

Además de tristeza, melancolía, ansiedad y soledad.

Fiestas de fin de año propician conductas adictivas y perjudiciales

San José, noviembre del 2014. Aguinaldo, fiestas, vacaciones y paseos traen consigo la modificación del patrón conductual de muchas personas. El fin y principio de año es reconocido no solo por la Navidad, sino también por el desarrollo de sentimientos negativos y de comportamientos adictivos perjudiciales.

De acuerdo con Flora Wille, decana de la Facultad de Psicología de ULACIT, las estadísticas confirman de forma contundente que esta época propicia la aparición de conductas nocivas, así como la recaída de algunas personas. “Tal parece que la sociedad permite o es más benévola durante este periodo. Además, es una época en que se cuenta con más dinero y se hacen gastos de más, que incluyen consumo excesivo de alcohol”, externó.

La tristeza, la melancolía, la ansiedad y la soledad engrosan la lista de emociones que afloran en esta época, y son justamente estos patrones los que pueden llevar de forma directa o indirecta a que se incrementen conductas adictivas o negativas.

Quienes son víctimas de estos sentimientos durante la Navidad, muchas veces los experimentan en otros momentos del año, solo que en temporada de fiestas y reuniones familiares se incrementan. Wille recomienda hacerse la pregunta ¿por qué tiendo a sentirme apagado(a) estos días, mientras otros festejan? y ¿qué puedo hacer para cambiar este sentimiento que disgusta?

“El consumismo excesivo y las ideas erróneas sobre el significado de la Navidad hacen que se tengan expectativas muy lejanas a la realidad de nuestra sociedad; no se trata de dejar de aspirar a una temporada festiva y en familia, sino de entender que la vida es más que celebraciones y fiestas”, indicó Wille.

Durante las fiestas también es costumbre para muchos consumir alcohol u otras drogas, que aunque podrían causar un momento de placer y satisfacción, al final dejan sentimientos de culpabilidad, enojo consigo mismo y con el resto del mundo.

Es fundamental que la persona aprenda a identificar cómo se siente después de haber incurrido en un exceso y si hay conductas o emociones asociadas a esos momentos de descontrol, para acudir a un profesional o buscar ayudar.

Un medio de contención durante este periodo son los grupos de autoayuda como: Alcohólicos Anónimos (AA), Narcóticos Anónimos (NA), etc., los cuales trabajan intensamente durante esta época para mantener abiertos sus locales todo el tiempo posible, para que quien se ve amenazado en su abstinencia, tenga dónde acudir.

“Reunirse con personas que no son la familia, como los grupos de autoayuda, puede ser más efectivo para evitar una recaída en drogas o alcohol. Esto ocurre porque las personas allí congregadas saben de qué se trata esta enfermedad, porque la han sufrido y quizás por años. Los familiares, que sin duda han luchado y sufrido junto al familiar enfermo, generalmente no tienen la información adecuada que les permita actuar de manera eficaz durante este tumultuoso periodo”, agregó la especialista.

PARA TOMAR EN CUENTA:

- ✓ **Transforme sus pensamientos:** siempre hay una opción de cambiar de perspectiva para ver las cosas de manera positiva.
- ✓ **Decida ser feliz:** la felicidad no depende de las cosas que te han pasado, de la época del año o de la economía.
- ✓ **Controle o elimine el alcohol y otras drogas:** esta conducta desencadena en emociones desagradables o comportamientos nocivos.

Acerca de ULACIT

La Universidad Latinoamericana de Ciencia y Tecnología, ULACIT, está ubicada en Barrio Tournón, el distrito bancario de San José, Costa Rica. Cuenta con la aprobación oficial del Consejo Nacional Enseñanza Superior Universitaria Privada (CONESUP) desde 1987 (sesión No. 101-87).

ULACIT imparte, en seis facultades y doce escuelas, cincuenta y cuatro carreras a nivel de pregrado y grado, así como diecisiete carreras de posgrado. Las facultades son las de Ingeniería, Ciencias Empresariales, Psicología y Estudios Generales, Salud, Derecho y Educación.

Otros galardones obtenidos

ULACIT fue la universidad privada mejor calificada en Centroamérica, en el QS World University Rankings del 2011-2012, y nuevamente en el del 2012-2013. En el primer *ranking*, obtuvo el segundo lugar a nivel nacional después de la Universidad de Costa Rica. Además, fue considerada como una de las cuarenta y una universidades más prestigiosas en América Latina, en la revista *Estrategia y Negocios* en su edición 130.

ULACIT es miembro fundador del Sistema Nacional de Acreditación de la Educación Superior, SINAES, organismo oficial que certifica la calidad de las carreras que se imparten en Costa Rica. Actualmente, cuenta con cuatro carreras acreditadas ante el SINAES.

Su calidad académica es reconocida por los empleadores. ULACIT fue premiada por la Cámara de Comercio de Costa Rica con el Galardón de Educación 2004 y nominada nuevamente en el 2009. Además, fue reconocida por los empleadores como la mejor universidad privada en ciencias empresariales, según el estudio de la Oficina de Planificación de la Educación Superior del Consejo Nacional de Rectores (CONARE) de marzo del 2003.

En noviembre del 2009, ULACIT fue considerada, unánimemente, por quince empresas reclutadoras, como la mejor universidad privada para la contratación de personal para las posiciones de gerentes generales, ingenieros y financistas, así como la mejor universidad del país en la formación de personal bilingüe, según el *ranking* de la *Revista Empresarial EKA* en su edición 298. Además, en el 2012, ULACIT fue reconocida por la Fundación Programa Nacional de Cultura Leer es Vivir, como institución ORO DE EXCELENCIA, por su calidad académica.

Pertenece a la Red de Universidades de Latinoamérica por invitación del INCAE Business School. Por su prestigio académico, universidades como Tufts University, la Universidad de California en Los Ángeles (UCLA) y la Universidad Fairleigh-Dickinson mantienen acuerdos de cooperación con ULACIT, dinamizando así la calidad de la educación superior de la región.

ULACIT forma parte del Costa Rican-American Chamber of Commerce (AMCHAM), la Cámara de Comercio de Costa Rica (CCCR), la Asociación Empresarial para el Desarrollo (AED) y la Cámara de Tecnologías de Información y Comunicación (CAMTIC).

En marzo de este año –2014– ULACIT fue galardonada a nivel latinoamericano como empresa ejemplar en responsabilidad social empresarial. Esta distinción fue otorgada por el Centro Mexicano de Filantropía (CEMEFI), organización líder en RSE en el continente. Además, por cuarto año consecutivo, ULACIT es calificada por el QS University Rankings como la mejor universidad privada de Costa Rica y como la opción número uno de los empleadores.

CONTACTOS DE PRENSA:

Betsy Rojas Zúñiga



IMACORP

Tel: 22-25-69-87

83-46-88-70

brojas@imacorpasesores.com

Jéssica Salazar Vega



IMACORP

Tel: 22-80-18-97

83-12-76-36

jsalazar@imacorpasesores.com