

UNIVERSIDAD CATÓLICA SEDES SAPIENTIAE

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN Y HUMANIDADES



La Templanza, fruto del Espíritu Santo, en la vida de los jóvenes

**TRABAJO ACADÉMICO PARA OPTAR EL TÍTULO DE SEGUNDA
ESPECIALIDAD EN FILOSOFÍA Y RELIGIÓN**

AUTORA

Deisy Arostegui Maíz

ASESOR

Aldo Rafael Medina Gamero

Lima, Perú

2025

METADATOS COMPLEMENTARIOS

Datos del autor

Nombres	
Apellidos	
Tipo de documento de identidad	
Número del documento de identidad	
Número de Orcid (opcional)	

Datos del asesor

Nombres	
Apellidos	
Tipo de documento de identidad	
Número del documento de identidad	
Número de Orcid (obligatorio)	

Datos del Jurado

Datos del presidente del jurado

Nombres	
Apellidos	
Tipo de documento de identidad	
Número del documento de identidad	

Datos del segundo miembro

Nombres	
Apellidos	
Tipo de documento de identidad	
Número del documento de identidad	

Datos del tercer miembro

Nombres	
Apellidos	
Tipo de documento de identidad	
Número del documento de identidad	

Datos de la obra

Materia	
Campo del conocimiento OCDE Consultar el listado:	
Idioma (Normal ISO 639-3)	
Tipo de trabajo de investigación	
País de publicación	
Recurso del cual forma parte (opcional)	
Nombre del grado	
Grado académico o título profesional	
Nombre del programa	
Código del programa Consultar el listado:	

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN Y HUMANIDADES

REVISIÓN DEL TRABAJO ACADÉMICO

SEGUNDA ESPECIALIDAD EN FILOSOFÍA Y RELIGIÓN

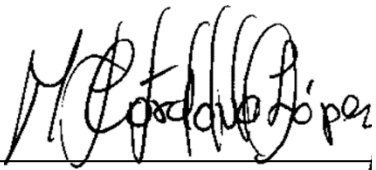
ACTA N° 344


Siendo las 09:00 a.m. del día 02 de febrero de 2025, se inició el proceso de evaluación del Trabajo Académico de la egresada AROSTEGUI MAIZ, DEYSI, cuyo título es *“La Templanza, fruto del Espíritu Santo, en la vida de los jóvenes”* para optar el Título de Segunda Especialidad en Filosofía y Religión.


Habiendo concluido los pasos establecidos según el Reglamento de Grados y Títulos de la Universidad Católica Sedes Sapientiae para la modalidad de Trabajo Académico, el Jurado Calificador a horas 10:00 a.m. le dio el calificativo de:

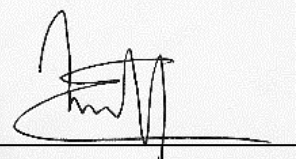
APROBADO

Es todo cuanto se tiene que informar.


Milagritos Del Pilar Córdova López


Facultad de Ciencias de la Educación y Humanidades
LIMA-PERU


Aldo Rafael Medina Gamero


Manuel Jesús Vejarano Ingar

Los Olivos, 02 de febrero de 2025

Anexo 2

CARTA DE CONFORMIDAD DEL ASESOR(A) DE TRABAJO ACADÉMICO CON INFORME DE EVALUACIÓN DEL SOFTWARE ANTIPLAGIO

Ciudad, Lima...27. de...diciembre .de 2024

Señor,
MIGUEL EDUARDO MARTINEZ LA ROSA
Jefe del Departamento de Investigación
Facultad de Ciencias de la Educación y Humanidades

Reciba un cordial saludo.

Sirva el presente para informar que el trabajo académico bajo mi asesoría, con título: ... La Templanza, fruto del Espíritu Santo en la vida de los jóvenes..., presentado por Deisy Arostegui Maíz (código de estudiante 2021102058 y DNI 43720871) para optar el título profesional/grado académico de SEGUNDA ESPECIALIDAD EN FILOSOFÍA Y RELIGIÓN ha sido revisado en su totalidad por mi persona y **CONSIDERO** que el mismo se encuentra **APTO** para ser sustentado ante el Jurado Evaluador.

Asimismo, para garantizar la originalidad del documento en mención, se le ha sometido a los mecanismos de control y procedimientos antiplagio previstos en la normativa interna de la Universidad, **cuyo resultado alcanzó un porcentaje de similitud de ...13... %** (poner el valor del porcentaje).* Por tanto, en mi condición de asesor(a), firmo la presente carta en señal de conformidad y adjunto el informe de similitud del Sistema Antiplagio Turnitin, como evidencia de lo informado.

Sin otro particular, me despido de usted. Atentamente,



Firma del Asesor (a)

DNI N°: 40882167

ORCID: ... 0000-0003-3352-8779.

Facultad de Ciencias de la Educación y Humanidades

* De conformidad con el artículo 8°, del Capítulo 3 del Reglamento de Control Antiplagio e Integridad Académica para trabajos para optar grados y títulos, aplicación del software antiplagio en la UCSS, se establece lo siguiente:

Artículo 8°. Criterios de evaluación de originalidad de los trabajos y aplicación de filtros

El porcentaje de similitud aceptado en el informe del software antiplagio para trabajos para optar grados académicos y títulos profesionales, será máximo de veinte por ciento (20%) de su contenido, siempre y cuando no implique copia o indicio de copia.

DEDICATORIA

Este trabajo es fruto de mi esfuerzo y constancia. Doy Gracias a Dios y a mi asesor por darme su tiempo, siempre estar atento a mis dudas, por su gran disposición y sus conocimientos que en poco tiempo aprendí y sembró en mí la semilla del esfuerzo, la responsabilidad y el deseo de triunfar. A la madre que tengo siempre cerca, brindándome sus valores morales y espirituales para servir a Dios, al prójimo y así lograr no solo una profesional de éxito, también un buen ser humano.

Índice

DEDICATORIA	2
RESUMEN	6
ABSTRACT.....	7
INTRODUCCIÓN	8
1.1. Planteamiento del problema.....	10
1.2. Pregunta de investigación	12
1.3. Objetivo de investigación.....	12
1.4. Justificación de la investigación	12
1.4.1. Justificación teórica	12
1.4.2 Justificación social.....	13
Capítulo II: Aproximación temática	14
2.1. Antecedentes	14
2.2. Aproximación teórica.....	16
2.3. Análisis crítico	24
Capítulo III: Metodología	26
3.1. Tipo de estudio.....	26
3.2. Nivel de estudio	26
3.3. Estrategia de búsqueda de información.	27
3.4. Criterio de inclusión y exclusión	28
3.4.1. Criterios de inclusión	28
3.4.2. Criterios de exclusión	28
3.4.3. Bitácora.....	29
Capítulo IV: Conclusiones y recomendaciones	30
4.1. Conclusiones	30

4.2. Recomendaciones	31
Referencias bibliográficas.....	33

Índice de tablas

Tabla 1. Análisis comparativo.....	25
Tabla 2. Bitácora.....	29
Tabla 3. Bitácora.....	29
Tabla 4. Bitácora.....	29
Tabla 5. Bitácora.....	29

RESUMEN

El principal objetivo de esta investigación fue resaltar la importancia de la templanza en la vida de los jóvenes. La metodología utilizada siguió un enfoque cualitativo, abordando cómo los jóvenes de nuestra sociedad deberían ser conscientes del fruto del Espíritu Santo y del poder del dominio propio que opera en cada persona. Esto les permite vivir de manera equilibrada, controlar sus debilidades y desarrollar la virtud de la templanza. Se concluye que transmitir estos conocimientos contribuye a que los jóvenes actúen con prudencia y justicia hacia su prójimo, evitando dejarse llevar por excesos en la búsqueda de satisfacción, deseos impulsivos o placeres que los alejan de su fe y, en muchas ocasiones, de Dios.

ABSTRACT

The main objective of this research is to make known the importance of temperance in the lives of young people, through research with a qualitative approach, it is addressed how the young people of this society should be aware of the fruit of the Holy Spirit and the power that operates within each person with self-control, contributing to living correctly and mastering their weaknesses, developing the virtue of temperance, concluding that by transmitting this knowledge so that young people can act in a prudent manner, just with their neighbors, not getting carried away by their weaknesses, excess in the search for satisfaction, bad desires or pleasures forgetting their Faith, actions that often distance them from God.

INTRODUCCIÓN

Desde su creación, el ser humano nace con una energía mental, física, emocional y espiritual, la cual debe ser controlada adecuadamente para mantener un equilibrio en su vida. Sin embargo, en una sociedad en constante evolución, también han aumentado los conflictos, y muchas personas se ven inmersas en pensamientos y acciones negativas que reflejan una falta de dominio propio. Esta ausencia de control los lleva a caer en excesos en la búsqueda de satisfacción y en deseos pecaminosos, alejándolos de Dios.

Ante esta realidad, surge la necesidad de vivir de manera correcta, y la mejor forma de lograrlo es sometiendo esta energía al control del Espíritu Santo. No es erróneo afirmar que una persona llena del Espíritu Santo encontrará la fuerza para dominar sus debilidades, desarrollar autocontrol y fortalecer la templanza, fruto de la disciplina.

Los jóvenes de esta sociedad deben tomar conciencia de que el Espíritu Santo es el poder que actúa dentro de ellos, permitiéndoles experimentar a Cristo como una realidad viviente en sus vidas. A través de la obra del Espíritu, se produce en ellos el fruto del dominio propio, mostrándoles que la luz y la oscuridad nunca pueden unirse. Para los docentes, transmitir este mensaje a estudiantes de nivel secundario representa un gran desafío, especialmente cuando muchos desconocen la importancia de la templanza y el papel del Espíritu Santo en sus vidas.

Las razones mencionadas han motivado la presente investigación. En primer lugar, se observa que muchos jóvenes carecen de dominio propio porque no han recibido al Espíritu Santo ni comprenden la virtud de la templanza. En segundo lugar, la divinidad del Espíritu Santo suele ser objeto de interpretaciones erróneas, pues su existencia dentro de la Trinidad es percibida por algunos como un elemento secundario o un añadido. Como consecuencia, al no conocer ni practicar la disciplina espiritual, la templanza queda relegada.

Asimismo, se busca comprender por qué muchos jóvenes se alejan cada vez más del camino de Dios, dejándose llevar por sus debilidades, deseos y placeres, olvidando su fe y rechazando la oportunidad de salvación que les ofrece la Iglesia, el barco que los conduciría sanos y salvos a un puerto seguro.

Esta problemática ha ido en aumento con el tiempo, razón por la cual se ha convertido en un tema de investigación con el propósito de ayudar a los jóvenes a desarrollar dominio propio, controlar sus debilidades, comprender el significado de la templanza y reconocer la importancia del Espíritu Santo en sus vidas.

Capítulo I: Planteamiento del problema

1.1. Planteamiento del problema

Existe una profunda carencia de templanza en los jóvenes, lo que se refleja en sus juicios y deseos individuales. Muchas personas han perdido la vida o han causado daño a otros al dejarse llevar por impulsos descontrolados o momentos de pasión sin límites. Esta problemática surge, en gran medida, debido al desconocimiento de una de las virtudes cardinales: la templanza. A menudo, se habla de Dios, de su Hijo y del Espíritu Santo, pero rara vez se mencionan los frutos del Espíritu, entre ellos la templanza, que es fundamental para la vida cristiana.

En el contexto internacional, la búsqueda del poder económico coexiste con problemas como el hambre, la miseria y la esclavitud sexual, situaciones que muchas veces son consecuencia de decisiones impulsivas guiadas por deseos individuales. Por naturaleza, el ser humano tiende a resistirse a actuar de manera correcta, lo que lo lleva a excederse en la búsqueda del placer sin dominio propio, abriendo así la puerta al pecado (Cuadros, 2020).

Es fundamental comprender que la templanza forma parte de la vida cotidiana y es un fruto del Espíritu Santo que ayuda a mantener el equilibrio, una mente disciplinada y el control de las emociones. Esta virtud es especialmente relevante en los jóvenes, quienes atraviesan una etapa de formación de valores. Dios desea que las personas vivan bajo el dominio del Espíritu Santo y produzcan frutos espirituales, en lugar de dejarse llevar por sus pasiones desenfrenadas. Ante esta realidad, muchos buscan a Dios como fuente de consuelo (Méndez, 2020).

Según García Baró (2020), el ser humano se encuentra en un proceso de transformación global, donde el desconocimiento sobre la importancia de la templanza y la falta de conciencia sobre su práctica en la vida diaria son evidentes. Esto se debe, en parte, a que pocas veces se aborda este tema en las instituciones educativas o a la ausencia de prácticas religiosas como asistir a misa.

Dios, a través de la templanza, busca que las personas conserven el legado de sus tradiciones religiosas y humanas sin caer en excesos, invitándolas a recibir al Espíritu Santo en sus corazones y desarrollar esta virtud (Costareli et al., 2019).

En el contexto nacional, Montesinos (2020) señala que los jóvenes viven en un entorno altamente saturado por la tecnología, expuestos a la pornografía y a comportamientos que la sociedad ha comenzado a normalizar, aunque reflejan claros excesos. Además, muchos padres, debido a la carga laboral y el estrés, descuidan las necesidades emocionales y educativas de sus hijos, lo que se traduce en una falta de límites y valores en la crianza. Como resultado, se observa una conducta desenfrenada caracterizada por la ausencia de restricciones morales y sociales, con actitudes irrespetuosas y una búsqueda excesiva de placer.

Estos factores generan un entorno propicio para que los jóvenes caigan en tentaciones que atentan contra la templanza, como el abuso de la tecnología, el alcoholismo, el consumo excesivo de alimentos, las relaciones sexuales sin control y la pérdida de valores fundamentales (Dueñas, 2017).

Dios creó a la humanidad con la capacidad de razonar, sentir y ejercer su voluntad, pero muchas veces el ser humano se deja llevar por los excesos (Gá. 5:22-23). Para contrarrestar esto, es necesario que el Espíritu Santo actúe en la vida de las personas, ayudándolas a desarrollar dominio propio y mantener un equilibrio. La templanza permite tomar decisiones con una mente firme, controlar las emociones y llevar una vida disciplinada. Como fruto del Espíritu Santo, esta virtud fomenta el respeto, el amor al prójimo y el bienestar colectivo (García-Baró, 2020).

Según un estudio del INEI hasta el año 2023, el 35 % de la población peruana enfrenta problemas de consumo de alcohol, y muchos jóvenes recurren a esta sustancia como un escape para afrontar dificultades emocionales. Además del alcoholismo, otras problemáticas como la

drogadicción, la obesidad y la prostitución afectan gravemente a la sociedad. En este contexto, la templanza, como impacto de la religión, representa una herramienta clave para que las personas encuentren un propósito en Dios y se aparten de los deseos pecaminosos que los alejan de su fe. Aquellos que permiten la acción del Espíritu Santo en sus vidas desarrollarán la templanza en cada una de sus etapas (Uribe y Lagoueyte, 2019).

Ante ello se formuló la pregunta:

1.2. Pregunta de investigación

¿Cuál es la importancia de la Templanza, fruto del Espíritu Santo, en la vida de los jóvenes?

1.3. Objetivo de investigación

Conocer la importancia de la Templanza, fruto del Espíritu Santo, en la vida de los jóvenes

1.4. Justificación de la investigación

1.4.1. Justificación teórica

El presente trabajo académico se realizó con el propósito de servir como antecedente para futuras investigaciones, enriqueciendo el conocimiento a través de bibliotecas y repositorios de tesis. Su objetivo es generar reflexiones que contribuyan a la toma de conciencia sobre un tema que, en la actualidad, es poco conocido: la templanza como fruto del Espíritu Santo.

Dado que vivimos en una sociedad donde el desconocimiento sobre esta virtud es común, resulta fundamental comprender su importancia en el ejercicio del autocontrol, la toma de decisiones y la acción con sabiduría. Asimismo, se busca sensibilizar a la Iglesia, la comunidad y las familias, fomentando la transmisión de este conocimiento de generación en generación.

1.4.2 Justificación social

Esta investigación busca concientizar no solo a los jóvenes, sino también a toda la comunidad, las familias y quienes representan la Iglesia, sobre la importancia de tener al Espíritu Santo presente en sus vidas a través de la templanza. Asimismo, se pretende que este conocimiento se siga transmitiendo de generación en generación, especialmente en una sociedad donde las virtudes se están perdiendo y donde muchos desconocen el verdadero valor de la templanza. En lugar de cultivar el autocontrol y el equilibrio, las personas suelen dejarse llevar por los excesos y lo material, alejándose de lo esencial para su crecimiento espiritual.

Capítulo II: Aproximación temática

2.1. Antecedentes

2.1.1. Antecedentes internacionales

Monzón (2020), en su tesis titulada *La fortaleza y la templanza en educación infantil. Una propuesta de formación en las virtudes de la Universidad de Valencia, España*, presentada para obtener el grado de Maestro en Educación Infantil en Ciencias de la Educación, tuvo como objetivo analizar el concepto de virtud, profundizando en la visión tomista como base de la sociedad actual. Para responder a esta problemática, se llevó a cabo una investigación con un enfoque metodológico cualitativo-descriptivo dentro del marco de la antropología cristiana. Su aporte teórico radica en la reflexión sobre las virtudes, determinando sus clasificaciones y jerarquizándolas en teologales y cardinales de acuerdo con las proposiciones de diversos autores. La investigación concluye que tanto la fortaleza como la templanza, al igual que todas las virtudes, son frutos del Espíritu Santo y están fundamentadas en el amor de Dios hacia la humanidad.

Sáenz y Zurita (2021), en su artículo *El objeto de la templanza en la mediación transformativa, de la Universidad Juárez Autónoma de Tabasco, México*, presentado como trabajo de investigación en teología para optar por el grado de Doctor en Ciencias Políticas, tuvieron como objetivo comprender la templanza como fruto del Espíritu Santo, analizando y determinando los elementos que la componen. Su aporte teórico se centra en el desarrollo del carácter moral, fundamental para una educación en valores en cada etapa de formación de las personas, contribuyendo así a los cambios sociales. La investigación concluye que la templanza, como fruto del Espíritu Santo, es una virtud que permite desarrollar un hábito de moderación al momento de actuar, controlando los impulsos ante los excesos y adhiriéndose a la razón y a lo sensato, aspectos especialmente relevantes en una sociedad dominada por el desenfreno.

Por su parte, Baravalle (2018), en su investigación titulada *Una reflexión sobre las virtudes teologales, de la Universidad FASTA, Argentina*, presentada para optar por el título de Licenciado en Educación Religiosa, tuvo como objetivo demostrar que el ser humano debe servir a Dios a través de las virtudes cardinales para alcanzar la vida eterna en Cristo. Su estudio, de tipo básico con enfoque cualitativo y nivel descriptivo, se realizó bajo un diseño no experimental. Su aporte teórico señala que la templanza es un fruto del Espíritu Santo, del cual surgen otras virtudes que forman la base de una sociedad justa y empática, promoviendo una convivencia armónica con el entorno. La investigación concluye que las virtudes cardinales enseñan a los jóvenes a tomar decisiones acertadas, lo que contribuye a la formación de personas íntegras. No solo es importante el bienestar físico, sino también el equilibrio espiritual, ya que la templanza busca el perfeccionamiento interno, fomentando el desarrollo personal no solo en los jóvenes, sino en toda la humanidad.

2.1.2. Antecedentes nacionales

Flores (2022), en su tesis titulada *La vivencia de las virtudes cardinales*, presentada en la Universidad Católica Sedes Sapientiae de Lima para optar por el título de Segunda Especialidad en Filosofía y Religión, tuvo como objetivo describir de qué manera se manifiestan las virtudes cardinales en las personas. La investigación se llevó a cabo bajo un enfoque cualitativo, de tipo básico y nivel descriptivo. Su aporte teórico busca ampliar el conocimiento sobre estas virtudes y ofrecer herramientas para su aplicación en la vida cotidiana. La investigación concluye que la pérdida de estas virtudes se debe a que el ser humano actual se deja llevar por los excesos, lo que ha llevado a la disminución de su valor. Por ello, es fundamental reforzarlas y transmitir las de generación en generación.

Por su parte, López (2020), en su tesis titulada *Vivencia de virtudes cardinales en familias de los estudiantes de segundo de secundaria de una institución educativa en Olmos*, presentada en la Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo de Chiclayo para optar por el título de Segunda Especialidad Profesional en Educación, tuvo como objetivo describir cómo se manifiestan las virtudes en la vida diaria dentro del hogar y en los estudiantes. Para desarrollar esta investigación, se empleó un enfoque cuantitativo con un nivel descriptivo. Su aporte teórico destaca la necesidad de fomentar programas educativos basados en valores que inicien en el hogar y se refuercen en la escuela, promoviendo así un trabajo conjunto entre familia y educación. La investigación concluye que, en la sociedad actual, los valores han sido relegados debido al ritmo acelerado de la vida cotidiana, lo que ha generado deficiencias en su comprensión y aplicación, incluso dentro del ámbito familiar.

2.2. Aproximación Teórica

2.2.1. Templanza

Dios creó a la humanidad con la facultad de sentir, razonar y ejercer su voluntad. Por ello, es fundamental la guía del Espíritu Santo para evitar caer en excesos y llevar una vida equilibrada con dominio propio.

Según García-Baró (2020), la templanza es el medio a través del cual obra el Espíritu Santo, permitiendo a las personas actuar con racionalidad en su conducta. Esta virtud ayuda al autocontrol y al amor propio, ya que su ejercicio implica la capacidad de reprimir las pasiones, los deseos y los placeres desmedidos. De este modo, la templanza evita que el ser humano se deje arrastrar por sus impulsos y le permite mantenerse dentro de los márgenes de la acción prudente.

Dios ha creado muchas cosas buenas para que sean disfrutadas con moderación, bajo la dirección del Espíritu Santo y dentro de los límites establecidos en la Sagrada Escritura. Practicar la templanza implica dominar el interior, lo que incluye desde el control de la lengua hasta la regulación de los propios deseos. Esta virtud permite actuar con prudencia y justicia, y hasta comunicarse con sobriedad para evitar causar daño. No se puede hablar de Dios y, al mismo tiempo, maldecir al prójimo, ya que todos han sido creados a su imagen y semejanza. Si una persona no puede dominar sus palabras, difícilmente podrá controlar otras áreas de su vida.

Asimismo, la templanza enseña a controlar los deseos sexuales, un desafío especialmente relevante en la sociedad actual. Como señala 1 Tesalonicenses 4:3-8, Dios desea que el hombre viva en santidad, tenga una sola esposa y no agravie a su prójimo. Benedicto XVI (2006) también enfatiza que, aunque el hombre ha sido creado a imagen y semejanza de Dios, su pensamiento no es igual al divino. Sin embargo, el camino de la fe ofrece la oportunidad de sobrellevar las tentaciones y actuar con plenitud, pese a las pruebas que puedan surgir (n°145).

Además, la moderación se extiende a distintos aspectos de la vida, como el consumo de alimentos y alcohol, así como la administración adecuada del tiempo. Una vida equilibrada permite trabajar, estudiar la Biblia, orar y disfrutar de momentos de esparcimiento. La templanza no solo se refleja en la actitud, sino también en las acciones que favorecen la moderación interna y un sentido de orden en la vida cristiana.

Montesinos (2020), en su investigación sobre la templanza, la define como la capacidad de mantenerse dentro de los límites de la prudencia, dominando los impulsos de la carne y fortaleciendo la voluntad para alcanzar un equilibrio interior indispensable para la felicidad.

Con el tiempo, la forma en que la humanidad se relaciona ha cambiado, influenciada por el consumismo, el materialismo y el uso excesivo de la tecnología. Esto ha provocado la pérdida

de valores esenciales, debilitando la esencia y la espiritualidad del ser humano. La falta de templanza también se manifiesta en el impulso de adquirir objetos sin necesidad real, una tendencia que no solo afecta a los jóvenes, sino también a muchos adultos que, creyendo gozar de plena libertad, terminan siendo esclavos del consumismo. En el caso de los jóvenes, esta realidad se refleja en la adicción a los videojuegos, los teléfonos celulares y otros dispositivos modernos, que muchas veces los alejan de su propósito espiritual y de una vida equilibrada.

2.2.2. Templanza fruto del Espíritu Santo

El Espíritu Santo

La fuerza o actividad de Cristo está presente en todas las personas y se manifiesta a través de la conciencia, reflejándose en sus acciones. Esta energía es impulsada por el Espíritu Santo, siempre y cuando se perciba la guía y el consuelo de Dios, expresando verdad, amor, justicia, paz y reconciliación. Cuando esto ocurre, se considera obra de Dios. Desde una perspectiva teológica, esta fuerza es complementaria entre el Padre, el Hijo y el Espíritu Santo. Mientras el Hijo actúa en toda la humanidad, el Espíritu Santo obra en cada persona de manera individual, y Cristo, en su divinidad, se presenta como la cabeza de la Iglesia. A su vez, el Espíritu Santo se hace presente en cada ser humano, divinizándolo a través de las virtudes (Tria de Best, 2024).

El Espíritu Santo no es una ley, sino un impulso, una energía que orienta hacia el bien y la salvación. Su acción se hace evidente cuando las personas toman decisiones positivas con la fuerza que Él les brinda. Dios está presente en cada etapa del camino, y con la gracia del Espíritu Santo, guía la conciencia moral de quienes lo aceptan. Para recibir al Espíritu Santo en el corazón, es necesario obedecer los mandamientos de Dios, poner en práctica las enseñanzas de las Sagradas Escrituras y mantener pensamientos puros. Su presencia se manifiesta en aquellos que buscan su ayuda con sinceridad y fe.

La conciencia

Es la facultad moral del ser humano y el medio a través del cual el Espíritu Santo se comunica con cada persona, siempre y cuando esta lo reciba en su vida. Su presencia ayuda a discernir entre el bien y el mal, guiando las decisiones de acuerdo con la voluntad de Dios y alejándonos de los excesos. Como fuente subjetiva de orientación moral, la conciencia impulsa a obrar correctamente, manifestando así la acción del Espíritu Santo.

Es, además, el núcleo interior del ser humano, donde cada persona se reconoce a sí misma. Representa el conocimiento y la libertad que invitan a practicar el bien, aunque con frecuencia las personas se dejan llevar por sus debilidades y los excesos.

El Papa Juan Pablo II (1986) señaló que el Espíritu de Dios habita en aquellos que practican una vida basada en el amor, la justicia, el perdón y la reconciliación con el prójimo, valores esenciales para los cristianos. Asimismo, destacó que el Espíritu Santo es una fuente inagotable de vida eterna y el mediador a través del cual Dios da vida al hombre después de la muerte. Según las enseñanzas de San Pablo, recogidas en el Concilio, quienes han recibido a Cristo resucitarán y serán vivificados por Dios en la eternidad.

2.2.3 Diferencia entre don y fruto del Espíritu Santo

Don del Espíritu Santo

El don del Espíritu Santo es un regalo divino otorgado para obrar en beneficio de los demás, manifestado a través del carisma y la dádiva. La Iglesia es representada como un vaso que contiene y resguarda este don, esparciéndolo hacia la humanidad. Al igual que un recipiente que transmite su contenido, los creyentes son llamados a recibir y compartir estos dones, impregnándose de ellos para otorgar conocimiento y servir a la humanidad.

El don del Espíritu Santo es el carisma que guía la vida cristiana, reflejándose como un bien común para todos. Su propósito es edificar y fortalecer la fe, permitiendo a los creyentes alcanzar una vida en Cristo, como está manifestado y respaldado por las Sagradas Escrituras.

Fruto del Espíritu Santo

Mientras que los dones son capacidades otorgadas para servir a los demás, los frutos del Espíritu Santo se refieren a la transformación interna del creyente, manifestada en su conducta y carácter. Aquellos que están llenos del Espíritu Santo caminan y viven en Él, reflejando el amor de Dios en su vida diaria.

Uno de los frutos más importantes es la templanza, la cual se refleja en la disciplina y en la capacidad de permanecer dentro de la voluntad de Dios, demostrando una mejora constante en la vida espiritual (Jn 15:1, 5). Practicar la templanza significa permitir que Dios revele el verdadero estado del corazón, en una sociedad que constantemente impulsa a seguir los deseos y caprichos personales en busca de una satisfacción efímera.

Según Cuadros (2020), Santo Tomás de Aquino explicó detalladamente la importancia de la templanza, clasificándola en tres partes:

a) Partes integrales

Son las condiciones necesarias para que surja una virtud:

Vergüenza y pudor

Honestidad

b) Partes subjetivas

Definen la esencia de una virtud en relación con los actos:

Abstinencia (control sobre la comida)

Sobriedad (moderación en el consumo de bebidas)

Castidad (dominio sobre el deseo sexual)

c) Partes potenciales

Son las más accesibles dentro de la práctica de la templanza:

Clemencia (modera la ira, el rencor y la venganza)

Humildad (frena el deseo de superioridad y egocentrismo)

La función del Espíritu Santo en la Templanza

Desde el Antiguo Testamento, el Espíritu Santo ha operado en la Iglesia y en la humanidad, manifestándose en la época de los patriarcas y profetas. Su presencia ha sido una constante a lo largo de la historia, y su acción en el Nuevo Testamento se considera una continuación y perfeccionamiento de la obra ya iniciada en la antigüedad (Dueñas, 2017).

El Espíritu Santo actúa en cuatro áreas fundamentales, tanto en el Antiguo como en el Nuevo Testamento:

Regenerando

También llamado "renacer", este proceso implica el nacimiento de una nueva vida en Cristo. Según el Evangelio de Juan, quien recibe al Espíritu Santo inicia una transformación espiritual, y sin este nuevo nacimiento, no es posible entrar en el Reino de Dios (Jn 3:3).

Residiendo (o llenando)

Se refiere a la permanencia del Espíritu Santo en los creyentes. En el Antiguo Testamento, su presencia era temporal y selectiva, manifestándose en personas específicas para cumplir misiones determinadas. En el Nuevo Testamento, sin embargo, el Espíritu Santo mora permanentemente en aquellos que han depositado su fe en Cristo (1 Co 3:16-17; 6:19-20). La fe en Cristo es la clave para que el Espíritu Santo habite dentro de cada persona.

Restringiendo

El Espíritu Santo también actúa restringiendo el pecado y limitando el poder de Satanás. Tanto en el Antiguo como en el Nuevo Testamento, su función es frenar los impulsos pecaminosos de la humanidad, como se menciona en Génesis 6:3.

Capacitando para el servicio

El Espíritu Santo dota a ciertas personas con habilidades para servir a Dios. En el Antiguo Testamento, capacitaba a individuos para llevar a cabo tareas específicas, como la construcción del Tabernáculo (Éx 31:2-5) o el liderazgo del pueblo de Israel.

En conclusión, la función del Espíritu Santo ha sido constante a lo largo de la historia, tanto en el Antiguo como en el Nuevo Testamento. La diferencia principal radica en la permanencia de su presencia en los creyentes: mientras que en el Antiguo Testamento era temporal y selectiva, en la actualidad, el Espíritu Santo permanece siempre en aquellos que lo reciben. Su obra sigue activa en la vida de los cristianos, guiándolos hacia una vida de templanza y equilibrio espiritual (Flores, 2020).

2.2.4. La importancia de la templanza en los jóvenes

La templanza es fundamental en la vida de los jóvenes, ya que les permite desarrollar un carácter equilibrado sin necesidad de reprimir sus pasiones o debilidades. En lugar de eliminarlas, esta virtud busca regularlas a través de la razón, permitiéndoles reflexionar y actuar con prudencia ante cualquier circunstancia. Dado que los jóvenes se encuentran en una etapa de aprendizaje, la templanza les ayuda a fortalecer su carácter y autodominio, especialmente en un contexto donde el uso excesivo de la tecnología los expone constantemente a distracciones y excesos. No solo es importante su bienestar físico, sino también el cuidado de su alma.

La templanza proporciona el equilibrio necesario para proteger el cuerpo, la mente y el espíritu, controlando impulsos y emociones, mejorando las relaciones interpersonales y moldeando el carácter y la moral de quienes la practican (Castro, 2018).

Todo comportamiento inicia con un impulso que involucra tanto la mente como las emociones; por ello, el dominio de sí mismo es esencial en la vida de cualquier persona. En la sociedad actual, existe una gran necesidad de jóvenes que vivan con coherencia y principios sólidos.

Juan Pablo II (2008) menciona que la templanza, como fruto del Espíritu Santo, no es un concepto abstracto sin relación con la vida cotidiana; al contrario, es una virtud que da profundidad al ser humano, reflejándose en sus acciones y comportamientos, guiando sus pensamientos hacia la armonía y el equilibrio (p.1).

2.2.5. Fomentando la templanza desde la infancia

La enseñanza de la templanza debe comenzar desde la niñez, desde los primeros momentos en que un bebé llora por capricho hasta la adolescencia, cuando los jóvenes pueden reaccionar con enojo ante las responsabilidades diarias. Un joven que pone en práctica la templanza se distingue por su optimismo, incluso en días difíciles.

Esta virtud se desarrolla gradualmente y se refleja en pequeños hábitos, como despertar temprano sin pereza, ser paciente con los padres y actuar con responsabilidad. En contraposición, el principal vicio opuesto a la templanza es la intemperancia, que se manifiesta en el descontrol de los deseos y el placer sin límites, afectando la dignidad de la persona.

2.2.6. Cómo ayudar a los jóvenes a vivir en templanza

Para que los jóvenes aprendan a vivir con templanza, es necesario fomentar las virtudes en las nuevas generaciones, ayudándolos a fortalecer su autoestima y a llevar una vida alejada de los

excesos. La meta es que desarrollen juicio propio y usen su conciencia para razonar conforme crecen, permitiéndoles tomar mejores decisiones para su bienestar personal (Cayro y Gamarra, 2020).

Algunas estrategias para fomentar la templanza en los jóvenes incluyen:

- Fomentar la comunicación: Escuchar sus sentimientos y opiniones con atención y respeto.
- Educar en valores éticos: No tolerar malas palabras, burlas o insultos, promoviendo el respeto.
- Enseñar a manejar la paciencia: Aprender a tomar las cosas con calma, especialmente en situaciones fuera de su control, evitando buscar gratificación inmediata.
- Evitar el exceso de bienes materiales: Muchos padres intentan compensar su ausencia con regalos innecesarios; sin embargo, es fundamental enseñarles que no todo deseo debe ser satisfecho.
- Motivar la responsabilidad: Fomentar la idea de que las responsabilidades son beneficiosas para su crecimiento personal.
- Ser un ejemplo de templanza: Los adultos deben vivir conforme a valores éticos y morales, transmitiéndolos con su comportamiento.
- Incentivar el esfuerzo y la perseverancia: Motivar a los jóvenes a trabajar por sus metas con voluntad y compromiso.

2.3. Análisis crítico

Se presenta una tabla para su mejor entendimiento y comparar las ideas mencionadas por los expertos citados en el marco teórico.

Tabla 1*Análisis comparativo*

Tópico	Autor	Definición	Comentario
Templanza	García- Baro (2020)	La templanza es el medio por el cual obra el Espíritu Santo que permite a las personas a ser racional en su conducta, que ayuda al dominio y al amor propio, que al ejercer la templanza en la vida, es poder reprimir la pasión, el deseo, los placeres.	García resalta que por medio de la templanza actúa el Espíritu Santo entre nosotros , a tener dominio propio ante los deseos y placeres del hombre
	Montesinos (2020)	Es la capacidad de mantenerse entre lo prudente, que permita dominar los afectos de la carne, manteniendo el dominio de la voluntad, permitiendo mantener un equilibrio interior indispensable para la felicidad.	Montesinos expande el concepto de templanza, que es la capacidad de que el ser humano modere sus deseos de la carne y mantener un equilibrio en su vida y vivir de manera armoniosa.
Templanza fruto del Espíritu Santo	Tria de Best (2024)	Obra en toda la humanidad, mientras el Espíritu Santo obra sobre cada persona en particular. Cristo presta su persona divina a la naturaleza humana. Dios representa la cabeza de la iglesia, mientras el Espíritu Santo representa la parte divina y al morar en la persona estas se divinizan reflejándose en los dones o virtudes	Tria de Best enfatiza que mientras actuemos a base del Espíritu Santo, estrían dejando que el Espíritu Santo haga su obra, por medio de las virtudes y dones.
	Cuadros (2020)	Conciencia es el núcleo interior de las personas donde cada uno se conoce a sí misma, es el conocimiento y la libertad que amonesta a la práctica del bien que muchas veces se dejan llevar por las debilidades y el exceso.	Cuadros amplía el concepto del Espíritu Santo, por medio de la conciencia. es la voz interior que indicara si se está haciendo las cosas correctas , muchos de los jóvenes se dejan llevar por los excesos
La Función del Espíritu Santo en la Templanza	Dueñas (2017)	El papel del Espíritu Santo tanto en el Antiguo y Nuevo Testamento es casi parecida. Mencionando 4 áreas en las que el Espíritu Santo obra, la evidencia de estas áreas está presente como ya se mencionó tanto en los tiempos antiguo y nuevo testamento	Dueñas subraya que la función de la templanza es por medio del Espíritu Santo , donde menciona 4 áreas que obra el Espíritu Santo
	Flores 2020	La función del Espíritu Santo es la misma que en el antiguo testamento como en el tiempo actual solo con la diferencia en la permanencia del Espíritu Santo en los creyentes, pero El Espíritu Santo siempre estará entre nosotros	Flores resalta que la función que cumple el Espíritu Santo en la virtud de la templanza, es el mismo desde el antiguo testamento, siendo la fuente de vida.
Importancia de la templanza	Sáenz, (2021).	La templanza permite el equilibrio para no dañar al cuerpo, la mente, el alma. Controlando los impulsos y emociones mejorando las relaciones interpersonales, y ayudando a desarrollar la moral y el carácter de cada individuo.	Sáenz se enfoca en el papel importante que tiene la templanza y que el ser humano mantenga un equilibrio en sus vidas entre los impulsos, que irán formando sus caracteres y los valores morales de cada persona.
	Cayro y Gamarra 2023	La intemperancia por exceso, se refiere al dejarse llevar por los deleites sensibles al ceder satisfacción de los apetitos más básicos, ante un vicio contraponiéndose a la dignidad de la persona	Cayro y Gamarra enfatizan que la intemperancia es lo contrario a la virtud de templanza, el ceder a los vicios y satisfacción exponiendo la dignidad de la persona.

Capítulo III: Metodología

3.1. Tipo de estudio

El presente estudio es de tipo básico, ya que la revisión del tema es fundamental para comprender en su totalidad la realidad y el significado de la templanza como fruto del Espíritu Santo. Según Gabriel-Ortega (2017), la investigación básica es aquella que sirve como fundamento para el desarrollo de futuros estudios, ya que parte de un marco teórico con el propósito de ampliarlo y profundizar en el conocimiento, sin centrarse en la aplicación práctica o la contrastación empírica.

Por su parte, Díaz (2018) señala que es fundamental conocer a profundidad el tema de investigación, especialmente en el ámbito religioso, dado que es un área extensa que requiere una revisión detallada de la literatura. Además, destaca la importancia de clasificar adecuadamente el tipo de investigación en función de su contenido y alcance, con el fin de lograr los objetivos planteados.

3.2. Nivel de estudio

Este estudio corresponde a un alcance descriptivo, ya que busca presentar y analizar hechos reales de la vida cotidiana, permitiendo una interpretación de la realidad social actual. Según Castro et al. (2023), la investigación descriptiva permite reunir y organizar información relevante sobre el tema de estudio, en este caso, la templanza y sus componentes principales, abordando una problemática presente en la sociedad contemporánea.

El nivel de investigación es cualitativo, ya que se obtiene información de carácter descriptivo. Torres (2016) señala que, al plantear un problema de investigación, es fundamental examinar la sociedad y desarrollar textos coherentes que expliquen el tema de estudio. En este

caso, el propósito es profundizar en el significado de la templanza como fruto del Espíritu Santo, su impacto en la vida cotidiana y su contribución en la formación del carácter y el dominio propio.

3.3. Estrategia de búsqueda de información

Toda investigación comienza con la recolección de datos, lo cual fue posible gracias al uso de herramientas digitales que facilitan el acceso a una gran cantidad de información. Para este estudio, se consultaron fuentes como Google Académico, Redalyc, Renati, Mendeley, La Referencia, Dialnet y Vatican, seleccionando aquellas que guardaban relación con el tema de investigación.

La investigación cualitativa abarca el análisis de documentos, entrevistas, tesis, artículos y libros. En el caso de artículos y tesis, se consideraron únicamente aquellos con una antigüedad no mayor a cinco años, con el objetivo de garantizar información actualizada. Sin embargo, en el caso de libros como la Biblia, no se aplica este criterio de vigencia, ya que contiene conocimiento atemporal. Para optimizar la búsqueda de información, se emplearon indicadores bibliométricos, facilitando la identificación de fuentes relevantes.

Diversos estudios han demostrado que la templanza es una virtud fundamental, cuyo desarrollo debe fomentarse desde la infancia para que se refleje en la juventud. A través del análisis y clasificación de la información recopilada, se construyó un marco teórico sólido, considerando también recomendaciones clave para futuras investigaciones sobre el tema.

3.4. Criterio de inclusión y exclusión

3.4.1. Criterios de inclusión

- **Filtro por palabras claves:** La recolección de información se realizó con temas claves, para recopilar más información y poder realizar el trabajo académico: *frutos del Espíritu Santo, don, dominio propio, educación, valores, sociedad, conducta.*
- **Filtro por área:** De acuerdo al tema a tratar se utilizó artículos de revista y tesis en el estudio en la temática de *Espíritu Santo, valores, carácter.* Con fecha de publicación de los años 2016 al 2024.
- **Filtro por idioma:** Se utilizó el idioma español

3.4.2. Criterios de exclusión

- **Filtro por palabras claves:** Los criterios que se excluyeron son las informaciones que no guardan relación con el tema a investigar.
- **Filtro por área:** se excluyó la población de estudio ya que es una investigación cualitativa y en caso de los artículos de revistas, libros que tengas más 8 años de antigüedad.
- **Filtro por idioma:** Artículo de revistas, tesis o toda información que no estén en el idioma español por su difícil comprensión.

3.4.3. Bitácora

Tabla 2

Tipo de fuente:	Artículo de investigación	Bases de datos bibliográficos:	Mendeley
Título:	<i>Los fundamentos de la visualidad de la Templanza. Formación de su tipología iconográfica hasta el siglo XIV</i>	Año de publicación:	2020
Autor (es)	Montesinos, M.	Vol., Ed, p.	(9), 161–175.
URL:	https://doi.org/10.5209/dmae.69858		

Tabla 3

Tipo de fuente:	Libro	Bases de datos bibliográficos:	Google Académico
Título:	<i>La templanza y la prudencia</i>	Año de publicación:	2020
Autor (es)	Gracia- Baro, M.	ISBN	978-84-301-2071-0
URL:	https://produccioncientifica.ucm.es/documentos/600f73db5ef744633db4c844		

Tabla 4

Tipo de fuente:	Artículo	Bases de datos bibliográficos:	Google Académico
Título:	<i>La templanza como virtud</i>	Año de publicación:	2024
Autor (es)	Trias de Bes, M.	Vol, Ed, p. ISSN,	2
URL:	https://www.esade.edu/es/articulos/la-templanza-como-virtud		

Tabla 5

Tipo de fuente:	Libro	Bases de datos bibliográficos:	Google Académico
Título:	<i>La Templanza</i>	Año de publicación:	2017
Autor (es)	Dueñas, M.	Vol., Ed, p.	6(1)
URL:	https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=USs0DwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA3&dq=templanza&ots=MhSBedTJJn&sig=rKFD21EeJc-Gx6zCHTj-3jx8Q28#v=onepage&q=templanza&f=false		

Capítulo IV: Conclusiones y recomendaciones

4.1. Conclusiones

Primera

Templanza es poder valorar el exterior e interior como parte de sí mismo del ser humano, para mejorar su carácter, poder dominar sus vidas, moderarse a los excesos a los que están expuestos día a día ante una sociedad moderna invadida por la tecnología.

Segunda

La templanza es el fruto del Espíritu Santo, si se actúa con templanza se actúa por medio del Espíritu Santo, mas no por deseos de la carne. A partir de la templanza como virtud principal nacen otras virtudes como es la vergüenza y el pudor, la castidad, la abstinencia, la humildad, lo que hoy en día se refleja como pérdida de esas virtudes.

Tercera

Los jóvenes actualmente se encuentran expuestos a estímulos digitales, con padres ausentes que trabajan fuera por muchas horas, dejándose llevar por los excesos tanto a los alimentos, bebidas, sexo, dando pie a actos pecaminoso, actos que la aleja del camino de Dios.

Cuarta

El hablar de templanza implica reflexionar sobre todas aquellas acciones realizadas en exceso que pueden ser perjudiciales para la dignidad humana. El concepto de exceso no solo abarca los impulsos descontrolados, sino también el consumismo excesivo, donde las personas adquieren bienes innecesarios por simple vanidad.

4.2. Recomendaciones

Primera

Por naturaleza, el ser humano es un ser social y, como tal, desempeña un papel fundamental en la formación de las nuevas generaciones, transmitiendo valores y fomentando una convivencia basada en el amor de Dios. A través de la templanza, se busca recuperar la fe que, con el tiempo, se ha ido debilitando. La religiosidad popular de cada pueblo debe ser una expresión auténtica de fe y no un acto de exceso. De esta manera, las nuevas generaciones podrán comprender el mensaje correcto y vivir su espiritualidad con equilibrio.

Segunda

Los valores y virtudes se forman principalmente en el hogar, dentro del entorno familiar. Por ello, es responsabilidad de los padres inculcar buenos hábitos y principios a sus hijos desde una edad temprana. La templanza es una virtud clave, ya que a partir de ella surgen otras que contribuyen a la dignidad humana y al fortalecimiento de la moral y los valores cristianos.

Tercera

Los maestros, al convivir con los jóvenes en su etapa de formación, deben ser ejemplo de valores y virtudes, reflejando en sus actos una vida equilibrada y libre de excesos. En un mundo donde la tecnología y las redes sociales amplifican cada acción, es fundamental que los docentes asuman el compromiso de formar jóvenes con principios sólidos, promoviendo el desarrollo de valores y convirtiéndose en modelos a seguir.

Cuarta

Las parroquias e iglesias tienen la responsabilidad de acercarse a los jóvenes, proporcionándoles una formación cristiana que les ayude a seguir el ejemplo de Jesús. Es

fundamental que reflexionen sobre su liderazgo y su legado, asumiendo la responsabilidad de vivir conforme a los valores cristianos y aprendiendo a amarse a sí mismos y al prójimo.

Referencias bibliográficas

- Baravalle, L. (2018) *Una reflexión sobre las virtudes teologales* [Tesis de Licenciatura, Universidad FASTA].
http://redi.ufasta.edu.ar/jspui/bitstream/123456789/1625/2/2018_LER_001.pdf
- Castro, E. (2018). *La Studiositas en Santo Tomás de Aquino* [Tesis de Licenciatura, Universidad Católica San José]. <http://repositorio.ftpcl.edu.pe/handle/FTPCL/579>
- Castro, J., Gómez, L., Camargo, E. (2023). La investigación aplicada y el desarrollo experimental en el fortalecimiento de las competencias de la sociedad del siglo XXI. *Revista Tecnura*, 27(75). <https://doi.org/10.14483/22487638.19171>
- Cayro, L. y Gamarra, M. (2020). *La templanza como virtud: Análisis desde la visión filosófica de Santo Tomas de Aquino y la psicología positiva* [Tesis de Segunda Especialidad, Universidad Católica Sedes Sapientiae]. <https://biblioteca.ucsp.edu.pe/cgi-bin/koha/opac-detail.pl?biblionumber=93001>
- Concilio Vaticano II. (1965). *Constitución pastoral Gaudium et Spes sobre la Iglesia en el mundo Actual*. http://www.vatican.va/archive/hist_councils/ii_vatican_council/documents/vatii_const_19651207_gaudium_stspes_sp.html
- Costareli, H., Juri, M., De Blassi, F., Magno, A. (2019) Las Virtudes Cardinales. *Edición Bilingüe, Introducción*, 79(1), 101-104.
<https://www.redalyc.org/journal/6039/603968864004/603968864004.pdf>
- Cuadros, R. (2020). Ética y formación de investigadores: la importancia de las virtudes y la sabiduría práctica *Revista Colombiana de Educación*, (79), 223-242.
<https://doi.org/10.17227/rce.num79-7972>

- Cruz, I. (2021) *Formación en la virtud de la castidad en los adolescentes* [Tesis de Segunda Especialidad, Universidad Católica Sedes Sapientiae] https://repositorio.ucss.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14095/1112/Cruz_Isela_trabajo_academico_2021.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Díaz, C. (2018). Investigación cualitativa y análisis de contenido temático. *Revista Universum*, 28(1). <https://doi.org/10.5209/RGID.60813>
- Dueñas, M. (2017). *La Templanza*. Editorial Planeta S.A. <https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=USs0DwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA3&dq=templanza&ots=MhSBedTJJn&sig=rKFD21EeJc-Gx6zCHTj-3jx8Q28#v=onepage&q=templanza&f=false>
- Flores, M. (2023). *La vivencia de las virtudes cardinales* [Tesis de Segunda Especialidad, Universidad Católica Sedes Sapientiae]. <https://hdl.handle.net/20.500.14095/1509>
- Gabriel- Ortega, J. (2017). Cómo se genera una investigación científica. *Journal of the Selva Andina Research Society*, 8(2). http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2072-92942017000200008
- Gracia- Baro, M. (2020). *La templanza y la prudencia: Hippias menor. Cármides*. <https://produccioncientifica.ucm.es/documentos/600f73db5ef744633db4c844>
- Juan Pablo III. (2008). Carta encíclica “Dominum et vivificantem” <http://www.velasquez.com.co/LuisF/MAGISTERIO/EBOOKDOMINUM%20ET%20VIVIFICANTEM.pdf>
- López, J. (2020). *Vivencia de virtudes cardinales en familias de los estudiantes* [Tesis de segunda especialidad, Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo].

https://tesis.usat.edu.pe/bitstream/20.500.12423/2665/1/TL_EliasLopezDeSuyonPaola.pdf

Méndez, V. (2020). La templanza y la prudencia. *Hipias Menor. Ediciones Sígueme*, 285.
<https://doi.org/10.19130/iifl.nt.2023.41.1.2300S01X14>

Montesinos, M. (2020). *Los fundamentos de la visualidad de la Templanza. Formación de su tipología iconográfica hasta el siglo XIV. De Medio Aevo.*
<https://doi.org/10.5209/dmae.69858>

Monzón, M. (2020). *La fortaleza y la templanza en Educación Infantil. Una propuesta de formación en las virtudes* [Tesis de pregrado, Universidad Católica de Valencia].
<https://riucv.ucv.es/bitstream/handle/20.500.12466/2213/Monz%C3%B3n%20Aranda%20%20Mar%C3%ADa.pdf?sequence=1>

Sáenz, K. y Zurita, E.(2021). El objeto de la templanza en la mediación transformativa. *Revista de Perfiles de las Ciencias Sociales*, 8(16), 244-265.

Torres, P. (2016) Acerca de los enfoques cuantitativo y cualitativo en la investigación educativa cubana actual. *Revista Atenas*, 2(34), 4-10
<https://www.redalyc.org/journal/4780/478054643001/478054643001.pdf>

Trias de Bes, M (2024). *La templanza como virtud.* <https://www.esade.edu/es/articulos/la-templanza-como-virtud>

Uribe, S. y Lagoueyte, M. (2019). Las virtudes esenciales del cuidado: una mirada de los estudiantes de enfermería. *Universidad de Antioquia, Colombia*, 21(2),1-9.
<https://doi.org/10.11144/Javeriana.ie21-2.vecm>