

Acércate a nosotros

- Si tienes problemas con tu pareja, hijos, padres, hermanos, con algún familiar o amigo.
- Si deseas atención psicológica, servicio de escucha y consejería.
- Si conoces a alguien que requiera ser canalizado por problemas de adicciones, psiquiátricos o legales.
- Si quieres alguna conferencia o taller.

 **55 3616 76**
55 3611 28



Tania Castro Martínez

- Lic. en Psicología
- Asistente de la coordinación del Programa “Somos tu Familia” de Cenyeliztli A.C.

 @Cenyeliztliac

 Cenyeliztli A. C

 www.cenyeliztli.org



Tania Castro Martínez



• **El vacío existencial** en el siglo XXI ha atacado a niños, jóvenes y adultos. En esta época de consumismo excesivo, tecnología cibernética y trajes de la vida diaria, la necesidad de trabajar largas jornadas o varios turnos para tener un mejor sustento económico ha hecho que nos separemos como familia, veamos poco a nuestras amistades y en lo más profundo no logremos mediar entre las necesidades y los deseos de autosatisfacción.

EL VACIO DEL YO EN EL SIGLO XXI

¿Sabías que....

Al no sentirnos realizados como personas, al no lograr los retos personales y que dan bienestar no solo al bolsillo sino al alma, empieza a haber una fragmentación de nuestro YO y podemos perdernos en el camino de las elecciones personales?

Colección de “Familia a Familia”

13

Publicación Gratuita

Año 11

Prueba de ello

encontraremos una serie de obstáculos es la necesidad creciente que tienen los adolescentes de buscar un sentido de pertenencia en grupos, o con personas dónde se sientan aceptados. Muchos de estos no son adecuados e incluso son dañinos. Vemos por ejemplo que los jóvenes buscan repetir los retos que se han lanzado en redes sociales, que por más peligrosos que sean, les atraen por hacer lo que los demás. Los adolescentes los practican aunque sean absurdos, dejándoles lesiones y peor aún, incluso han llevado a muchos a la muerte, ya sea por la peligrosidad o por suicidio.



Cuidado

En la actualidad niños **menores de 11 años** manifiestan síntomas de **depresión y** muchos, **ideas suicidas** o con relación a la **falta de ganas de vivir.**



¿Cómo combatir este vacío?

•Tenemos que darnos cuenta

de que estamos pasando por una crisis y poner de manifiesto lo que me está causando molestia o decepción.

•Buscar actividades

que den una solvencia económica, pero que también alimenten el espíritu.

•Tener un balance

entre las actividades necesarias y las que se desean y se pueden realizar.

•Aceptar la realidad

y si algo disgusta de ella, emprender acciones para cambiar lo que esté en la posibilidad de la persona.



Y muy importante, **SI VEO QUE YO NO PUEDO** resolver mi problemática o la de mis hijos, buscar ayuda para que alguien me ayude a salir de ese vacío existencial.