

3°  
2026

{revistae  
encarte especial

Colaboración: Cláudio Nero Lugo, voluntario suplente de la FEAE Regional en Porto Alegre, RS

## 3° PRINCIPIO BÁSICO - **PROTECTOR**

Los recursos son limitados.

### 1ª SEMANA - Principio con enfoque en **MÍ**

Al desarrollar nuestros recursos internos y utilizar los externos con sensatez, mejoramos nuestra capacidad de logro, vivimos más y con mejor calidad, y tenemos una vida próspera y feliz. El estrés, la ansiedad, el agotamiento físico y mental, la frustración, el desánimo, los problemas de sueño y la depresión pueden ser consecuencias de no respetar los límites de los recursos individuales. Los límites individuales son los límites psicológicos, emocionales, físicos, legales y materiales que cada persona establece para sí misma y en relación con los demás y el entorno. Durante décadas, la cultura ha fomentado las modas, el consumismo, la búsqueda constante del placer inmediato, ignorando los riesgos y los límites, y confundiendo la transgresión con la autoafirmación. Así, vemos que las personas desperdician sus recursos internos y externos: su salud física,

emocional e intelectual, su tiempo y oportunidades de formación y crecimiento, su dinero, sus bienes materiales e incluso los requisitos legales, lo que les impide acceder en igualdad de condiciones al progreso socioeconómico.

#### **Partilha e Meta:**

- ¿Conoces tus límites? ¿Reconoces cuándo estás llegando a tu límite?
- Define objetivos para tu vida que te brinden un sentido de propósito y satisfacción.
- Define metas semanales que te lleven a alcanzarlas.

#### **Espiritualidade:**

La manera más fácil de mantener el ánimo en alto es compartiendo tu bondad con los demás. El mayor milagro de la vida es purificar la mente y dirigirla hacia la plenitud espiritual. El camino hacia la plenitud no es una línea recta, sino un río que sigue la corriente de tu alma. Comenta.

### 2ª SEMANA - Principio con enfoque **MÍ** y en el **OTRO**

Establecer límites es una gran dificultad en la educación. Inicialmente, los padres piensan que imponer límites causa trauma en sus hijos. Esto no sucederá si comprenden que los límites son justos y consistentes, y que hay verdad y justicia en ellos. Sin límites claros, los niños deteriorarán su salud física y mental, la de sus padres, sus recursos materiales y la funcionalidad de la estructura familiar. Una vez que se establece el caos, al mirar atrás, culparán a sus padres por permitir la falta de límites en el hogar y la escalada de comportamientos abusivos y destructivos que consumieron sus recursos. Las personas inseguras o con baja autoestima considerarán las dificultades como un límite insuperable. Todos

encontramos dificultades en nuestro progreso, pero también es cierto que si comprendemos nuestros límites, podremos superarlos. Aprendamos, como familia, a lidiar con estas barreras psicológicas y a alcanzar un mayor potencial de desarrollo.

#### **Partilha e Meta:**

- ¿Puedes comunicar tus límites de forma asertiva?
- ¿Has sido un ejemplo de superación personal mediante el uso de tus propias fortalezas?
- ¿Eres un modelo a seguir y hablas con tu familia sobre los recursos limitados y finitos? ¿Moderas su uso?

#### **Espiritualidade:**

Cuando hacemos algo por los demás, esa energía siempre regresa a nosotros. El mayor logro en la vida proviene de dedicarse a algo más grande que uno mismo. Comenta.

## 3ª SEMANA - Principio con enfoque **MÍ** y en la **SOCIEDAD**

El Programa Amor-Exigente nos lleva a percibir nuestra vulnerabilidad, nuestros límites, a reconocer cuándo se les falta el respeto y a tener la valentía de afirmarlos asertivamente para construir relaciones auténticas y saludables. La falta de límites claros genera sentimientos de dolor, agotamiento emocional y desconexión en las relaciones, lo que nos lleva a un mundo de falta de respeto por nuestro bienestar y nuestros roles.

Definir y comunicar límites no son actos de egoísmo, sino de autenticidad y amor propio.

### **Partilha e Meta:**

- La sociedad nos impresiona y nos presiona para superar nuestros límites. ¿Cómo actúas en estas situaciones?

### **Espiritualidade:**

El mayor propósito de la vida es descubrir tu don y ofrecerlo al mundo. El universo te abrirá caminos cuando tus intenciones sean puras. Comenta.



## 4ª SEMANA - Rever nuestros **PRINCIPIOS ÉTICOS**

**“Ser fieles, honestos y auténticos al vivir y transmitir la propuesta de vida de tu familia.” - FIDELIDAD.**

Vivir y compartir los valores de tu familia con integridad, siendo fieles a las tradiciones familiares y a los principios éticos, en acciones y palabras, promoviendo un sentido de confianza y respeto.

### **Partilha e Meta:**

- Como familia, identificar lo que es y lo que no es saludable en su herencia cultural. Establecer límites comunes.

### **Espiritualidade:**

“Llega un momento en que el riesgo de permanecer cerrado en el capullo es más doloroso que el riesgo de florecer.” Anaís Nin (adaptado).

