



La paz estoica

Miguel Sandín

Una invitación a vivir despiertos, en paz con nosotros mismos y en armonía con lo que no depende de nosotros

Una invitación a vivir despiertos, en paz con nosotros mismos y en armonía con lo que no depende de nosotros

El estoicismo fue, desde su origen en la Grecia antigua, una filosofía para afrontar la existencia con serenidad, fortaleza y alegría interior. Más de dos mil años después, cuando el ruido del mundo parece ensordecir toda calma posible, Miguel Sandín nos recuerda que el pensamiento estoico sigue siendo la brújula más clara para no extraviarnos en medio del caos.

La paz estoica no es un tratado académico ni un manual de autoayuda: es un viaje personal por una tradición que enseñó a vivir con sentido y a encontrar equilibrio en la adversidad. Con un tono profundamente humano y claro, Sandín nos muestra las enseñanzas de Zenón, Séneca, Epicteto y Marco Aurelio y convierte las grandes virtudes estoicas —coraje, templanza, justicia y sabiduría— en herramientas cotidianas, en un armamento moral capaz de devolvernos el control sobre lo que depende de nosotros y la aceptación serena de lo que no.

Este libro representa, en definitiva, una defensa del pensamiento como arte de la medida, el lugar donde razón y emoción se reconcilian para hacer posible una vida íntegra, y, sobre todo, una exhortación a la excelencia cotidiana de vivir con dominio interior, gratitud lúcida y una alegría libre independiente del destino.

Fecha de publicación:
04/03/2026

Sello Editorial:
Deusto

Contacto de prensa

Nombre: María José Bertrán

Email: mjbertran@planeta.es

Nombre: Júlia Llaó

Email: Julia.liao@planeta.es



Miguel Sandín

Miguel Sandín es licenciado en Filosofía por la Universidad Complutense de Madrid, donde fue uno de los creadores de la revista *Thales y Cuales*. Su afición por el teatro le llevó a fundar la compañía Karmesí, de la que fue actor y director.

Desde 1990 es profesor de Filosofía e Historia, labor que compagina con la creación literaria. Además de diversas obras de teatro infantil, ha publicado, entre otras, las novelas *El gusano del mezcal* (Edebé, 2008), *Expediente Pania* (Edebé, 2009, finalista del Premio Hache 2011), *Por si acaso te escribí* (Premium, 2017, finalista del LXXI Premio Nadal 2015), *El silencio de la rana* (Bambú, 2019, finalista del Premio Azagal) y *La tripulación del Utopía* (Pez de Plata, 2019).