

# Educar en templanza y sobriedad (I)

"Tened valor para educar en la austeridad -decía san Josemaría a un grupo de familias-; si no, no haréis nada". Sobre esta virtud se centra este nuevo texto editorial de la serie dedicada a la familia.

11/03/2011

*Contenido relacionado:* [Educar en templanza y sobriedad \(II\)](#) | [Artículos sobre la familia](#).

En la labor de educación, cuando los padres niegan a sus hijos algún deseo, es fácil que éstos pregunten por qué no pueden seguir la moda, o comer algo que no les gusta, o qué les impide pasar horas navegando por internet, o jugando en el ordenador. La respuesta que viene espontánea puede ser, simplemente, “porque no nos podemos permitir ese gasto” o “porque debes terminar tus tareas” o, en el mejor de los casos, “porque acabarás siendo un caprichoso”.

Son respuestas hasta cierto punto válidas, al menos para salir de un momentáneo atolladero, pero que sin pretenderlo pueden ocultar la belleza de la virtud de la templanza, haciendo que aparezca ante los hijos como una simple negación de lo que atrae.

Por el contrario, como cualquier virtud, la templanza es fundamentalmente afirmativa.

Capacita a la persona para hacerse dueña de sí misma, pone orden en la sensibilidad y la afectividad, en los gustos y deseos, en las tendencias más íntimas del yo: en definitiva, nos procura el equilibrio en el uso de los bienes materiales, y nos ayuda a aspirar al bien mejor[1]. De modo que, de acuerdo con Santo Tomás, la templanza podría situarse en la raíz misma de la vida sensible y espiritual[2]. No en balde, si se leen con atención las bienaventuranzas se observa que, de un modo u otro, casi todas están relacionadas con esta virtud. Sin ella no se puede ver a Dios, ni ser consolados, ni heredar la tierra y el cielo, ni soportar con paciencia la injusticia[3]: la templanza encauza las energías humanas para mover el molino de todas las virtudes.

## **Señorío**

El cristianismo no se limita a decir que el placer es algo “permitido”. Lo considera, más bien, como algo positivamente bueno, pues Dios mismo lo ha puesto en la naturaleza de las cosas, como resultado de la satisfacción de nuestras tendencias. Pero esto es compatible con la conciencia de que el pecado original existe, y ha desordenado las pasiones. Todos comprendemos bien por qué San Pablo dice **hago el mal que no quiero**<sup>[4]</sup>; es como si el mal y el pecado hubiesen sido injertados en el corazón humano que, después de la caída original, se halla en la tesitura de tener que defenderse de sí mismo. Ahí se revela la función de la templanza, que protege y orienta el orden interior de las personas.

Uno de los primeros puntos de *Camino* puede servir para encuadrar el lugar de la templanza en la vida de las mujeres y de los hombres: **Acostúmbrate a decir que no**<sup>[5]</sup>.

San Josemaría explicaba a su confesor el sentido de este punto, señalando que **es más sencillo decir que sí: a la ambición, a los sentidos...**[6]. En una tertulia, comentaba que **cuando decimos que sí, todo son facilidades; pero cuando hemos de decir que no, viene la lucha, y a veces no viene la victoria en la lucha, sino la derrota. Por lo tanto, nos hemos de acostumbrar a decir que no para vencer en esa lucha. Porque de esta victoria interna sale la paz para nuestro corazón, y la paz que llevamos a nuestros hogares – cada uno, al vuestro–, y la paz que llevamos a la sociedad y al mundo entero**[7].

Decir que no, en muchas ocasiones, conlleva una victoria interna que es fuente de paz. Es negarse a lo que aleja de Dios –a las ambiciones del yo, a las pasiones desordenadas–; es la vía imprescindible para afirmar la

propia libertad; es un modo de colocarse *en el mundo* y *frente al mundo*.

Cuando alguien dice que sí a todos y a todo lo que le rodea o le apetece, cae en el anonimato; de alguna forma se despersonaliza; es como un muñeco movido por la voluntad de otros. Tal vez hayamos conocido a alguna persona que es así, incapaz de decir que no a los impulsos del ambiente o a los deseos de quienes le rodean. Son personas aduladoras en las que el aparente afán de servicio revela falta de carácter o, incluso, hipocresía; son personas incapaces de complicarse la vida con un “no”.

Porque quien dice que sí a todo, en el fondo, demuestra que, aparte de sí mismo, poco le importa. Quien, en cambio, sabe que guarda un tesoro en su corazón[8], lucha contra lo que se le opone. Por eso, “decir que no” a algunas cosas es, sobre todo,

comprometerse con otras, situarse en el mundo, declarar ante los demás la propia escala de valores, su forma de ser y de comportarse. Supone – cuanto menos– querer forjar el carácter, comprometerse con lo que realmente se estima, y darlo a conocer con las propias acciones.

La expresión de algo o alguien “bien templado” produce una idea de solidez, de consistencia: ***Templanza es señorío***. Señorío que se logra cuando se es consciente de que ***no todo lo que experimentamos en el cuerpo y en el alma ha de resolverse a rienda suelta. No todo lo que se puede hacer se debe hacer. Resulta más cómodo dejarse arrastrar por los impulsos que llaman naturales; pero al final de ese camino se encuentra la tristeza, el aislamiento en la propia miseria***[9].

El hombre acaba dependiendo de las sensaciones que el ambiente despierta en él, y buscando la felicidad en sensaciones fugaces, falsas, que –precisamente por ser pasajeras– nunca satisfacen. El destemplado no puede encontrar la paz, va dando bandazos de una parte a otra, y acaba por empeñarse en una búsqueda sin fin, que se convierte en una auténtica fuga de sí mismo. Es un eterno insatisfecho, que vive como si no pudiera conformarse con su situación, como si fuera necesario buscar siempre una nueva sensación.

En pocos vicios se ve mejor que en la destemplanza la servidumbre del pecado. Como dice el Apóstol, **en su desesperación se entregaron al desvarío[10]**. El destemplado parece haber perdido el control de sí mismo, volcado como está en buscar sensaciones. Por el contrario, la templanza cuenta entre sus frutos

con la serenidad y el reposo. No acalla ni niega los deseos y pasiones, pero hace al hombre verdaderamente dueño, señor. La paz es «tranquilidad en el orden»[11], sólo se encuentra en un corazón seguro de sí mismo, y dispuesto a darse.

## Templanza y sobriedad

¿Cómo se puede enseñar la virtud de la templanza? En numerosas ocasiones, San Josemaría ha abordado la cuestión, haciendo hincapié en dos ideas fundamentales: para educar son necesarias la fortaleza y el ejemplo, y promover la libertad. Así, comentaba que los padres deben enseñar a sus hijos a *vivir con sobriedad, a llevar una vida un poco espartana, es decir, cristiana. Es difícil, pero hay que ser valientes: tened valor para educar en la austeridad; si no, no haréis nada*[12].

De lo dicho anteriormente, resulta que es indudable la importancia de esta virtud; pero puede parecer sorprendente que San Josemaría considere que una vida *espartana* sea sinónimo de algo *cristiano*, o al revés, que lo *cristiano* se explique por lo *espartano*. Parece que la solución de la paradoja está en relacionar la *vida espartana* con la importancia que tiene la *valentía* –parte de la virtud de la fortaleza– para educar la templanza.

Además, aquí se han de distinguir dos sentidos de valentía: en primer lugar, es preciso ser valiente para asumir personalmente ese modo de vida espartano –es decir, cristiano–. Nadie da lo que no tiene, y más si se considera que para enseñar la virtud de la templanza es capital el ejemplo y la experiencia propia.

Precisamente por tratarse de una virtud cuyas acciones se dirigen al desprendimiento, resulta

fundamental que los educandos vean ante sí sus efectos.

Si quienes son sobrios transmiten alegría y paz de ánimo, los hijos tendrán un incentivo para imitar a sus padres. El modo más sencillo y natural de transmitir esta virtud es el ambiente familiar, sobre todo cuando los niños son pequeños. Si ven que los padres renuncian con elegancia a lo que a ellos les parece un capricho, o sacrifican su propio descanso por atender a la familia – por ejemplo, por ayudarles con las tareas del Colegio, o a bañar o dar de comer a los pequeños o a jugar con ellos–, asimilarán el sentido de esas acciones y las relacionarán con la atmósfera que se respira en el hogar.

En segundo lugar, también hace falta valentía para proponer la virtud de la templanza, como un estilo de vida bueno y deseable. Es cierto que cuando los padres viven de un modo

sobrio, será más fácil sugerirla a través de comportamientos concretos. Pero a veces, les puede venir la duda de hasta qué punto no están interfiriendo en la legítima libertad de los hijos, o *imponiéndoles*, sin derecho, el propio modo de vivir. Incluso cabe que se planteen si es eficaz imponer o mandar algo que no parece que los hijos puedan o no quieran asumir. Si se les niega un antojo, ¿no permanece el deseo, máxime cuando sus amigos tienen eso? ¿No se fomenta así que se sienta “discriminado” en sus relaciones sociales? O, aún peor, ¿no es una ocasión para que se distancie de sus padres, y que sea insincero?

En el fondo, si somos realistas, nos damos cuenta de que ninguno de estos motivos es suficientemente convincente. Cuando uno se comporta con sobriedad, descubre que la templanza es un bien, y que no se trata de cargar absurdamente a

los hijos con un fardo insopportable, sino de prepararles para la vida. La sobriedad no es simplemente un modelo de conducta que uno “elige” y que no se puede imponer a nadie, sino que es una virtud necesaria para poner un poco de orden en el caos que el pecado original ha introducido en la naturaleza humana.

Se trata de ser conscientes de que toda persona, por tanto, ha de luchar por adquirirla, si quiere ser dueño y señor de sí mismo. Es preciso convencerse de que no basta el buen ejemplo para educar. Hay que saber explicar, saber fomentar situaciones en las que puedan ejercer la virtud y, llegado el caso, saber oponerse –y pedir al Señor la fuerza para hacerlo– a los caprichos que el ambiente y los apetitos del niño –ciertamente naturales, pero mediados ya por una incipiente concupiscencia– reclaman.

## **Libertad y templanza**

Por lo demás, se trata de educar en templanza y libertad al mismo tiempo: son dos ámbitos que se pueden distinguir, pero no separar; sobre todo, porque la libertad “atraviesa” todo el ser de la persona y está en la base de la educación misma. La educación se dirige a que cada cual se capacite para tomar libremente las decisiones acertadas que configurarán su vida.

No se educa con una actitud protectora en la que, de hecho, los padres acaban suplantando la voluntad del niño y controlando cada uno de sus movimientos. Ni tampoco con una acción tan excesivamente autoritaria que no deja espacio al crecimiento de la personalidad y del propio criterio. En ambos casos, el resultado final se parecerá más a un sucedáneo de nosotros mismos o a

un caricatura de persona sin carácter.

Lo acertado es ir dejando que el hijo vaya tomando sus decisiones de modo acorde con su edad; y que aprenda a elegir haciéndole ver las consecuencias de sus actos, a la vez que percibe el apoyo de sus padres –y de quienes intervienen en su educación– para acertar en lo que elige o, eventualmente, para rectificar una decisión errada.

Un sucedido que San Josemaría contó en diversas ocasiones sobre su infancia resulta ilustrativo: sus padres no transigían con sus caprichos; y ante una comida que no le gustaba, su madre –en vez de prepararle otra cosa– señalaba que ya comería del segundo plato... Así, hasta que un día el niño lanzó la comida contra la pared... y sus padres la dejaron manchada varios meses, de modo que tuviese bien

presentes las consecuencias de su acción[13].

La actitud de los padres de San Josemaría refleja cómo se puede conjuntar el respeto por la libertad del hijo con la necesaria fortaleza para no transigir a lo que son meros caprichos. Lógicamente, el modo de afrontar cada situación será diverso. En educación, no hay recetas generales; lo que cuenta es buscar lo mejor para el educando y tener claras –por haberlas experimentado– cuáles son las cosas buenas que hay que enseñarle a querer, y cuáles son las cosas que le pueden resultar dañinas. En todo caso, conviene mantener y promover el principio del respeto a la libertad: es preferible equivocarse en algunas situaciones que imponer siempre el propio juicio; más aún si los hijos lo perciben como algo poco razonable o incluso arbitrario.

Esa pequeña anécdota del “plato roto” nos proporciona, además, la ocasión para reparar en uno de los primeros campos en los que cabe educar la virtud de la templanza: el de las comidas. Todo lo que se haga por fomentar las buenas maneras, la moderación y la sobriedad ayuda a adquirir esta virtud.

Ciertamente, cada edad presenta circunstancias específicas que hacen que la formación deba afrontarse de modos diversos. La adolescencia requerirá más la medida en las relaciones sociales que la infancia, a la vez que permitirá racionalizar mejor los motivos que llevan a vivir de un modo u otro, pero la templanza en las comidas puede desarrollarse desde niños con relativa facilidad, dotándole de unos recursos –fortaleza en la voluntad y autodominio– que le serán de indudable utilidad cuando llegue el

momento de luchar con templanza en la adolescencia.

Así, por ejemplo, preparar menús variados, saber cortar caprichos o rarezas, animar a terminar la comida que no gusta, a no dejar nada de lo que se han servido en el plato, enseñar a usar los cubiertos o a esperar que se sirvan todos antes de empezar a comer, son modos concretos de fortalecer la voluntad del niño. Además, durante la infancia, el clima familiar de sobriedad que tratan de vivir los padres –¡valientemente sobrios!– se transmite como por ósmosis, sin que se tenga que hacer nada especial.

Si la comida que sobra no se tira, sino que se utiliza para completar otros platos; si los padres no comen entre horas, o dejan que los demás repitan primero del postre que tanto éxito ha tenido, los chicos crecen considerando natural tal modo de

proceder. En el momento adecuado, se darán las explicaciones del porqué se actúa así, de forma que puedan entenderlas: relacionándolo con el bien de la propia salud, o para ser generosos y demostrar el cariño que se tiene al hermano, o como un modo de ofrecer un pequeño sacrificio a Jesús... motivos que muchas veces los niños entienden mejor de lo que los adultos pensamos.

## J.M. Martín y J. De la Vega

---

[1] Cfr. *Catecismo de la Iglesia Católica*, n. 1809.

[2] Cfr. Santo Tomás, S. Th. II-II, q. 141, aa. 4, 6, y S. Th. I, q. 76, a. 5.

[3] Cfr. Mt 5, 3-11.

[4] Rm 7, 19.

[5] San Josemaría, *Camino*, n. 5.

[6] San Josemaría, Autógrafo, en P. Rodríguez (ed.), *Camino. Edición crítico-histórica*, Rialp, Madrid 20043, p. 221.

[7] San Josemaría, Tertulia, 28-X-1972, en P. Rodríguez (ed.), *Camino. Edición crítico-histórica*, Rialp, Madrid 20043, p. 221.

[8] Cfr. *Mt* 6, 21.

[9] San Josemaría, *Amigos de Dios*, n. 84.

[10] *Ef* 4, 19.

[11] San Agustín, *De civitate Dei*, 19, 13.

[12] San Josemaría, Tertulia en el Colegio Castelldaura (Barcelona), 28-XI-1972.

[13] Cfr. A. Vázquez de Prada, *El Fundador del Opus Dei (I)*, Rialp, Madrid 1997, p. 33.

---

pdf | Documento generado  
automáticamente desde [https://  
opusdei.org/es-pa/article/educar-en-  
templanza-y-sobriedad-i/](https://opusdei.org/es-pa/article/educar-en-templanza-y-sobriedad-i/) (19/01/2026)