

Philosophy & Crafts

QUÉ ES

Es un servicio on-line creado para facilitar la práctica autónoma de la filosofía y su aplicación a la vida diaria. Con este fin, se diseñan ejercicios filosóficos personalizados y se acompaña al cliente en su proceso de realización.

¿Qué es un ejercicio filosófico?

La expresión “ejercicio filosófico” designa toda propuesta práctica diseñada para:

1. **Ahondar en el autoconocimiento** y en la propia filosofía de vida (ejercicios introspectivos, de observación interior, descubrimiento y análisis de creencias operativas...).
2. **Entrenar habilidades filosóficas**, agrupables en dos grandes grupos íntimamente relacionados: las correspondientes al *pensamiento crítico* (detección de falacias, técnicas de argumentación, análisis crítico de la información, análisis de las relaciones lógicas entre conceptos...) y las que refuerzan el *pensamiento creativo* (pensamiento analógico, visual, utópico...).
3. **Descubrir y desarrollar actitudes filosóficas** o disposiciones interiores que ayudan a llevar un vida más lúcida, plena y feliz (prácticas de contemplación, meditación, gratitud, escucha, desapego...).

Puedes encontrar algunos ejemplos de ejercicios generales en el blog de Ada Galán en EQUÁNIMA: <http://www.equanima.org/es/blog/ada-galan>

La tradición de los ejercicios filosóficos arranca en la filosofía griega antigua y en la concepción de la filosofía como **arte de vida**. Esta concepción fue postergada a lo largo de la historia en favor del desarrollo de una filosofía académica de corte especulativo. En la actualidad, está siendo reivindicada por el movimiento mundial de filosofía práctica o aplicada.

“Philosophy & Crafts” es una recuperación de esta tradición milenaria adaptada a contextos contemporáneos.

QUÉ INCLUYE EL SERVICIO

El servicio incluye el diseño y envío de ejercicios filosóficos personalizados, únicos y adaptados a las necesidades y características del cliente. Además, proporciona tres tipos de e-mails de acompañamiento:

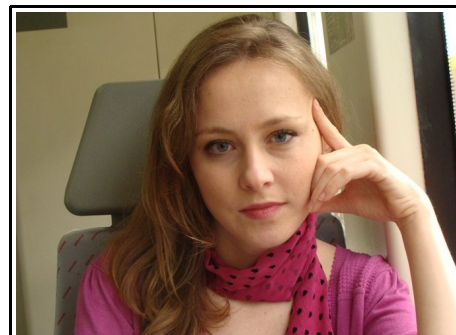
- *Contacto*: previo al diseño de los ejercicios, para conocer las motivaciones y problemáticas que mueven al cliente.
- *Seguimiento*: durante el tiempo de desarrollo de los ejercicios, para apoyar el proceso y proporcionar asesoramiento.
- *Feedback*: valoración de los ejercicios realizados y de las respuestas y experiencias del cliente y orientaciones para continuar la práctica en el futuro.

A QUIÉN ESTÁ DIRIGIDO

A cualquier persona interesada en abordar su vida y los problemas y desafíos que ésta le plantea desde un punto de vista filosófico, mediante el aprendizaje de las herramientas, técnicas y actitudes que la filosofía ha desarrollado a lo largo de su historia.

QUIÉN RESPONDE

Ada Galán - Filósofa y Codirectora de [EQUÁNIMA](#).
Licenciada en Filosofía por la Universidad de Murcia, con Diploma de Estudios Avanzados por la Universidad Autónoma de Madrid y una beca de investigación I3P en el Instituto de Filosofía del Consejo Superior de Investigaciones Científicas ([CSIC](#)). Con formación en psicopedagogía (CAP, Universidad Complutense de Madrid), didáctica, TICs, asesoramiento y prácticas filosóficas. Entre sus experiencias profesionales previas a Equánima, destaca su labor como Secretaria de la Asociación Española para la Práctica y el Asesoramiento Filosóficos ([ASEPRAF](#)), varios años como profesora de Secundaria y Bachillerato y su participación como coautora del *Temario de Oposiciones al Cuerpo de Profesores de Enseñanza Secundaria: Especialidad Filosofía* de CenOposiciones. En la actualidad, compatibiliza su labor en EQUÁNIMA con la construcción de alternativas al sistema educativo tradicional ([Proyecto Ardora](#)). Poeta low-intensity (algunos poemas en su blog personal: [Florecejonía](#)).



Contacto:

- Correo electrónico: agalan@equanima.org
- Twitter: [@AdaGalan](#)
- LinkedIn: <http://www.linkedin.com/in/adagalan>

DURACIÓN

El servicio puede durar entre 1 semana a meses, según el número de ejercicios encargados y ritmo de trabajo del cliente.

PRECIO

Mínimo de 3 ejercicios: 20 euros.

A partir de ahí, 10 euros más por cada ejercicio extra (es decir: 4 ejercicios, 30 euros; 5 ejercicios, 40 euros...). El cliente elige cuánto quiere invertir en el proceso.

PREGUNTAS FRECUENTES

– *¿Tengo que contarte un problema?*

Ada: No necesariamente. Quizá te mueva el deseo de conocerte mejor, de aprender a pensar de forma más crítica sobre lo que te rodea o la búsqueda de respuestas a alguna de las grandes preguntas... En todo caso, no tiene por qué ser un problema definido o un dilema tremebundo, sino que puedes contarme sensaciones que te gustaría comprender o clarificar (como vacío, insatisfacción, aburrimiento...), dudas sobre cómo actuar o pequeñas crisis (o grandes!). Tú solo dispara y ya te devuelvo yo la pelota. A partir de ahí empieza mi trabajo. Y si pienso que la filosofía no tiene nada que decirte, o que yo no sé verlo, te lo diré.

– *¿Tengo que tener conocimientos de filosofía?*

En absoluto. No hace falta ningún tipo de formación filosófica previa. Este servicio se adapta plenamente a ti y a tus circunstancias y la dificultad de los ejercicios también. Las explicaciones siempre serán sencillas, amenas y cálidas.

– *¿Por qué ese nombre?*

El nombre con el que he bautizado este servicio juega con el del movimiento “Arts and Crafts”, surgido en Inglaterra a finales del siglo XIX como reacción contra el estilo industrial y la producción en masa. Sin pretender forzar el paralelismo por algo que eso solo un juego creativo, sí es cierto que encontramos algunos principios comunes a este movimiento artístico y a la noción de “filosofía artesana” que hay tras el servicio (por ejemplo: el rechazo a los métodos industriales de trabajo o la separación del artista o artesano de la obra que realiza). Unido a “philosophy”, el término “craft” nos remite a la concepción de la filosofía como arte de vida y al filósofo como artista o artesano. Más clarificador aún es saber que, en nuestros días, el movimiento craft se caracteriza por crear piezas únicas y personalizadas y trabajar por encargo, huyendo de todo lo que recuerde a una cadena de montaje, el mismo proceder que Philosophy & Crafts.

– *¿Qué quiere decir la expresión “filosofía artesana”?*

He desarrollado el concepto de “filosofía artesana” en oposición a lo que llamo “filosofía en serie o industrial”, caracterizada por la repetición y la producción estandarizada y masiva. En la concepción artesanal de la filosofía prima la originalidad y calidad, tanto del proceso (el filosofar y las tareas que conlleva) como del producto resultante (una idea, un texto, un taller, etc). Defiende el pensamiento lento, la paciencia, la creatividad, el respeto a la integridad humana, la independencia respecto al poder y las convenciones académicas, la utilidad y la sencillez.

– *¿Philosophy & Crafts es un tipo de terapia?*

No, no se enmarca dentro de ese campo de servicios, pero la práctica de los ejercicios puede tener efectos terapéuticos y contribuir a una disminución del sufrimiento originado por una forma de pensar poco clara o basada en presupuestos, creencias y razonamientos erróneos.

– *¿Cómo puede ayudarme la filosofía con un problema? ¿Vas a “recetarme” filosofías como si fueran medicamentos?*

No, no se trata de ofrecer recetas ni supuestas soluciones a tus problemas. De hecho, nunca te daré respuestas o soluciones que solo tú debes hallar. El enfoque es otro.

Frecuentemente tenemos problemas, dilemas, conflicto o dudas que nos paralizan y generan un bloqueo, una pérdida de horizonte. La filosofía práctica te ayudará a salir de él y ampliará tu capacidad de comprensión, interpretación y acción.

– *¿Cómo empiezo?*

Escríbeme a agalan@equanima.org comentándome que deseas probar el servicio y cualquier cosa que consideres que puede ser útil para empezar (por ejemplo: alguna inquietud que quieras someter a examen filosófico). En menos de 48 horas tendrás una respuesta.