



---

SALUT | Redacció | Actualitzat el 13/01/2024 a les 10:00

# Què hauries de tenir en compte a l'hora d'escollir un terapeuta?

[inicentrareport] Si aquest 2024 t'has proposat començar a anar a teràpia, és possible que ara mateix tinguis molts dubtes sobre quin terapeuta escollir.

Possiblement, no t'importa ni la seva edat ni el corrent terapèutica que faci servir, però sí que et preocupa el seu gènere. Has de saber, però, que **el fet que sigui home o dona no afectarà els teus resultats**, sinó que el que realment importa és que connecteu i que tots dos us impliqueu en la teràpia.

Així doncs, el que has de valorar és **amb quin gènere et sentiràs més còmode i per què**. Hi ha la falsa creença que els homes són menys sensibles que les dones, i que les dones són menys aptes que els homes. Tot això es basa en estereotips que no són certs.

Des d'Adolescents.cat et recomanem que **busquis referències dels terapeutes que t'interessen** i que triïs en base a això. Si un cop començada la teràpia no et convenç, sempre ets a temps de canviar. Ànims!

[ficentrareport]