

La sicóloga que con vocación y compromiso se dedica a prevenir el consumo de alcohol y drogas

La sanantonina Crissy Muñoz ha centrado su vida profesional en entender y apoyar a quienes enfrentan complejas realidades emocionales y sociales. Aquí comparte su experiencia y perspectivas sobre las causas profundas de los trastornos por consumo de sustancias nocivas y la importancia de la prevención.

Patricia Iturbe Bravo
 cronica@lidersonantonio.cl

Nacida en San Antonio, Crissy Muñoz Valencia (29 años) descubrió su pasión por la psicología durante su adolescencia, mientras cursaba la enseñanza media en el colegio Fénix. "Desde joven me interesó comprender el comportamiento humano, tanto a nivel emocional como mental", comenta. Este interés la llevó a estudiar psicología en la universidad Santo Tomás, donde encontró su vocación en la psicología jurídica y forense, un área que aborda las interacciones entre la conducta humana y el ámbito legal.

Tras graduarse, Crissy inició su carrera en el desafiante contexto de la pandemia, combinando atenciones psicológicas online y presenciales con labores en iniciativas sociales. Su trabajo en la Fundación Honra marcó un antes y un después, ya que le permitió acompañar a mujeres que habían sufrido violencia de género. Posteriormente, continuó apoyando a poblaciones vulnerables desde el programa "Todas" de la Municipalidad de San Antonio. Actualmente, su rol en Senda Previene la posiciona como una figura clave en la prevención del consumo de alcohol y drogas en niños, niñas y adolescentes.

Con un diplomado en Psicología Jurídica y Forense de la Pontificia Universidad Católica de Chile y cursando otro en Violencia Sexual y Maltrato Infantil en la Univer-



"EL MEJOR MOMENTO PARA BUSCAR AYUDA ES CUANDO LA PERSONA RECONOCE QUE TIENE UN PROBLEMA", DICE CRISSY MUÑOZ.

sidad Autónoma de Chile, Crissy ha consolidado una trayectoria que combina formación académica con experiencia en terreno.

PROBLEMA COMPLEJO

"Hablar de adicciones es adentrarse en un terreno difícil", reflexiona la joven psicóloga, quien actualmente reside en el balneario de

Las Cruces junto a su familia. Para ella, las adicciones no solo afectan al individuo, sino que también tienen un impacto significativo en su entorno.

Las sustancias, ya sean legales, como el alcohol y el tabaco, o ilegales, como la marihuana y la cocaína, alteran profundamente el sistema nervioso central y

están cargadas de estigmas sociales. Sin embargo, Crissy destaca una paradoja: "El alcohol, a pesar de ser una droga legal, es una de las más difíciles de tratar debido a su alta aceptación social. Está presente en todos lados, lo que dificulta su abandono".

Según su experiencia, las estrategias más efecti-

vas combinan terapias psicológicas, tratamientos farmacológicos y redes de apoyo comunitarias. "El proceso terapéutico no es lineal ni uniforme. Depende de factores individuales, pero la motivación del paciente y un entorno propicio son fundamentales para la recuperación", enfatiza.

“El alcohol, a pesar de ser una droga legal, es una de las más difíciles de tratar debido a su alta aceptación social. Está presente en todos lados, lo que dificulta su abandono”,

Crissy Muñoz

También subraya la importancia de abordar los factores culturales y sociales que perpetúan el consumo. "En Chile, muchas tradiciones y eventos sociales giran en torno al consumo de alcohol, lo que refuerza la idea de que es algo normal y aceptable. Este tipo de normalización dificulta los esfuerzos de prevención y tratamiento", agrega.

PREVENCIÓN

La realidad respecto al consumo de sustancias nocivas es preocupante en San Antonio. Crissy advierte que el consumo de alcohol, marihuana y drogas emergentes como el tussi comienza a edades cada vez más tempranas. "Hemos observado que muchos niños y adolescentes experimentan con sustancias en etapas críticas de su desarrollo cerebral, que no culmina hasta los 25 o 26 años. Esto puede tener consecuencias gra-



RECIBIENDO SU TÍTULO DE ESPECIALIZACIÓN EN EVALUACIÓN PSICOLÓGICA FORENSE DE LA PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DE CHILE.



JUNTO A SUS PADRES, ISABEL Y RUBÉN, DESPUÉS DE UNA PRESENTACIÓN DE BALLET DE LA ACADEMIA DE DANZA DE DANIELA HERNÁNDEZ, DONDE PARTICIPA.

ves a largo plazo”.

Además, alerta sobre prácticas aparentemente inofensivas, como el consumo de bebidas energéticas en menores o el uso de medicamentos sin receta. “Estas conductas pueden generar dependencia y daños al organismo, especialmente en niños y adolescentes”, afirma.

Además, señala que la prevención requiere un enfoque integral que involucre a familias, escuelas y autoridades locales. “No podemos dejar toda la responsabilidad en las instituciones. Es vital que los padres se informen y participen activamente en la formación de hábitos saludables para sus hijos”, sugiere.

RAÍCES DE ADICCIONES

Para abordar las causas de las adicciones, Crissy propone analizar factores biológicos, emocionales y sociales. “El circuito de recompensa del cerebro, la predisposición genética, los traumas y las condiciones de salud mental son elementos que interactúan en un engranaje complejo”, explica. Además, subraya que muchas personas recurren a las sustancias para lidiar con emociones negativas como el estrés, la angustia o la depresión.

En el caso de las mujeres, sostiene que el consumo suele estar relacionado con experiencias traumáticas o situaciones de alta exigencia emocional.



EN SUS ÚLTIMAS VACACIONES EN NUEVA YORK, DONDE DECIDIÓ IR PARA PROFUNDIZAR SU INGLÉS.

“**Es crucial fomentar una cultura de autocuidado y educar sobre los riesgos asociados a cualquier tipo de sustancia”**,

Crissy Muñoz

Este sesgo de género resalta la importancia de personalizar los tratamientos y las estrategias de prevención.

“Los niños y adolescentes también son especialmente vulnerables a las influencias de su entorno. Los conflictos familiares, el acoso escolar y la exposición a la violencia son factores de riesgo que no podemos ignorar”, advierte. Por ello, considera crucial fortalecer las redes de apoyo y los programas comunitarios que permitan

detectar y abordar estos riesgos de manera temprana.

SALUD MENTAL

El consumo de sustancias está estrechamente vinculado con trastornos psicológicos como la ansiedad, la depresión y, en casos extremos, la psicosis. “El consumo genera un círculo vicioso en el que los problemas de salud mental llevan al consumo problemático, y este, a su vez, agrava los trastornos psicológicos”, explica

Crissy.

La psicóloga también destaca el papel de los medios de comunicación en la normalización del consumo, especialmente entre los jóvenes. “Es crucial fomentar una cultura de autocuidado y educar sobre los riesgos asociados a cualquier tipo de sustancia”, asevera.

Por otro lado, enfatiza que las políticas públicas deben enfocarse no solo en la prevención, sino también en la rehabilitación y reintegración social. “Es necesario que los servicios de salud mental cuenten con recursos suficientes para ofrecer un apoyo integral y sostenido”, alerta.

CLAVES PARA EL CAMBIO

Cuando alguien enfrenta problemas de adicción, Crissy insiste en la importancia del apoyo terapéutico temprano. “El mejor momento para buscar ayuda es cuando la persona reconoce que tiene un problema. Sin embargo, el estigma social y personal suele ser un obstáculo para dar ese paso”, explica.

A su juicio, promover una cultura preventiva es esencial para generar cambios sostenibles. “Evitemos el consumo de alcohol y drogas en eventos familiares con menores presentes y promovamos hábitos responsables. Recordemos que el consumo de alcohol en menores está prohibido y en adultos de-

be ser moderado”, concluye.

Para manejar el estrés que implica su trabajo, Crissy practica pilates desde hace varios años y recientemente ha incursionado en el ballet. “Ambas actividades me ayudan a liberar tensión y relajar la mente. El autocuidado es fundamental, no solo para los profesionales de la salud, sino para cualquier persona”, reflexiona.

Además, considera que compartir tiempo de calidad con sus seres queridos es una fuente invaluable de energía y apoyo. “Mi familia, mi pareja y mis amigas son pilares fundamentales en mi vida. Ellos me ayudan a mantener el equilibrio y a seguir adelante, incluso en los momentos más desafiantes”, asegura.

COMPROMISO

Con su experiencia y dedicación, Crissy Muñoz Valencia sigue marcando la diferencia en las comunidades que atiende. Su trabajo en Senda Previene y su compromiso con la educación y la prevención son testimonio de su esfuerzo incansable por construir una sociedad más consciente y saludable. Con cada intervención, cada charla y cada encuentro, reafirma su propósito de transformar vidas y abrir caminos hacia un futuro más esperanzador para quienes enfrentan el desafío de las adicciones.