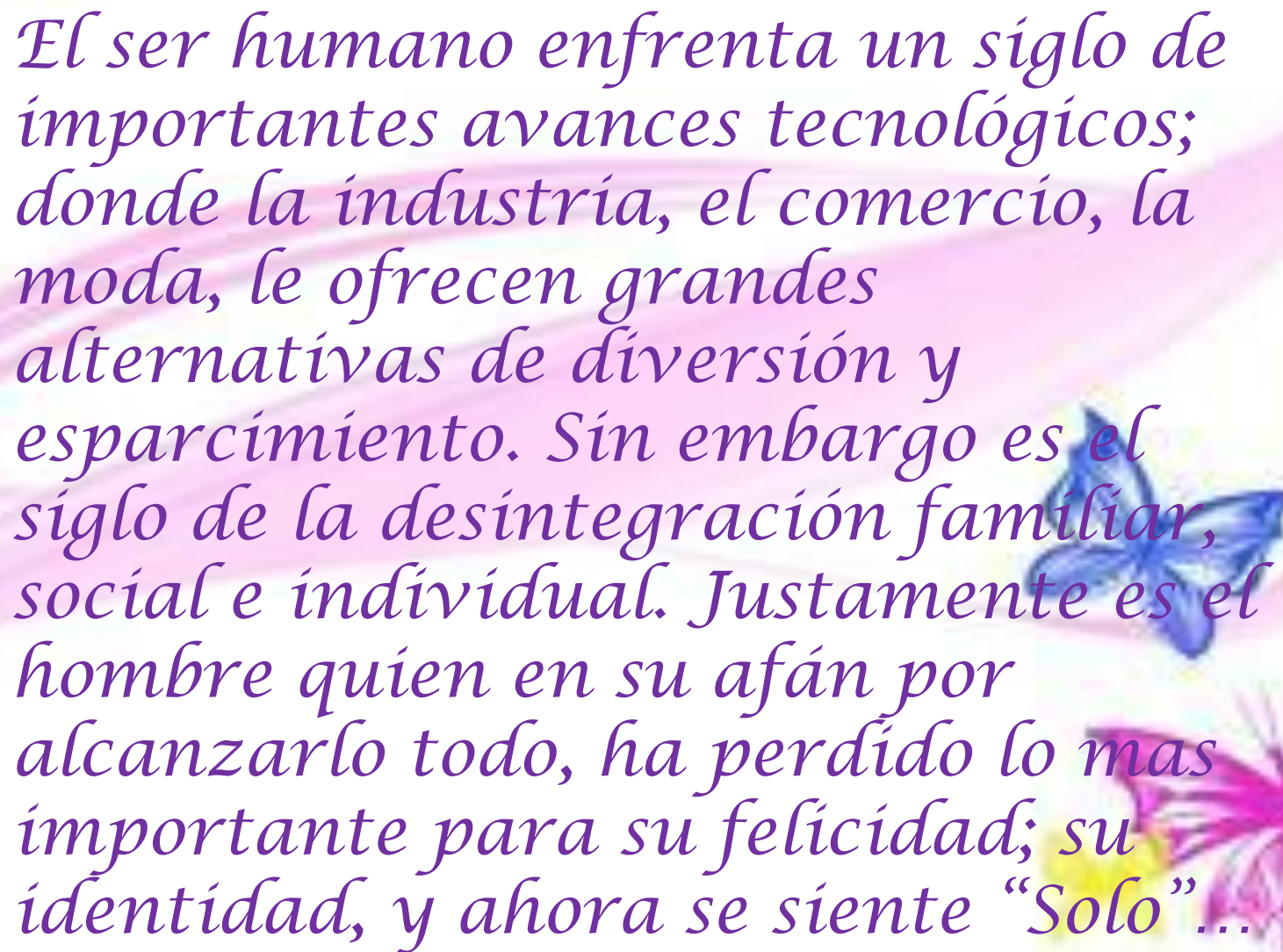




La soledad

The background features several colorful butterflies in shades of blue, yellow, and pink, scattered across the page. There are also soft, pink, wavy lines that create a sense of movement and depth. The overall aesthetic is light and decorative.

El ser humano enfrenta un siglo de importantes avances tecnológicos; donde la industria, el comercio, la moda, le ofrecen grandes alternativas de diversión y esparcimiento. Sin embargo es el siglo de la desintegración familiar, social e individual. Justamente es el hombre quien en su afán por alcanzarlo todo, ha perdido lo mas importante para su felicidad; su identidad, y ahora se siente “Solo”...

La soledad, la enfermedad de nuestro siglo Factores influyentes:

- ❑ *Represión de la sensibilidad.*
- ❑ *No expresar sentimientos, por ser signo de debilidad.*
- ❑ *Cambio en la estructura de la familia*
- ❑ *El individualismo, la lucha por independencia.*
- ❑ *Contacto físico desnaturalizado. Sentir sensaciones para sentirme aceptado.*

Manifestaciones: Las salidas de la soledad como mal social, hoy, son evidentes:

- Líneas telefónicas de 24 horas (líneas de la esperanza)*
- Programas radiales nocturnos, pues la soledad aumenta de noche.*
- Relaciones Cibernéticas: Exige mas esfuerzo comunicarse con alguien presencialmente, que esperar sentado frente a la pantalla*
- El aumento y éxito de bares para solos y solas.*



Manifestaciones individuales

- Cambios físicos en el comer, dormir, dolores imaginarios, silencio prolongado, retraimiento, etc.*
- Baja autoestima*
- Desarrollo de dependencias (sustancias)*
- Depresión y desesperación.*
- Actitudes violentas y hostiles.*
- Aislamiento: cuanto mayor es la necesidad de los solitarios, más gruesa es la coraza que los protege del rechazo.*
- Algunas personas depresivas, se manifiesta en forma de hiperactividad.*

NIVELES DE LA SOLEDAD

La soledad se da en 3 niveles:

- 1. La soledad existencial: No encontrarle significado a la vida. "Duda existencial".*
- 2. La soledad emocional: No sentirse amado ni aceptado.*
- 3. La soledad social: Siente que no pertenece, necesita ser parte de un grupo y ser aceptado por él.*

¿CÓMO ENFRENTAR LA SOLEDAD?

- ✓ Reconcíliese consigo mismo*
- ✓ Desarrolle su proyecto de vida*
- ✓ Crezca como persona integral*
- ✓ Tenga una buena perspectiva del futuro*



MUCHAS GRACIAS



Dejen de atemorizarse y frustrarse por estar a solas diviértanse recordando o realizando alguna actividad propia vivan la vida como si se acabara mañana.