



# Lente Católico: Guía de Actividades

## Episodio: Templanza

### Profundizando

- ▶ ¿Por qué crees que es difícil encontrar equilibrio al momento de disfrutar de los placeres de la vida?
- ▶ ¿Existe algún aspecto de tu vida diaria donde caes en excesos? ¿Cómo podrías encontrar el equilibrio?
- ▶ Algunas veces la sociedad nos empuja a consumir de forma compulsiva, ¿Cómo puedes controlar tus impulsos?
- ▶ ¿Por qué crees que la práctica de la templanza genera beneficios y brinda tranquilidad en la vida cotidiana?

### Sigue Adelante

#### Actividad en el aula de clases

- ▶ El líder del grupo lee del Catecismo de la Iglesia Católica, numerales 1809 y 2339
- ▶ Juntos reflexionan sobre este texto, y todos dan ejemplos de cómo se puede practicar la virtud de la Templanza en la vida cotidiana.

#### Actividad en la vida cotidiana

- ▶ San Ignacio de Loyola dijo: “las cosas debemos usarlas tanto cuanto nos acercan a nuestro último fin, y evitarlas totalmente en cuanto nos separan o distancian de él.” Durante los próximos días, antes de hacer algo, piensa siempre, esta acción, esta cosa, ¿me acerca a Dios o me aleja de Él?



### Recursos

- ▶ [Templanza, Para ser Dueño de tus Actos](#)
- ▶ [Catecismo de la Iglesia Católica](#)
- ▶ [En Medio de un Mundo Consumista](#)
- ▶ [Definición de Templanza](#)

