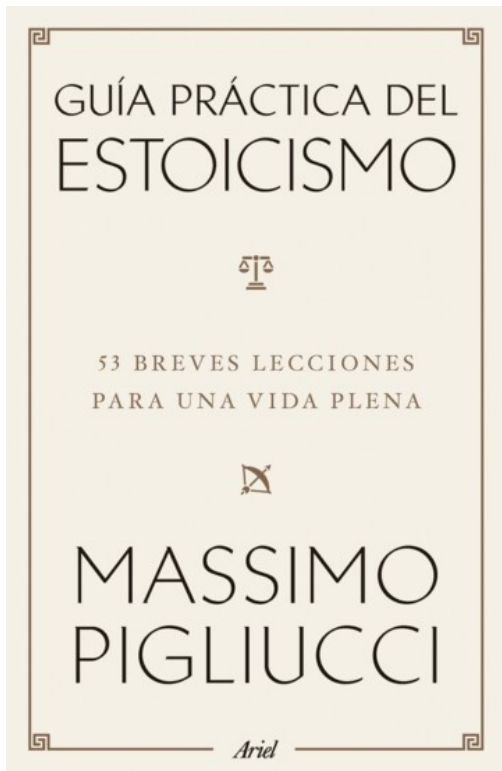




Guía práctica del estoicismo

Massimo Pigliucci

Un libro inspirado por los principios de Epicteto y su sabiduría para cultivar la felicidad y la resiliencia en la vida diaria.

Un libro inspirado por los principios de Epicteto y su sabiduría para cultivar la felicidad y la resiliencia en la vida diaria.

Con su enfoque en las cuatro virtudes cardinales—sabiduría, justicia, valor y templanza— Massimo Pigliucci presenta 53 lecciones breves que combinan inspiración y herramientas prácticas para desarrollar resiliencia ante los desafíos cotidianos. El célebre autor actualiza la filosofía estoica integrando avances científicos y eliminando elementos desfasados para ofrecer una guía útil y realista. En esta obra, Pigliucci invita a reflexionar sobre el control personal, el carácter y los valores, reorientando nuestros deseos y aversiones para enfocarnos en lo que realmente depende de nosotros, promoviendo una vida más equilibrada y consciente.

Fecha de publicación:

02/04/2025

Sello Editorial:

Editorial Ariel

Contacto de prensa

Nombre: Laura Fabregat

Teléfono: 934928947

Email: lfabregat@planeta.es

Nombre: Laia Barreda Vicent

Teléfono: 93 492 8308

Email: laia.barreda@planeta.es

Nombre: Erica Aspas

Teléfono: 934928752

Email: easpas@planeta.es



Massimo Pigliucci

Massimo Pigliucci es profesor de Filosofía de la cátedra K. D. Irani en el City College de Nueva York y doctorado en Genética, Biología Evolutiva y Filosofía. Tiene una larga trayectoria como autor y editor y sus artículos han sido publicados en medios como *The New York Times*, *The Wall Street Journal*, *The Washington Post* o *Salon*. Es autor de, entre otros libros, *Mi cuaderno estoico* y *Cómo ser un estoico*, este último un *best seller* internacional.