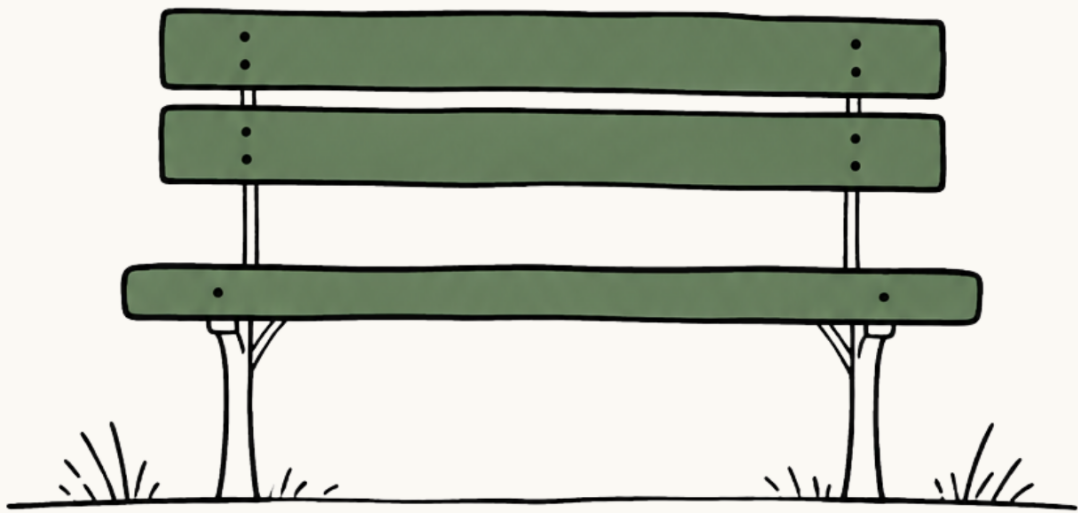


GUÍA DIDÁCTICA



CHARLAS EN UN BANCO DEL PARQUE

*Estoicismo, amistad y filosofía
para gente joven que busca algo más*

MARÍA FERRER TARAZONA

GUÍA DIDÁCTICA

Charlas en un banco del parque

Estoicismo, amistad y filosofía para gente joven que busca algo más

Material de apoyo para el aula de Filosofía y Valores Éticos

4º ESO · 1º y 2º de Bachillerato

María Ferrer Tarazona



www.claruabooks.com

hola@claruabooks.com

Índice de contenidos

- 1. Presentación para el profesorado 3**
- 2. Objetivos didácticos 3**
- 3. Niveles educativos y conexión curricular 4**
- 4. Metodologías activas para trabajar el libro 4**
 - 4.1. La tertulia literaria dialógica 4
 - 4.2. Aprendizaje cooperativo 5
 - 4.3. Aula invertida 6
 - 4.4. Dilemas y aprendizaje basado en problemas 6
 - 4.5. Dramatización 6
 - 4.6. “El banco del aula” 6
 - 4.7. Otras formas de organizar la lectura 7
- 5. Mapa de contenidos capítulo por capítulo 8**
- 6. Propuestas de actividades por bloque 10**
 - Bloque 1 10
 - Bloque 2 10
 - Bloque 3 11
 - Bloque 4 11
- 7. Actividades transversales para todo el libro 12**
- 8. Evaluación orientativa 13**
- 9. Recursos adicionales 13**

1. Presentación para el profesorado

Charlas en un banco del parque nació con una apuesta pedagógica concreta: que la filosofía se entiende mejor cuando aparece después del problema, no antes. Los cuatro protagonistas —Marc, Nora, Diego y Vera— no se sientan en el banco a estudiar a Epicteto. Se sientan a hablar de un examen, de una ruptura, de un duelo, de una foto en redes sociales que nadie ha visto. Y es ahí, en medio del problema real, donde aparece la herramienta filosófica.

Para el aula, esto tiene una ventaja pedagógica clara: el alumnado no recibe la filosofía como un cuerpo de doctrina cerrado, sino como una caja de herramientas que se pone a prueba, se aplica mal antes de aplicarse bien, y a veces no termina de funcionar del todo. Los propios personajes se equivocan —Diego interpreta mal a Epicteto en el primer capítulo, Marc confunde el estoicismo con la desaparición total en el segundo— y es precisamente esa equivocación la que abre paso a la explicación teórica. Ese recurso narrativo puede convertirse en una herramienta didáctica más: pedir al alumnado que identifique, en cada capítulo, dónde está el error de partida antes de leer la corrección.

Esta guía no pretende agotar todas las posibilidades del libro. Pretende dar al profesorado un punto de partida sólido —objetivos, un mapa de contenidos capítulo a capítulo, propuestas de actividades y algunas ideas de evaluación— que pueda adaptar libremente a su grupo, su nivel y el tiempo del que disponga.

2. Objetivos didácticos

- Introducir al alumnado en el pensamiento filosófico a partir de situaciones vitales reconocibles, antes que a partir de sistemas abstractos.
- Distinguir entre argumentar y afirmar: identificar cuándo un personaje da una razón y cuándo simplemente repite una opinión.
- Conocer los conceptos centrales del estoicismo (dicotomía del control, prohairesis, oikeiosis) y situarlos en su contexto histórico real, no en su versión simplificada de redes sociales.
- Ampliar el marco más allá del estoicismo: epicureísmo, cinismo, escepticismo, existencialismo, y pensadoras y pensadores contemporáneos (Nussbaum, Arendt, Weil, Beauvoir).
- Ejercitar el pensamiento crítico aplicado a la propia vida: redes sociales, presión de grupo, autoridad familiar, duelo, orientación vocacional.
- Detectar la diferencia entre una idea filosófica bien entendida y su versión distorsionada o comercial (el "estoicismo de Instagram" que el propio libro cuestiona explícitamente).

3. Niveles educativos y conexión curricular

El libro funciona en distintos niveles según el uso que se le dé:

4º ESO (Valores Éticos): lectura completa o por bloques, con énfasis en los dilemas vitales (Bloques 1 y 2) más que en el aparato histórico. Conecta directamente con los bloques de "Dignidad de la persona" y "Relación entre los seres humanos" del currículo.

1º de Bachillerato (Filosofía): especialmente útil para introducir la ética helenística (estoicismo, epicureísmo, cinismo, escepticismo) de forma menos árida que el manual, y como puente hacia la ética contemporánea.

2º de Bachillerato (Historia de la Filosofía): los capítulos del Bloque 4 y el epílogo-puente (Descartes, Spinoza, Nietzsche, Sartre, Camus) permiten repasar de forma amena autores del temario, aunque no sustituyen el estudio riguroso de sus textos originales, que el propio libro recomienda en su apéndice bibliográfico.

En cualquier caso, recomendamos usar el libro como complemento y puerta de entrada motivadora, no como sustituto del estudio riguroso de las fuentes primarias — el propio libro insiste en esta idea, y el apéndice "Para seguir leyendo" está pensado exactamente para dar ese siguiente paso.

4. Metodologías activas para trabajar el libro

El libro se presta especialmente bien a metodologías activas: su propia estructura —un grupo que dialoga de igual a igual antes de que llegue ninguna "autoridad" a darles la razón— es, en el fondo, un ensayo narrativo de diálogo igualitario. Esta sección propone varias formas de trabajarlo en el aula, empezando por la que más partido puede sacarle a esa estructura: la tertulia dialógica literaria.

4.1 La tertulia dialógica literaria

La tertulia dialógica literaria (TDL) es una metodología de aprendizaje dialógico, desarrollada en el marco de las Comunidades de Aprendizaje, que consiste en leer un texto de forma individual y compartir después, en grupo, los fragmentos que a cada persona le han resultado significativos. Se apoya en el principio del diálogo igualitario: todas las aportaciones se valoran por la fuerza de sus argumentos, no por quién las dice, lo que la hace especialmente adecuada para un libro que defiende, precisamente, que "siempre habrá otro filósofo dispuesto a llevarte la contraria".

Cómo preparar la sesión

1. Se asigna un capítulo (o un bloque completo, si el grupo lee con soltura) para la semana.

2. Cada participante lo lee de forma individual, en casa, y elige un fragmento breve —una frase, un diálogo, un párrafo— que le haya llamado la atención por cualquier motivo: porque está de acuerdo, porque no, porque le recuerda algo suyo, porque no lo entiende del todo.
3. Cada persona anota su fragmento y una idea breve de por qué lo ha elegido, para tenerlo a mano en la sesión.

Cómo desarrollar la sesión

1. El grupo se sienta en círculo. Es importante el círculo: nadie preside, nadie está "al frente".
2. Hay una persona moderadora —el profesor o la profesora al principio, después puede rotar entre el alumnado— que solo gestiona los turnos de palabra, sin corregir ni evaluar las intervenciones.
3. Quien quiere participar levanta la mano; la persona moderadora lleva el orden de turnos.
4. En su turno, cada participante lee en voz alta su fragmento y explica por qué lo eligió. El resto del grupo puede reaccionar, preguntar o compartir una visión distinta del mismo fragmento.
5. La persona moderadora no cierra el debate con "la respuesta correcta". Si surgen interpretaciones distintas de un mismo pasaje, ambas quedan sobre la mesa: el objetivo no es llegar a un consenso, sino que el diálogo circule.

Sesión de ejemplo: Capítulo 1.1

Para una primera tertulia, el capítulo 1.1 ("El examen que no dependía de ti") funciona muy bien porque es corto, autocontenido, y tiene fragmentos de naturaleza distinta donde elegir: la angustia de Nora, el error inicial de Diego, la corrección teórica, la caja de herramientas. Es útil, la primera vez, dedicar dos minutos antes de empezar a explicar la norma de oro de la tertulia: se puede estar en desacuerdo con una idea, nunca se desautoriza a la persona que la comparte.

4.2 Aprendizaje cooperativo

Varias de las preguntas de debate del apartado 6 pueden trabajarse con estructuras cooperativas en lugar de en gran grupo abierto, para asegurar que participa todo el alumnado, no solo quien levanta la mano más rápido.

1-2-4: cada alumno o alumna piensa la respuesta de forma individual (1 minuto), la comparte en pareja y busca una respuesta conjunta (2 minutos), y después las dos parejas se juntan en grupo de cuatro para consensuar una única respuesta (4 minutos) antes de compartirla con la clase. Muy útil para las preguntas de comprensión y debate del apartado 6.

Folio giratorio: en grupos de 3-4, un único folio circula por el grupo; cada persona añade una idea por turno, sin repetir lo que ya se ha escrito. Funciona bien para la actividad de la "lista de agradecimientos" (Bloque 3) o para generar ejemplos propios de la dicotomía del control (Bloque 1).

Lápices al centro: en grupos pequeños, se deja los lápices o bolígrafos en el centro de la mesa mientras se discute una pregunta en voz alta; nadie escribe hasta que el grupo tiene una respuesta compartida, momento en el que cada cual coge su lápiz y la redacta con sus propias palabras. Evita que una sola persona del grupo resuelva la tarea por los demás.

4.3 Aula invertida

Dado que cada capítulo separa con claridad la escena narrativa de su explicación teórica ("El giro filosófico"), el libro permite invertir el orden habitual de la clase: pedir que el alumnado lea solo la escena en casa (sin llegar a la parte teórica), y dedicar la sesión de aula a que el propio grupo intente reconstruir, por su cuenta, qué idea filosófica podría iluminar el problema que acaban de leer, antes de leer juntos cómo lo resuelve el libro. El contraste entre la hipótesis del grupo y la del texto suele generar más discusión que leer la explicación directamente.

4.4 Dilemas y aprendizaje basado en problemas

Algunas escenas iniciales funcionan, aisladas de su capítulo, como un dilema moral clásico. Presentado como problema abierto —sin decir de qué capítulo procede ni qué filósofo aparecerá después—, el grupo puede debatir en pequeño grupo qué haría cada personaje y qué harían ellos mismos, antes de leer la resolución del libro. El capítulo 3.8 (límites parentales y autoridad) y el capítulo 3.11 (presión de grupo) son los que mejor funcionan planteados así.

4.5 Dramatización

Con grupos que se manejen bien en dinámicas de rol, una escena del libro puede representarse asignando un personaje a cada estudiante, incluyendo la posibilidad de cambiar el desenlace: ¿qué habría pasado si Diego hubiera insistido en su primer error? Otra opción es la "silla caliente": una persona voluntaria responde, en el papel de uno de los cuatro protagonistas, a las preguntas del resto de la clase.

4.6 "El banco del aula"

Por último, se puede replicar la estructura narrativa del libro como dinámica de apertura de sesión: sentar al grupo en círculo ("el banco"), plantear un problema real y cotidiano, dejar que el grupo lo discuta libremente durante unos minutos, y solo entonces introducir el concepto filosófico correspondiente para leerlo en clave de lo que ya se ha hablado.

4.7 Otras formas de organizar la lectura

Independientemente de la metodología elegida, el libro admite varios ritmos de lectura:

- Lectura completa, como libro de un trimestre, a razón de 3-4 capítulos por semana.
- Lectura por bloques, ligada al momento del curso en que se explica cada escuela filosófica en clase (el mapa de contenidos del apartado 5 facilita esta selección).
- Capítulos sueltos como disparador de una única sesión, sin leer el libro completo. Los capítulos 2.3 (duelo), 3.8 (autoridad y control) y 4.12 (angustia y decisiones) son especialmente potentes usados de forma aislada.

5. Mapa de contenidos: capítulo por capítulo

Esta tabla permite localizar rápidamente qué capítulo corresponde a qué filósofo, escuela o concepto, para quien quiera usar el libro como complemento puntual de una unidad didáctica concreta.

Capítulo	Filósofo/a o escuela	Concepto clave	Tema vital que aborda
Bloque 0 — Quiénes eran realmente estos tipos			
Bloque 0	Marco Aurelio, Epicteto, Séneca, Hipatia	Biografías	Contexto histórico de la filosofía antigua
Bloque 1 — La dicotomía del control (Epicteto)			
1.1	Epicteto	Dicotomía del control	Ansiedad por un examen
1.2	Séneca	Brevedad de la vida / dispersión	Redes sociales, validación
1.3	Concepto propio del libro	Diligencia vs. productividad tóxica	Autoexigencia, burnout adolescente
1.4	Estoicismo (adiáphora)	Indiferentes preferibles	Imagen corporal
1.5	Epicteto	Metáfora del teatro, prohairesis	Orientación vocacional, futuro
1.6	Epicteto	Dicotomía del control aplicada al amor	Desamor, rechazo
1.7	Musonio Rufo	El matrimonio como sociedad de cuidado mutuo	Relaciones sanas, igualdad
1.8	Epicteto	Dicotomía del control a gran escala	Ecoansiedad, cambio climático
Bloque 2 — Tiempo, atención y pérdida (Séneca)			
2.1	Séneca	Sobre la brevedad de la vida	Gestión del tiempo
2.2	Séneca	La dispersión	Adicción al móvil
2.3	Séneca	Consolaciones	Duelo, pérdida (capítulo de referencia)
2.4	Séneca	De ira	Gestión de la ira, conflicto entre amigos
2.5	Séneca / Marco Aurelio	La vista desde arriba	Perspectiva ante problemas cotidianos
2.6	Séneca	Cartas a Lucilio	Sueño, autoexigencia
2.7	Erich Fromm	Tener vs. ser	Celos, relaciones de posesión
2.8	Sócrates	Mayéutica	Choque generacional, diálogo real
2.9	Platón	Mito de la caverna	Redes sociales como sombras
2.10	Simone Weil	La atención como forma de amor	Escucha real, presencia
Bloque 3 — La colmena (Marco Aurelio + Hierocles)			
3.1	Marco Aurelio	Somos parte de un cuerpo mayor	Competición vs. comunidad
3.2	Hierocles	Círculos concéntricos de pertenencia	Círculos sociales, empatía
3.3	Zygmunt Bauman / Aristóteles	Vínculos líquidos vs. amistad sólida	Amistad en la era digital

Capítulo	Filósofo/a o escuela	Concepto clave	Tema vital que aborda
3.4	—	Red de apoyo elegida	Familia elegida, orientadores
3.5	Marco Aurelio (matizado)	El obstáculo es el camino	Resiliencia sin caer en el cliché
3.6	Boecio	La rueda de la fortuna	Suerte, privilegio, desigualdad
3.7	Marco Aurelio	Meditaciones, Libro I	Gratitud concreta
3.8	Epicteto (uso indebido)	Control usado como forma de abuso	Conflictos con la autoridad parental
3.9	Marco Aurelio	"Hoy me encontraré con gente molesta"	Convivencia, trabajos en grupo
3.10	Kant	Imperativo categórico	Ghosting, dignidad en las rupturas
3.11	Aristóteles	El coraje como término medio	Presión de grupo
3.12	Hannah Arendt	El poder nace de actuar juntos	Acción colectiva, activismo
Bloque 4 — Herramientas ampliadas y epílogo-puente			
4.1	Epicuro	El placer sencillo, no el desenfreno	Consumo, expectativas de placer
4.2	Epicuro	Adaptación hedónica	Dinero, consumismo
4.3	Diógenes, Hiparquia	Cuestionar las convenciones	Modas, aceptación social
4.4	Pirrón (escepticismo)	Suspender el juicio	Polarización, certeza excesiva
4.5–4.10	Síntesis narrativa	Cierre de los arcos de personajes	Logro, despedida, distancia, humor
4.11	Sartre / Beauvoir	La mala fe, la libertad radical	Máscaras sociales, autenticidad
4.12	Kierkegaard	La angustia como vértigo de la libertad	Decisiones vitales, elección de estudios
4.13	Descartes	La duda metódica	Pensamiento crítico, desinformación
4.14	Martha Nussbaum	Las emociones como portadoras de información	Inteligencia emocional
Cierre del libro			
Epílogo-puente	Spinoza, Nietzsche, Camus	Más allá del estoicismo	Autonomía frente a cualquier sistema cerrado
Cierre	Síntesis del libro	Diligencia, no productividad	Cierre del recorrido completo

6. Propuestas de actividades por bloque

Las preguntas de comprensión y debate que siguen pueden lanzarse en gran grupo, pero funcionan especialmente bien con la estructura cooperativa 1-2-4 descrita en el apartado 4.2, y cualquiera de los cuatro bloques admite además una sesión de tertulia dialógica literaria (apartado 4.1) tomando como fragmento de partida cualquiera de sus capítulos.

Bloque 1 — La dicotomía del control (Epicteto)

Preguntas de comprensión y debate

1. En el capítulo 1.1, Diego confunde "no depende de ti" con "no importa". ¿Por qué es un error tan habitual? Buscad otro ejemplo, de vuestra propia vida, donde se pueda cometer la misma confusión.
2. En el capítulo 1.8, Diego comete primero un error "individualista" al aplicar la dicotomía del control a la ecoansiedad. ¿Dónde está exactamente el fallo de su primer razonamiento?
3. ¿Creéis que la dicotomía del control puede usarse para justificar la pasividad ante una injusticia? Buscad en el texto el momento exacto en que el propio libro responde a esta objeción (pista: capítulo 1.1, sección "Objeciones desde el banco").

Actividad práctica

Pedid al alumnado que, durante una semana, anote en dos columnas —"depende de mí" y "no depende de mí"— una preocupación real que tengan (un examen, una relación, una decisión). Puesta en común: ¿cambia algo el simple hecho de separarlo por escrito?

Bloque 2 — Tiempo, atención y pérdida (Séneca)

Preguntas de comprensión y debate

1. Séneca decía que la vida no es corta, la desperdiciamos. ¿Estáis de acuerdo? ¿En qué se diferencia esta idea de un simple "aprovecha el tiempo" de calendario motivacional?
2. El capítulo 2.3 aborda el duelo sin ofrecer una solución fácil. ¿Por qué creéis que el libro evita dar consejos cerrados en este capítulo, a diferencia de otros?
3. En el capítulo 2.9, se compara el uso de redes sociales con las sombras de la caverna de Platón. ¿Hasta dónde llega la comparación, y dónde deja de funcionar?

Actividad práctica

Ejercicio de atención plena inspirado en el capítulo 2.10 (Simone Weil): por parejas, un miembro habla durante dos minutos de algo que le importa mientras el otro solo escucha, sin planear su respuesta ni interrumpir. Después, intercambiar impresiones sobre lo difícil que resulta escuchar sin querer responder.

Bloque 3 — La colmena (Marco Aurelio + Hierocles)

Preguntas de comprensión y debate

1. Los círculos de Hierocles (capítulo 3.2) proponen que la empatía se entrena "acercando" círculos lejanos hacia el centro. ¿Qué círculo os cuesta más acercar a vosotros?
2. En el capítulo 3.8, la dicotomía del control se usa como excusa para restringir la libertad de Vera. ¿Cómo distinguir un límite razonable de un uso abusivo de la misma idea filosófica?
3. Hannah Arendt afirma, en el capítulo 3.12, que el poder nace de actuar juntos. ¿Se os ocurre un ejemplo histórico o actual que lo confirme?

Actividad práctica

Ejercicio de gratitud inspirado en el capítulo 3.7: cada alumno o alumna elabora su propia "lista de agradecimientos" al estilo de Marco Aurelio, nombrando a personas concretas y una cualidad concreta aprendida de cada una, evitando frases genéricas.

Bloque 4 — Herramientas ampliadas y epílogo-puente

Preguntas de comprensión y debate

1. El capítulo 4.1 corrige dos malentendidos opuestos sobre Epicuro: que era un hedonista desenfrenado, y que era un asceta. ¿Por qué creéis que su filosofía se ha malinterpretado en ambas direcciones?
2. En el capítulo 4.13, Diego está a punto de compartir un vídeo mal cortado. ¿Qué tiene que ver la duda metódica de Descartes con la desinformación actual?
3. El libro cierra con la idea de que "siempre habrá otro filósofo dispuesto a llevarte la contraria". ¿Es esto una debilidad de la filosofía o su mayor fortaleza?

Debate final de cierre

Plantead al grupo la pregunta con la que el propio libro juega en su cierre: "¿Ya somos estoicos?" Dividid la clase en dos posturas —quienes defienden que adoptar una sola escuela filosófica da coherencia vital, y quienes defienden que picotear de varias tradiciones (como hacen los protagonistas) es más honesto— y dejad que el debate se sostenga solo, sin cerrarlo con una respuesta única.

7. Actividades transversales para todo el libro

Diario filosófico

Llevar, capítulo a capítulo, un cuaderno breve con tres columnas: la situación de partida de los personajes, el error o duda inicial, y la idea filosófica que lo ilumina. Es una forma sencilla de comprobar si el alumnado distingue la escena de la teoría.

El glosario ampliado

El libro incluye un glosario filosófico breve como apéndice. Como trabajo de ampliación, cada alumno puede elegir un término (por ejemplo, ataraxia, amor fati o parrhesía) y preparar una exposición de cinco minutos que añada algo que el glosario del libro no dice.

Investigación con la bibliografía del libro

El apéndice "Para seguir leyendo" está organizado en fuentes primarias, secundarias y contemporáneas. Puede resultar un interesante punto de partida para un pequeño trabajo de investigación: elegir un filósofo o filósofa citada en el libro y leer un fragmento real de su obra, comparando lo que dice el texto original con cómo lo presenta la novela.

Fact-checking filosófico

El propio libro es prudente con las afirmaciones históricas discutidas (por ejemplo, sobre la peste durante el reinado de Marco Aurelio, o sobre las fuentes indirectas de la vida de Hipatia). Es una buena ocasión para explicar al alumnado qué significa que una fuente histórica sea "fragmentaria" o esté "en debate", usando estos mismos ejemplos del libro.

8. Evaluación orientativa

Algunos criterios que pueden adaptarse a una rúbrica de evaluación, según el uso que se dé al libro en el aula:

- Identifica correctamente el problema vital de partida y la idea filosófica que lo ilumina en cada capítulo trabajado.
- Distingue entre una idea filosófica bien argumentada y una simplificación o distorsión de la misma.
- Participa activamente en los debates, argumentando su postura y no solo expresando una opinión.
- Es capaz de aplicar, aunque sea de forma sencilla, algún concepto del libro a una situación de su propia vida.
- Muestra curiosidad por ir más allá del libro: consulta el glosario, la bibliografía, o busca información adicional sobre algún filósofo o filósofa mencionada.

9. Recursos adicionales

El propio libro incluye dos apéndices que funcionan como recursos de aula ya preparados:

- Un glosario filosófico con 18 términos clave, vinculados a los capítulos donde aparecen.
- Una bibliografía comentada organizada en fuentes primarias, fuentes secundarias e históricas, y filosofía contemporánea — ideal como punto de partida para cualquier trabajo de ampliación.

Ambos apéndices pueden fotocoparse o proyectarse de forma independiente como material de apoyo, sin necesidad de que todo el grupo tenga el libro completo delante.