



HOGARES DON BOSCO

FORMACIÓN FAMILIAR

ETAPA III

TEMA VI

**« LOS VALORES DEL DOMINIO
DE SÍ »**

TEMA 06 LOS VALORES DEL DOMINIO DE SÍ:

Fortaleza, esperanza, señorío de sí, tolerancia, paciencia, prudencia, trabajo, laboriosidad, autoridad, orden.

Objetivos:

- Definir los valores del dominio de sí.
- Practicarlos con la ayuda de los miembros de la familia.
- Difundirlos, dentro y fuera de la familia, con el ejemplo y el consejo.

1. Oración

Padre Santo ilumina a los padres de familia, primeros evangelizadores de los hijos, para que ayuden a sus hijos a construir un universo moral enraizado en la voluntad de Dios, de manera que crezcan en los valores humanos y cristianos que dan pleno sentido a la vida.

2. Lectura bíblica

“<<Todo me es lícito>> dicen algunos. Sí, pero no todo es conveniente. Y aunque todo me sea lícito, no me dejaré dominar por nada” (I Cor 4,12).

3. Desarrollo del tema

El dominio de sí es la capacidad de hacer que las diversas dimensiones de la propia personalidad estén ordenadas de acuerdo al verdadero bien propio y de los demás.

La importancia del dominio de sí, nos puede sonar fuera de lugar, cuando estamos preocupados por el dominio de lo que nos rodea, y en ocasiones, el dominio del otro. Nuestra época es de casi total permisividad, de no negarnos nada. Esto nos hace olvidar lo importante que es para el sano desarrollo de la persona y la comunidad el forjar hombres y mujeres capaces de alcanzar el dominio de sí mismos. El autodomínio consiste en el señorío del hombre sobre su cuerpo y sobre su psique, desde la libertad. El autodomínio no es un cultivo egocéntrico, sino el esfuerzo por ser libre para mejor servir. Corremos el riesgo de ser dominados por las cosas, en vez de usarlas para nuestro bien y de cara a las personas debemos servir las mediante el amor. El dominio de sí es un valor que los padres transmiten a los hijos, sobre todo por el ejemplo cotidiano, aún sin pretenderlo. No se educa por lo que se quisiera hacer o decir, sino por lo que de hecho decimos o hacemos. A continuación presentamos algunas virtudes para alcanzar el dominio de nosotros mismos.

Templanza

Templanza es el hábito que pone por obra el orden interior del hombre, dado que a partir del pecado original hay una tendencia a amarse a sí mismo más que a Dios. Su efecto en el alma es una paz profunda. La templanza se manifiesta en distintas formas: La modestia inclina a la persona humana a comportarse correctamente en lo exterior e interior, por ello afecta al vestido, al modo de tratar a los demás, etc. La humildad modera la tendencia a la autoexaltación, dando el justo conocimiento de uno, principalmente ante Dios. La sobriedad mantiene el orden de la comida y de la bebida como un don de Dios, y aconseja la bendición de la mesa y la acción de gracias después de la comida.

Orden

El orden como virtud significa actuar de acuerdo con unas normas para el logro de algún objetivo, en la organización de las ideas y de las cosas, en la distribución del tiempo y la realización de las actividades. Requiere entrenamiento, esfuerzo y sacrificio. Ordenar nuestras ideas demanda reflexión y vencer la distracción. Ordenar las cosas implica establecer un lugar para cada cosa. Y ordenar el tiempo significa darle tiempo a lo importante y necesario y posponer lo meramente atractivo. El orden debe ser gobernado por la prudencia, para no convertirse en una manía que provoque conflictos con otros. El orden optimiza los recursos. Es una forma de dar gracias a Dios por los dones recibidos.

Laboriosidad

La laboriosidad es la virtud por la que se lleva a cabo lo necesario para el cumplimiento de los deberes. Normalmente asociamos la laboriosidad con el trabajo, que implica obligación, disciplina, productividad y logro de un fin. La laboriosidad tiene que ver con los deberes cotidianos, en el hogar, la familia, la Iglesia y como hijos de Dios. Implica realizar todo con

generosidad, afán de servicio y deseando agradar a Dios. Podemos caer en dos vicios contrarios a la laboriosidad: la pereza y el activismo. La pereza no es sólo no hacer nada, sino dejar de hacer algo por ser costoso. Podemos ser falsamente laboriosos cuando el trabajo es un refugio ante otros deberes

Fortaleza

La fortaleza es la virtud que resiste a las dificultades y acomete empresas grandes. Vivir la fortaleza significa una suma de esfuerzos, que llegan a ser una muestra de amor. Hay que educar a los hijos a ser fuertes para vivir el bien y evitar que orienten su energía al mal. Esta firmeza se manifiesta en el trabajo, en la vida familiar, ante el dolor y la enfermedad, ante los desánimos, apoyados en Dios nuestro Padre que permanece junto a sus hijos. El martirio es la mayor expresión de la fortaleza. El Señor no pide a todos los cristianos que derramen su sangre, pero sí la entrega de la vida, en el cumplimiento del deber, siendo coherentemente cristianos, en ambientes difíciles.

Paciencia

La paciencia es la capacidad de soportar algo sin alterarse. Hace a las personas tolerar, comprender y soportar los contratiempos. Ser pacientes no significa ser débiles, por ejemplo, no se trata de no corregir cuando es necesario, sino de dar tiempo para escuchar, razonar y en su momento, opinar o actuar. En nuestras relaciones con la familia, se requiere dominar el carácter, las pasiones y altibajos de humor. Ser pacientes en familia es fruto del amor y la humildad. La paciencia ayuda a tener buena comunicación, resolver conflictos, logrando afianzar el amor y la armonía familiar. No debemos fingir paciencia, es decir, aparentar escuchar sin alterarse, buscando escapar de la situación lo más rápido posible sin herir. El amor es paciente. Dios nos da ejemplo. Nos invita a superar nuestras debilidades, y nos da las armas necesarias para hacerlo, habiéndonos enviado a su propio Hijo.

Prudencia

“Sean, pues, prudentes como serpientes y sencillos como palomas” (Mt 10, 16-18). Nuestro Señor nos invita a fijarnos en los animales que miden sus movimientos por instinto, pero nosotros debemos utilizar la razón para vivir la prudencia. Los actos prudentes incluyen el ejercicio de la voluntad para realizar lo decidido. La prudencia es la capacidad de discernir en la toma de nuestras decisiones. La prudencia no consiste sólo en abstenerse de actuar sino proceder cuando el bien así lo requiere. Esta virtud gobierna a todas las demás. La prudencia, como virtud infusa es un don de Dios, pero requiere ser ejercitada para crecer y desarrollarse. Los padres pueden empezar a educar a sus hijos en la prudencia ayudándoles a pensar antes de actuar en las consecuencias de su conducta. Hay que educar a los hijos en la prudencia ante todo con el ejemplo, pero conviene ayudarles a pensar, con preguntas: ¿qué pasará si vas a esa fiesta?, ¿qué pasa si no terminas tu tarea?, ¿es bueno hacer tal o cual cosa?, y ¿por qué?, ¿piensas que esto es lo que Dios quiere? Luego habrá que motivarles a llevar a cabo lo decidido, reconociendo sus buenas acciones. Finalmente, hay que enseñar a los hijos a contar con la ayuda de Dios para actuar prudentemente, sabiendo que la gracia de Dios facilita el actuar correctamente.

4. Caso o hecho de vida

La torre de control de cualquier aeropuerto del mundo manda en los aviones que le piden instrucciones; pues en el curso del viaje muchos datos son imprevisibles. Los pilotos hacen caso de esta información, sea cual sea su experiencia, horas de vuelo, entereza de ánimo y el conocimiento de la ruta. La torre conoce el estado de la pista de aterrizaje, la dirección del viento, etc. Y tiene informes de otros centros meteorológicos, de aviones en vuelo, conoce las dificultades que han tenido otros al aterrizar en aquellas condiciones, etc. Ningún piloto que acude por radio a la torre se siente lesionado en su libertad. El piloto sabe que la torre le suministra una claridad de la que depende su vida y la de sus acompañantes. Tan importante es el pronóstico de la torre que su utilización es obligatoria en todos los vuelos del mundo. Cualquier otra conducta sería irresponsable.

5. Reflexión y diálogo

- ¿La fortaleza en tu vida es para los demás un ejemplo a imitar?
- ¿Si tu cónyuge tiene un defecto o actitudes que te molestan, cómo tratarías este tema con él (ella)?
- ¿Favoreces en tus hijos situaciones para que aprendan a escuchar y a observar? ¿Ayudas a

tus hijos a jerarquizar sus actividades de tal manera que atiendan aquellas que más requieren atención? ¿Si tu hijo (a) contesta con groserías, es agresivo en sus actitudes, cómo manejarías esta situación?

6. Textos de apoyo

“El que quiere permanecer fiel a las promesas de su bautismo y resistir las tentaciones debe poner los medios para ello: el conocimiento de sí, la práctica de una ascesis adaptada a las situaciones encontradas, la obediencia a los mandamientos divinos, la práctica de las virtudes morales y la fidelidad a la oración. ‘La castidad nos recompone; nos devuelve a la unidad que habíamos perdido dispersándonos’ (S. Agustín conf. 10, 29; 40)” (C.I.C. 2340). “El dominio de si es una obra que dura toda la vida. Nunca se la considerará adquirida de una vez para siempre. Supone un esfuerzo reiterado en todas las edades de la vida (cf tt 2, 1-6). El esfuerzo requerido puede ser más intenso en ciertas épocas, como cuando se forma la personalidad, durante la infancia y la adolescencia” (C.I.C. 2342).

“Hombre moderado es el que es dueño de sí mismo. Aquel en el que las pasiones no consiguen la superioridad sobre la razón, sobre la voluntad y también sobre el «corazón». ¡El hombre que sabe dominarse a sí mismo! Si es así, nos damos cuenta fácilmente del valor fundamental y radical que tiene la virtud de la templanza. Ella es justamente indispensable para que el hombre «sea plenamente hombre». (...) «ser hombre» significa respetar la dignidad propia, y por ello, entre otras cosas, dejarse guiar por la virtud de la templanza.” (Juan Pablo II, Alocución del 22-XI-1978).

7. Síntesis conclusiva

- Proporcionar a los hijos posibilidades no sólo para que hagan cosas con esfuerzo, sino para que aprendan a resistir en caminos de mejora que suponen un esfuerzo continuado.
- Enseñar qué cosas valen la pena, permiten crecer, apoyan la personalidad y así ser personas capaces de vivir lo que dicen y lo que piensan: ser congruentes.
- Los padres deben recordar la necesidad de la superación personal, ejemplo para los hijos y el propio bien.

8. Compromiso

- Tener una actitud vigilante para no dejarse llevar por la ley del mínimo esfuerzo.
- Poner los medios para hacer que el empeño por mejorar sea atractivo a la propia voluntad.
-

9. Oración final

Oh Dios, de quien procede toda paternidad en el cielo y en la tierra, Padre, que eres Amor y Vida, haz que tu gracia guíe a los pensamientos y las obras de los esposos hacia el bien de sus familias y de todas las familias del mundo, que cada familia humana sobre la tierra se convierta, por medio de tu Hijo, Jesucristo, "nacido de Mujer", y del Espíritu Santo, fuente de caridad divina. Haz que las jóvenes generaciones encuentren en la familia un fuerte apoyo para su humanidad y su crecimiento en la verdad y en el amor. Haz que el amor, corroborado por la gracia del sacramento del matrimonio, se demuestre más fuerte que cualquier debilidad y cualquier crisis, por las que a veces pasan nuestras familias. Tú, que eres la Vida, la Verdad y El Amor, en la unidad del Hijo y del Espíritu Santo. (Oración a la familia de Juan Pablo II).

10. Glosario

- Infusa (o): De infundir. Don comunicado por Dios al alma.

11. Bibliografía

- Concilio Ecuménico Vaticano II. Constitución Pastoral Gaudium Et Spes (Sobre la Iglesia en el mundo actual). 1965.
- Catecismo de la Iglesia Católica.
- Sagrada Congregación para la Educación Católica, Orientaciones Educativas sobre el amor humano. 1983.