función cerebral. Otro estudio realizado por investigadores del Centro Médico de la Universidad de Rush, en Chicago, sobre casi 1.000 personas sin demencia, descubrió que las personas que expresaban un mayor sentido del propósito tenían 2,4 veces menos probabilidades de desarrollar Alzheimer, y eran mucho menos propensas a desarrollar cualquier problema cognitivo.

Un Espartano se abre camino.

4. Abrazar el malestar

Si no estás cansado, estás durmiendo demasiado. Si no tienes hambre, estás comiendo demasiado.

"La vida en el Primer Mundo se ha vuelto demasiado fácil", dijo De Sena. "Es difícil ser feliz cuando tienes 'fácil' en abundancia. No aprecias nada".

El crecimiento y la plenitud llegan cuando aceptas la incomodidad y la adversidad y luchas por superar lo difícil. Busca oportunidades para hacer la vida más desafiante. Crea adversidad. En la sede de Spartan en Boston, encontrarás pesas de mano al final de cada escalera. Se anima a los empleados a llevarlas cada vez que suben y bajan. ¿Por qué? Para hacer la vida más desafiante y para incorporar más ejercicio a la jornada laboral. Los antiguos soldados espartanos no tenían que esforzarse por hacer la vida difícil, simplemente lo era. Pero nosotros sí.

Hay otro beneficio de aceptar la incomodidad: Es vigorizante. "La mente humana está hecha para enfrentarse a la adversidad mediante una reacción

física", dice De Sena. "Si ves un león, corres. Una de las razones por las que la Spartan Race es

tan popular es porque buscamos esa emoción física en nuestras vidas porque ya no tenemos leones ni tigres persiguiéndonos."

5. No te engañes

El éxito no llega de forma natural. Si algo es fácil, no eres tan bueno como crees. Así que despierta y date cuenta de que puedes hacerlo mejor. Hay dos cosas que separan a las personas normales de las extraordinarias: el sudor y las lágrimas. Deja de procrastinar y empieza a sudar. Stephen King dijo una vez: "Los aficionados se sientan y esperan la inspiración; el resto nos levantamos y nos ponemos a trabajar". **Ponte a trabajar, Espartano**

6. Levantarse temprano

¿Por qué? Es muy sencillo y te da una ventaja diaria sobre el 99,9% de tus competidores. En un estudio de la Universidad de Londres, los investigadores encuestaron a más de 1.000 personas sobre sus hábitos de sueño, su salud física y mental, su dieta, su ejercicio y su nivel de felicidad. El estudio descubrió que las personas que se levantan temprano por la mañana suelen tener índices de masa corporal más bajos que las personas que se quedan dormidas; también dicen estar más sanas y ser más felices.

Levantarse antes da más tiempo para preparar el desayuno (los que desayunan tienden a ser más sanos y delgados que los que no desayunan, según muchos estudios), y más tiempo para hacer ejercicio antes del trabajo.

Un estudio publicado en un número reciente de la revista Cognitive Therapy and Research demostró que existe una relación entre despertarse más tarde por la mañana y una menor duración del sueño, así como mayores niveles de pensamiento negativo y síntomas obsesivo-compulsivos. Levántate antes y sé más optimista.

Una investigación llevada a cabo por biólogos de la Universidad de Harvard afirma que, mientras que los búhos nocturnos tienden a ser más creativos, las alondras matutinas son más productivas. Su estudio reveló que los madrugadores tienen más confianza en sí mismos, resuelven mejor los problemas, dedican más tiempo a fijarse objetivos a largo plazo y procrastinan menos.

¿Cómo? Para levantarse antes, hay que establecer un horario de sueño regular. Así, empieza a acostarte 15 minutos antes cada noche y levántate a la misma hora cada mañana. Para que te resulte más fácil conciliar el sueño haz lo siguiente:

Haz ejercicio durante el día. Aumentará la calidad del sueño al aumentar la producción de serotonina en el cerebro y disminuir los niveles de cortisol, la hormona del estrés.

Haz que tu dormitorio esté lo más oscuro posible.

Baja la calefacción. Ajustar el termostato a una temperatura fresca, por ejemplo de 60 a 65 °F, podría ayudar porque la temperatura de tu núcleo baja mientras se duerme.

Usa calcetines. Esto ayudará a tu cuerpo a entrar en modo de sueño.

Intenta dormir de 7 a 8 horas por noche. Los estudios sugieren que un sueño de calidad mejora la función del sistema inmunológico, reduce los antojos de carbohidratos y aumenta el

metabolismo. Duerme, Espartano.

7. Come de forma saludable

Eres lo que comes. Si comes mal, te verás, te sentirás y rendirás mal. Si quieres tener un aspecto saludable, sentirte fuerte y rendir como un soldado espartano, céntrate en el combustible de tu cuerpo. Incorpora la mejor nutrición en cada comida. Algunas formas de empezar:

Desayuna huevos. Un estudio publicado en Nutrition Research descubrió que las personas que desayunaban huevos consumían muchas menos calorías el resto del día, en comparación con las que desayunaban un bollo con las mismas calorías.

Introduce más verduras en tu día. Pon un puñado de espinacas en la batidora; añade leche de almendras, bayas congeladas, copos de avena, semillas de lino y una cucharada de proteína de suero de leche en polvo. Mezcla durante un minuto. Ni siquiera notarás las espinacas.

Come más fibra. Pocos de nosotros tomamos la suficiente. La fibra ralentiza la absorción de los azúcares en el torrente sanguíneo, manteniendo el hambre a raya. Entre los alimentos con alto contenido en fibra se encuentran las frutas y las verduras (cómete la piel), las alubias, las lentejas, los garbanzos, la avena cortada y el pan integral.

Impulsar la reparación muscular con proteínas. Un estudio publicado en el American Journal of Physiology, Endocrinology and Metabolism descubrió que las personas que duplicaban la cantidad diaria recomendada de proteínas (unos 112 gramos para los hombres y 92 gramos para las mujeres) mejoraban su capacidad para construir y mantener los músculos y potenciaban su metabolismo.

Merienda mejor. Olvídate de las patatas fritas. Coma palomitas de maíz. Contienen 15 veces más nutrientes que las patatas fritas para combatir enfermedades. También puedes comer nueces. Tienen un alto contenido en grasas vegetales saludables. Comer media taza de mitades de nueces al día puede mejorar el funcionamiento de los vasos sanguíneos, según investigadores de Yale.

8. Entrena a diario

Esto no es negociable. No es lo que haces; es lo que eres. Para esos momentos en los que sientes que no tienes tiempo, al menos haz esto:

10 círculos con los brazos en el sentido de las agujas del reloj, 10 círculos con los brazos en sentido contrario

20 sentadillas con el peso del cuerpo y los brazos hacia el cielo

15 flexiones de brazos

10 zancadas, pierna derecha hacia delante, 10 zancadas, pierna izquierda hacia delante.

Te llevará menos de 5 minutos. ¿Tienes un poco más de tiempo? Hazlo de nuevo. Te sentirás mucho mejor que si no hicieras ningún ejercicio ese día.

9. Hazte más difícil de matar

En otras palabras, ponte firme. El valor es esquivo. Es algo que hay que trabajar toda la vida. Por lo tanto, es el rasgo de soldado espartano más difícil de construir y uno de los más poderosos. Cuando te enfrentas a un fracaso tras otro y te metes en un agujero para lamerte las heridas, el valor es la tenacidad que te obliga a volver a salir para conseguir más.

Secretaría General Nacional