

Fecha: 21-01-2025
Medio: El Líder
Supl. : El Líder
Tipo: Noticia general

Pág. : 6
Cm2: 645,9
VPE: \$ 590.343

Tiraje: 5.200
Lectoría: 15.600
Favorabilidad: No Definida

Título: **La psicóloga que con vocación y compromiso se dedica a prevenir el consumo de alcohol y drogas**



Error al crear la imagen



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. 