



Demóstenes (384 – 322 a. C.)

Ficha de estudio · Vicente Andreu · Historias reales de gente que no se rindió

1 Quién fue, en cinco líneas

Demóstenes fue un político ateniense considerado el mayor orador de la Grecia antigua. De niño era débil y enfermizo, se quedó huérfano de padre a los siete años y sus tutores le robaron buena parte de la herencia. Sus primeros discursos en la asamblea fueron un fracaso: la gente se reía de su voz y de su forma de hablar. Se entrenó durante años, con métodos durísimos, hasta convertirse en la gran voz de Atenas contra Filipo de Macedonia y su hijo Alejandro. Murió en el año 322 a. C., envenenado por su propia mano para no caer en manos de los macedonios.

2 El mundo en que vivió

En el siglo IV a. C., Atenas ya no era la potencia del siglo anterior, pero seguía siendo una democracia en la que todo se decidía hablando: en la asamblea, cualquier ciudadano podía tomar la palabra y convencer a miles de personas; en los tribunales, cada uno defendía su causa en persona. Saber hablar en público era poder. Mientras tanto, en el norte, el reino de Macedonia crecía con Filipo II, que iba sometiendo una ciudad griega tras otra. La vida de Demóstenes estuvo marcada por ese choque: la palabra de una democracia contra el ejército de un rey.

3 Cronología

Fecha	Hecho	Fuente
384 a. C.	Nace en Atenas	Britannica, «Demosthenes»
c. 377 a. C.	Muere su padre cuando él tiene siete años; los tutores malgastan la herencia	Plutarco, <i>Demóstenes</i> 4
Juventud	Escucha a Calístrato en el juicio de Oropo y decide ser orador; estudia con Iseo	Plutarco, <i>Demóstenes</i> 5
Al cumplir la mayoría de edad	Demanda a sus tutores; gana, pero recupera muy poco	Plutarco, <i>Demóstenes</i> 6; Britannica
Primeros discursos	Fracaso en la asamblea: se ríen de él	Plutarco, <i>Demóstenes</i> 6
Años de entrenamiento	Estudio subterráneo, media cabeza rapada, guijarros en la boca, espejo	Plutarco, <i>Demóstenes</i> 7 y 11
351 a. C.	Pronuncia la <i>Primera Filípica</i> contra Filipo de Macedonia	Britannica
338 a. C.	Derrota de Atenas y sus aliados en Queronea	Britannica; Plutarco, <i>Demóstenes</i> 20
Años posteriores	Discurso <i>Sobre la corona</i> , contra su rival Esquines	Britannica
12 oct. 322 a. C.	Muere en Calauria, en el templo de Poseidón, tras tomar veneno	Britannica; Plutarco, <i>Demóstenes</i> 29-30

4 Hechos verificados

Nació en Atenas en el 384 a. C. y murió en la isla de Calauria el 12 de octubre del 322 a. C. Britannica lo define como el mayor de los oradores griegos (Britannica, «Demosthenes»).

Su padre murió cuando él tenía siete años y le dejó una fortuna de casi quince talentos, pero sus tutores se apropiaron de parte de ella y descuidaron el resto, hasta el punto de no pagar a sus maestros (Plutarco, *Demóstenes* 4.3).

Era un niño delgado y enfermizo, al que su madre no dejaba hacer ejercicio. Los otros chicos le pusieron el mote de «Bátalo» para burlarse de su físico (Plutarco, *Demóstenes* 4.4-5).

Decidió ser orador al escuchar un juicio famoso en el que habló Calístrato, el gran orador del momento, y ver cómo la multitud lo aclamaba. Tomó como maestro a Iseo, especialista en discursos judiciales (Plutarco, *Demóstenes* 5).

Cuando alcanzó la mayoría de edad demandó a sus tutores. Ganó, aunque no recuperó más que una pequeña parte de su herencia; aquellos pleitos fueron su primera escuela (Plutarco, *Demóstenes* 6.1-2).

Sus primeras intervenciones en la asamblea fueron un desastre: lo interrumpían y se reían de él. Plutarco dice que tenía la voz débil, que no pronunciaba con claridad y que se quedaba sin aliento a mitad de frase, lo que le hacía cortar los periodos (Plutarco, *Demóstenes* 6.3-4).

El actor Sátiro le enseñó la importancia de la forma de decir: le pidió que recitara unos versos y luego los recitó él mismo con la entonación adecuada, y Demóstenes comprendió que el contenido no basta si no se sabe pronunciar (Plutarco, *Demóstenes* 7).

Plutarco cuenta que se construyó un estudio bajo tierra, que todavía se enseñaba en tiempos del propio Plutarco, y que bajaba allí todos los días a ensayar la voz y los gestos. A veces pasaba dos o tres meses seguidos, con media cabeza rapada para que la vergüenza le impidiera salir aunque tuviera muchas ganas (Plutarco, *Demóstenes* 7.6).

Los ejercicios para corregir sus defectos los cuenta Plutarco citando a Demetrio de Falero, que decía habérselos oído al propio Demóstenes ya anciano: hablaba con guijarros en la boca para corregir la pronunciación confusa, ejercitaba la voz recitando mientras corría o subía cuevas, recitaba discursos o versos de un solo aliento y ensayaba delante de un gran espejo (Plutarco, *Demóstenes* 11.1).

En el 351 a. C. pronunció la *Primera Filípica*, el discurso que lo convirtió en el líder de la oposición a Filipo de Macedonia; durante casi treinta años no cambió de postura (Britannica, «Demosthenes»).

En el 338 a. C. Filipo derrotó a Atenas y sus aliados en Queronea. Según Plutarco, Demóstenes huyó del campo de batalla tras arrojar las armas; aun así, la ciudad lo eligió para pronunciar el discurso fúnebre por los caídos (Plutarco, *Demóstenes* 20; Britannica).

Tras la muerte de Alejandro, Atenas se rebeló y fue vencida. Perseguido por los enviados de Antípatro, Demóstenes se refugió en el templo de Poseidón en Calauria y allí se quitó la vida con veneno antes de ser capturado (Plutarco, *Demóstenes* 29-30; Britannica).

5 El momento decisivo

El momento clave no es un discurso brillante, sino un fracaso. Un joven que ha ganado un pleito contra sus tutores se atreve a hablar en la asamblea, ante miles de ciudadanos, y la gente se ríe: se queda sin aire, no se le entiende, alarga las frases. Plutarco lo describe deambulando abatido por el puerto del Pireo.

Lo que hace a continuación es lo que lo convierte en Demóstenes. No espera a tener ganas ni a sentirse preparado. Primero acepta un consejo (el del actor Sátiro, que le demuestra que la forma de decir importa tanto como el contenido). Después se fabrica unas condiciones que no le dejan escapar: un estudio bajo tierra y media cabeza rapada. Con ese aspecto no podía presentarse en público, así que no le quedaba más remedio que seguir ensayando. Y trabaja cada defecto con un ejercicio concreto: guijarros para pronunciar, cuestras para el aliento, espejo para los gestos.

Lo que dijo el propio Demóstenes sobre estos ejercicios lo conocemos de segunda mano: Plutarco, que escribió unos cuatro siglos después, lo toma de Demetrio de Falero, político y escritor ateniense que aseguraba habérselo oído contar a Demóstenes ya anciano. No es un documento, pero tampoco es una leyenda sin origen: es el testimonio de alguien que lo conoció.

6 Historia y leyenda: lo que NO está claro

¿Tartamudo? Plutarco habla de voz débil, pronunciación confusa y falta de aliento; la traducción inglesa clásica de la Loeb habla de «ceceo» y Britannica de pronunciación «inarticulada y tartamudeante». Que fuera tartamudo en sentido médico no se puede afirmar; que hablaba mal al principio, sí.

Las anécdotas del entrenamiento. El estudio subterráneo y la media cabeza rapada los cuenta Plutarco sin citar fuente; los guijarros, la carrera y el espejo los atribuye a Demetrio de Falero, que decía haberlos oído del propio Demóstenes. Son tradiciones antiguas bien asentadas, no hechos comprobables hoy.

Declamar ante el mar. Se suele decir que practicaba su voz contra el ruido de las olas. Esa escena no aparece en la *Vida de Demóstenes* de Plutarco; esta ficha no la da por buena.

La huida de Queronea. Procede de Plutarco y de los ataques de sus enemigos políticos. Britannica la recoge con un «según Plutarco».

Su muerte. Plutarco recoge varias versiones sobre cómo tomó el veneno; en lo esencial coinciden: murió por su propia mano en el templo de Calauria para no ser entregado a los macedonios.

7 ¿Sabías que...?

- **Sus discursos «olían a mecha».** Un rival, Piteas, se burló de él diciendo que sus argumentos olían a mecha de lámpara, porque los preparaba de noche. Demóstenes le contestó que sus lámparas no presenciaban las mismas cosas (Plutarco, *Demóstenes* 8.4).
- **No hablaba sin prepararse.** Plutarco dice que rara vez improvisaba y que no subía a la tribuna si no había estudiado el asunto (Plutarco, *Demóstenes* 8).
- **Quizá eligió maestro por falta de dinero.** Isócrates era el profesor de oratoria más famoso, pero cobraba diez minas; Plutarco dice que Demóstenes, huérfano y sin recursos, quizá por eso estudió con Iseo, aunque también pudo preferir su estilo (Plutarco, *Demóstenes* 5.6).

8 Glosario

- **Asamblea:** reunión de los ciudadanos atenienses donde se votaban las leyes y las decisiones de la ciudad.
- **Talento:** unidad de peso y de dinero en Grecia; quince talentos eran una gran fortuna.
- **Tutor:** persona encargada legalmente de un menor huérfano y de sus bienes.
- **Filípica:** cada uno de los discursos de Demóstenes contra Filipo de Macedonia; de ahí viene la palabra que hoy usamos para una crítica dura.
- **Queronea:** batalla del 338 a. C. en la que Macedonia derrotó a Atenas y Tebas.
- **Dispositivo de compromiso:** término actual de la psicología del comportamiento para una decisión previa que elimina la posibilidad de echarse atrás.

9 Lo que enseña (sin moralina)

El fracaso en público puede ser el punto de partida y no el final. A veces es más eficaz quitarse la escapatoria que confiar en la fuerza de voluntad. Y cada defecto se corrige mejor con un ejercicio concreto y constante que con un propósito general.

10 Para pensar y debatir

1. ¿Por qué crees que Demóstenes se rapó media cabeza en vez de confiar en su fuerza de voluntad?
2. ¿Qué diferencia hay entre una anécdota que viene de un testigo (Demetrio de Falero) y una que no tiene fuente?
3. El actor Sátilo le enseñó que la forma importa tanto como el contenido. ¿Estás de acuerdo?
4. ¿Qué escapatoria tendrías que quitarte tú para dejar de posponer algo?

11 Fuentes

Primarias: Plutarco, *Vida de Demóstenes (Vidas paralelas)*, caps. 4-8, 11, 20 y 29-30. Traducción inglesa de B. Perrin (Loeb Classical Library, 1919) en LacusCurtius: https://penelope.uchicago.edu/Thayer/E/Roman/Texts/Plutarch/Lives/Demosthenes*.html **Secundarias:** Encyclopaedia Britannica, «Demosthenes, Athenian statesman and orator»: <https://www.britannica.com/biography/Demosthenes-Greek-statesman-and-orator> **Imágenes:** las del vídeo son recreaciones generadas para ilustrar la historia.

12 Vídeo

[El truco del hombre que venció su propia pereza](#) · 1:49 · 8 de agosto de 2026.

Revisado el 22 de octubre de 2026. Autor: Vicente Andreu, con verificación documental asistida. Si detectas un error, escribe a hola@vicenteandreu.com: se corrige y se anota aquí.