

Fecha: 07-01-2026
Medio: Revista Velvet
Supl. : Revista Velvet
Tipo: Noticia general
Título: La revolución emocional de Paz Bascuñán

Pág. : 66
Cm2: 597,2

Tiraje: 6.000
Lectoría: 18.000
Favorabilidad: ☐ No Definida

ENTREVISTA

CON EL PROGRAMA PARA SPOTIFY Y YOUTUBE “MÁS TERAPIA QUE TARDE”, PAZ BASCUÑÁN ESTRENA SU PROYECTO MÁS ÍNTIMO: UN ESPACIO QUE MEZCLA MINIFICIONES CON ESPECIALISTAS Y CONVERSACIONES PARA ABORDAR TEMÁTICAS RELACIONADAS CON LA SALUD MENTAL. EN ESTA ENTREVISTA, LA ACTRIZ REFLEXIONA SOBRE EL DOLOR, LA COMPAÑÍA, LA SOLEDAD EMOCIONAL Y EL CANSANCIO DE UN PAÍS QUE INTENTA SOSTENERSE COMO PUEDE.

POR **FERNANDA ÁLVAREZ C.**
FOTOS **EDUARDO MORENO**
DIRECCIÓN DE ARTE **CAMILA LÓPEZ**
STYLIST **DIEGO DÍAZ**
MAQUILLAJE **SOLEDAD DONOSO**

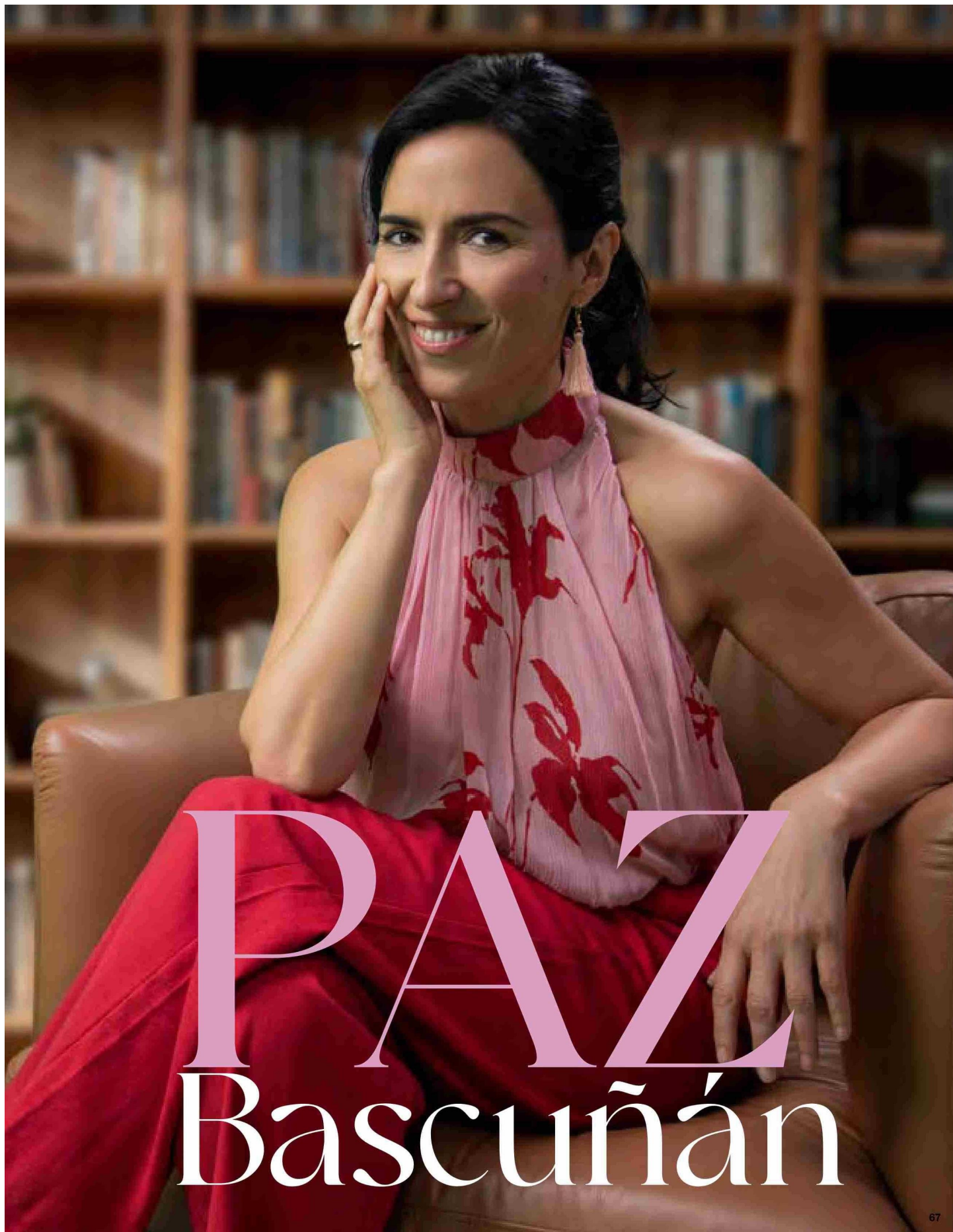
La revolución emocional de



Fecha: 07-01-2026
Medio: Revista Velvet
Supl. : Revista Velvet
Tipo: Noticia general
Título: La revolución emocional de Paz Bascuñán

Pág. : 67
Cm2: 562,5

Tiraje: 6.000
Lectoría: 18.000
Favorabilidad: ☐ No Definida



Fecha: 07-01-2026
Medio: Revista Velvet
Supl.: Revista Velvet
Tipo: Noticia general
Título: La revolución emocional de Paz Bascuñán

Pág.: 68
Cm2: 476,3

Tiraje: 6.000
Lectoría: 18.000
Favorabilidad: ☐ No Definida

POR CON "MÁS TERAPIA QUE TARDE", LA ACTRIZ PAZ BASCUÑÁN ESTRENA SU PROYECTO MÁS ÍNTIMO: UN ESPACIO QUE MEZCLA MINIFICIONES, ESPECIALISTAS Y CONVERSACIONES que abren ventanas en medio del ruido.

Hay programas que aparecen justo cuando la conversación pública más los necesita.

Y este, dirigido por Gabriela Sobarzo, es uno de esos estrenos: un espacio que combina humor honesto, dramatizaciones breves y diálogos con especialistas para abordar temas que todos cargamos, pero que pocas veces decimos en voz alta. No viene a diagnosticar ni a pontificar, sino a acompañar, a abrir puertas y dejar entrar aire en un país emocionalmente agotado. Es fácil reconocerse en los diálogos.

El programa se construye en capas. Por un lado está la conversación central, donde Paz recibe a sus invitados en un set que se parece más a un living que a un estudio de televisión. La luz es cálida, los sofás cómodos, los objetos cotidianos. Hay una atmósfera que invita a bajar la guardia. Entre medio aparecen minificiones, que dramatizan situaciones reconocibles —una discusión de pareja, un ataque de ansiedad, una familia que no sabe cómo hablar de lo que le pasa— y que funcionan como espejo para quien está mirando.

A eso se suman especialistas que, sin solemnidad ni jerga técnica, ayudan a ponerle nombre a lo que muchos sienten. Paz se mueve entre esos tres planos como actriz y entrevistadora a la vez: escucha, repregunta, se emociona y también se permite el humor.

Mientras trabaja en este estreno para Spotify y YouTube, Paz desarrolla también "Conversa Larga, Cuento Corto", un proyecto en paralelo emitido por TV+, con un tono más cotidiano y conversado. Ahí habla de la vida diaria, de anécdotas familiares, de cultura y de temas que no siempre caben en un titular. Si "Más terapia que tarde" se sumerge en la salud mental desde un lugar más íntimo y emocional, "Conversa Larga, Cuento Corto" funciona como un espacio complementario: más ligero, más improvisado, pero igual de humano.

Estos dos universos coexisten y se alimentan, aunque, dice Paz, "Más terapia que tarde" marca su norte emocional.

—El programa se adentra en la salud mental desde un lugar cercano y humano. ¿Qué te llevó a dar este paso hacia la conversación íntima?

—Lo que más me gusta en la vida es conversar. Somos animales sociales y hemos ido perdiendo esa habilidad de conectar profundamente. Este programa nace de la necesidad de contar con espacios de conversación sincera. No lo viví como un salto hacia la

conducción, sino como una evolución natural: pasar de interpretar historias a acompañar conversaciones reales que puedan hacer sentido.

—Has dicho que la gente se siente cada vez más sola. ¿En qué momento sentiste que era necesario un espacio como este?

—Cuando vemos la frecuencia de los suicidios en el Metro o que la mayor causa de muerte en niños y adolescentes es el suicidio, no podemos sino hacernos cargo. Arrastramos la cultura del 'yo puedo solo', y ese mandato emocional nos está rompiendo. Hoy veo urgencias claras: ansiedad, falta de límites, relaciones desgastadas, miedo a pedir ayuda. Un país entero tratando de cumplir expectativas sin una base que sostenga.

—¿De qué manera tu trayectoria como actriz influye en este programa?

—La actuación me enseñó a escuchar de verdad. A observar lo que no se dice, la pausa incómoda, la respiración que cambia. Cuando converso con los invitados, no estoy entrevistando: estoy tratando de comprenderlos, desde mis dudas y mi ignorancia.

—¿Cuánto de lo personal hay en este proyecto?

¿Alguna vivencia te impulsó a abrir públicamente el tema de la salud mental?

—Hay mucho de mí. He tenido momentos donde me he sentido perdida, sin brújula. Momentos de duelo, de cansancio profundo. "Más terapia que tarde" surge también de saber en carne propia lo que significa no poder sola. Entender que pedir ayuda no es fracaso, sino valentía.

UN POCO MÁS DE PAZ

En los últimos años, la actriz ha transitado una etapa particularmente intensa, tanto en lo personal como en lo profesional. Después de décadas encarnando personajes en teatro, cine y televisión, hoy su búsqueda creativa está más volcada hacia el mundo interior: le interesa entender qué nos pasa por dentro, cómo procesamos el dolor, el cansancio y la frustración.

Sin convertir su vida en contenido, ha reconocido momentos de duelo, de pérdida de rumbo y de agotamiento profundo, experiencias que la llevaron a mirar de otra forma la salud mental propia y ajena. Quienes la rodean hablan de una Paz más honesta consigo misma, menos dispuesta a sostener expectativas ajenas y más conectada con la idea de pedir ayuda cuando es necesario.

Sabe que, pese a que cada día se habla más y se sabe más sobre salud mental, es un tema que aún acarrea estigmas. En entornos laborales, especialmente, los problemas de este tipo se callan por temor a tener consecuencias en la proyección

Fecha: 07-01-2026
Medio: Revista Velvet
Supl. : Revista Velvet
Tipo: Noticia general
Título: La revolución emocional de Paz Bascuñán

Pág. : 69
Cm2: 547,7

Tiraje: 6.000
Lectoría: 18.000
Favorabilidad: ☐ No Definida

“

Este programa surge también de saber en carne propia lo que significa no poder sola.”

”





“Todos hemos sufrido.
Asumirlo no te convierte
en alguien más débil.”

profesional. Pero basta conversar un poco para darse cuenta de que son muchas las personas que viven trastornos de ansiedad, dificultades para dormir, síntomas depresivos, crisis de pánico o distintos tipos de adicciones. Según estimaciones recientes del Ministerio de Salud, alrededor de un tercio de los adultos en Chile presenta en algún momento de su vida síntomas asociados a problemas de salud mental, y el suicidio sigue siendo una de las principales causas de muerte en adolescentes. La urgencia es evidente, aunque muchas veces siga siendo silenciosa.

–¿Qué prejuicios sobre salud mental te gustaría ayudar a derribar con tu programa?

–Todos hemos sufrido. Asumir tus dolores no te convierte en alguien débil. Me han sorprendido mujeres que sufren en silencio y hombres que me dijeron que nunca habían escuchado hablar de esto así. La soledad hoy nos atraviesa a todos.

–¿Algún capítulo que te ha removido especialmente?

–El del narcisismo. Lo reconocí en relaciones pasadas y cientos de personas también. La ficción sobre una mujer en pareja con un narcisista tuvo más de 3,5 millones de visualizaciones.

–En tiempos de sobreexposición, ¿cómo manejas la diferencia entre vulnerabilidad e intimidad?

–Vulnerabilidad no es exposición. Uno puede ser honesta

sin entregar lo privado. Lo de mis hijos es sagrado. ¿Cómo después les pedimos que no se expongan si toda su vida la hemos expuesto nosotros?

–¿Qué te gustaría que sintiera quien escucha el programa?

–Compañía. Que descubra que no está solo. Si logra un respiro, un ‘esto lo entiendo mejor’, me doy por pagada. Y si además se queda con la idea de que pedir ayuda es amor propio, mejor aún.

–Si esta experiencia marcara una nueva etapa, ¿cómo la definirías?

–No soy de pensar en el futuro; solo puedo elegir cosas que me hagan sentido hoy. Me interesa crear contenidos que alivien, acompañen o hagan pensar. Esta etapa mezcla arte, conversación y sentido.

–¿Qué aprendiste al poner la vulnerabilidad al centro del programa?

–Que la vulnerabilidad no te quita fuerza: te la devuelve. He intentado ser más amorosa conmigo. Menos exigencia, más escucha, más límites. Acompañar a otros también te enseña a acompañarte a ti misma.

Para ella, “Más terapia que tarde” es un recordatorio de que, incluso en tiempos difíciles, el alivio puede comenzar con algo tan simple –y tan profundo– como una conversación que nos reconoce sin juzgar. ■

Fecha: 07-01-2026
Medio: Revista Velvet
Supl. : Revista Velvet
Tipo: Noticia general
Título: La revolución emocional de Paz Bascuñán

Pág. : 71
Cm2: 592,0

Tiraje: 6.000
Lectoría: 18.000
Favorabilidad: ☐ No Definida



“ La actuación me enseñó a escuchar de verdad. A observar lo que no se dice, la pausa incómoda, la respiración que cambia. Cuando converso con los invitados, no estoy entrevistando: estoy tratando de comprenderlos, desde mis dudas y mi ignorancia. ”