

Fecha: 05-09-2025

Fuente: ADN Radio

Título: **Esto deberías tener en cuenta al momento de elegir un psicoterapeuta, según experta**

Visitas: 157.599

VPE: 1.689.462

Favorabilidad: No DefinidaLink: <https://www.adnradio.cl/2025/09/05/esto-deberias-tener-en-cuenta-al-momento-de-elegir-un-psicoterapeuta-segun-experta/>

La directora de la Escuela de Psicología de la **Universidad Bernardo OHiggins**, Viviana Tartakowsky, entregó las principales recomendaciones.

Revisa acá todos los detalles. <p> En la actualidad, si hay un tema del que cada vez se ha estado hablando más y del cual hay más consciencia en Chile y el mundo, es la salud mental.</p> <p> En ese sentido, cada vez es más común que, por uno u otro motivo, las personas opten por asistir donde un especialista. </p> <p> Sin embargo, antes de escoger a un psicoterapeuta, es necesario tener varios puntos en cuenta, según señaló una especialista. </p> <p> Esto deberías tener en cuenta al momento de elegir un psicoterapeuta, según experta.</p> <p> En diálogo con ADN. cl, la directora de la Escuela de Psicología de la **Universidad Bernardo OHiggins**, Viviana Tartakowsky, entregó las principales recomendaciones antes de escoger a un psicoterapeuta. </p> <p> En primer lugar, la especialista explicó que lo primordial es “revisar primero lo que se necesita”. </p> <p> “Si es terapia individual, de pareja o familia. Un factor que ayuda es la recomendación de parte de otra persona que se haya atendido con el terapeuta.

También influye el género, ya que es bueno pensar previamente si se tendrá más confianza con un terapeuta que se presente como hombre, mujer o si tiene una lógica no binaria”, expuso. </p> <p> En esa misma línea, Tartakowsky indicó que “en general todos y todas los y las terapeutas se especializan, ya sea en un rango etario, una patología, si se atiende a parejas y/o familias.

Es bueno informarse previamente”. </p> <p> Por otro lado, la especialista señaló que lo ideal es conocer con anterioridad las distintas terapias que hay (cognitivo conductual, psicoanálisis, etc.).</p> <p> No obstante, precisó que “está demostrado que la eficacia de la terapia no tiene que ver con el modelo del terapeuta, sino y principalmente, por la relación que se construye y características del paciente y del terapeuta”. </p> <p> Programación.</p> Autor: Sebastián Escares

Esto deberías tener en cuenta al momento de elegir un psicoterapeuta, según experta

viernes, 5 de septiembre de 2025, Fuente: ADN Radio

La directora de la Escuela de Psicología de la Universidad Bernardo OHiggins, Viviana Tartakowsky, entregó las principales recomendaciones. Revisa acá todos los detalles.

En la actualidad, si hay un tema del que cada vez se ha estado hablando más y del cual hay más consciencia en Chile y el mundo, es la salud mental.

En ese sentido, cada vez es más común que, por uno u otro motivo, las personas opten por asistir donde un especialista.

Sin embargo, antes de escoger a un psicoterapeuta, es necesario tener varios puntos en cuenta, según señaló una especialista.

Esto deberías tener en cuenta al momento de elegir un psicoterapeuta, según experta.

En diálogo con ADN. cl, la directora de la Escuela de Psicología de la Universidad Bernardo OHiggins, Viviana Tartakowsky, entregó las principales recomendaciones antes de escoger a un psicoterapeuta.

En primer lugar, la especialista explicó que lo primordial es “revisar primero lo que se necesita”.

“Si es terapia individual, de pareja o familia. Un factor que ayuda es la recomendación de parte de otra persona que se haya atendido con el terapeuta. También influye el género, ya que es bueno pensar previamente si se tendrá más confianza con un terapeuta que se presente como hombre, mujer o si tiene una lógica no binaria”, expuso.

En esa misma línea, Tartakowsky indicó que “en general todos y todas los y las terapeutas se especializan, ya sea en un rango etario, una patología, si se atiende a parejas y/o familias. Es bueno informarse previamente”.

Por otro lado, la especialista señaló que lo ideal es conocer con anterioridad las distintas terapias que hay (cognitivo conductual, psicoanálisis, etc.).

No obstante, precisó que “está demostrado que la eficacia de la terapia no tiene que ver con el modelo del terapeuta, sino y principalmente, por la relación que se construye y características del paciente y del terapeuta”.

Programación:
Autor: Sebastián Escares