



# Auto-realización

Cómo elegir a un profesional de la salud mental en California



## Auto- fortalecimiento

## Es su decisión


### Cómo elegir a un terapeuta

La relación con su profesional de la salud mental es vital para su éxito. Si utiliza servicios de salud mental en California, usted debe sentirse cómodo haciendo algunas preguntas básicas antes de elegir a un terapeuta. El Board of Behavioral Sciences (Consejo de Ciencias del Comportamiento) ha preparado este folleto para ayudarle a tomar una decisión adecuada.

### Preguntas para su terapeuta

Si lo desea, puede entrevistar a varios candidatos antes de hacer su elección. Empiece por dar al terapeuta o profesional de la salud mental una breve descripción del motivo por el cuál está buscando sus servicios. Luego, pídale información, tal como la siguiente:

- El nombre de la universidad o la escuela a la que asistió.
- Las fechas en que se le otorgó el título o la licencia clínica.
- Si tiene experiencia tratando asuntos como los suyos.
- Cómo y cuándo se determina la duración del tratamiento.
- Si practica usando un "modelo" de tratamiento en particular y, si es así, una breve descripción de dicho tratamiento y lo que implica.
- Si tiene experiencia como perito (esta pregunta es pertinente sólo si usted necesita sus servicios debido a una acción judicial, tal como una disputa por la custodia de los hijos).



**Antes de elegir a un profesional de la salud mental, entreviste a varias personas para asegurarse de que usted y su terapeuta serán compatibles.**

*Continuación de las preguntas*

- Si piensa que usted podría necesitar medicamentos de un psiquiatra u otro médico que trabaje con su terapeuta y si el terapeuta puede hacer la recomendación.
- Si puede adaptar su horario a su necesidad.
- Cuáles son las normas del consultorio con respecto a cancelaciones, atención durante las vacaciones del terapeuta y llamadas telefónicas fuera de las sesiones.

*Proceso de evaluación*

El proceso de evaluación consiste generalmente de una a tres sesiones en las que usted platica con su terapeuta acerca de su situación y necesidades actuales. Su historia individual y familiar también se examina en esta etapa. Estas reuniones deben darle una buena idea del estilo de su terapeuta y si se adapta bien a su personalidad, sus necesidades clínicas y sus objetivos. Si no se siente cómodo con el estilo del terapeuta, es buena idea buscar a otro.

*Plan de tratamiento*

Al final del proceso de evaluación, su terapeuta debe darle un diagnóstico y un plan de tratamiento. Este plan debe incluir una recomendación sobre el número de sesiones y referencias a otros servicios (por ejemplo, referencias para recibir medicamentos, referencias para realizar pruebas a un niño con problemas de aprendizaje) que usted podría necesitar para resolver eficazmente sus problemas. Usted y su terapeuta deben trabajar juntos en el plan de tratamiento. Recuerde que— la terapia es un proceso que requiere tiempo y esfuerzo por parte de usted y de su terapeuta.





## Profesionales de la salud mental en California

Existen muchos tipos diferentes de profesionales de la salud mental con licencia. En California, estos profesionales están regulados por diferentes organismos. Es una buena idea familiarizarse con todos ellos para que pueda tomar una decisión correcta.

Antes de su primera consulta, verifique la licencia del profesional de la salud mental que eligió. La siguiente es una lista de las diferentes disciplinas de la salud mental y los organismos que les conceden las licencias, y adonde contactarse:

### Terapeutas matrimoniales y familiares, pasantes de terapia matrimonial y familiar

Board of Behavioral Sciences  
(Consejo de Ciencias del Comportamiento)  
t (916) 574-7830 w [www.bbs.ca.gov](http://www.bbs.ca.gov)

### Trabajadores sociales clínicos con licencia, trabajadores sociales clínicos asociados

Board of Behavioral Sciences  
t (916) 574-7830 w [www.bbs.ca.gov](http://www.bbs.ca.gov)

### Psicólogos con licencia, psicológicos auxiliares, psicólogos registrados

Board of Psychology (Consejo de Psicología)  
t (916) 263-2699 w [www.psychboard.ca.gov](http://www.psychboard.ca.gov)

### Psiquiatras

Medical Board of California (Consejo Médica de California)  
t (916) 263-2499 w [www.medbd.ca.gov](http://www.medbd.ca.gov)

### Técnicos en psiquiatría


Board of Vocational Nursing and Psychiatric Technicians  
(Consejo de Enfermería Vocacional y Técnicos en Psiquiatría)  
t (916) 263-7800 w [www.bvnpt.ca.gov](http://www.bvnpt.ca.gov)

### Enfermeras psiquiátricas de salud mental

Board of Registered Nursing (Consejo de Enfermeras Registradas)  
t (916) 322-3350 w [www.rn.ca.gov](http://www.rn.ca.gov)

### Psicólogos educacionales con licencia

Board of Behavioral Sciences  
t (916) 574-7830 w [www.bbs.ca.gov](http://www.bbs.ca.gov)



## Usted puede recibir tratamiento si no tiene seguro de salud, o si su seguro no cubre salud mental.

### *¿Cómo puedo encontrar a un terapeuta en mi localidad?*

Para obtener una lista general de sitios web y servicios de referencia de utilidad, incluyendo recursos para necesidades específicas, visite la sección "How to Find Services" (Cómo encontrar servicios) en la sección "Consumers" (Consumidores) de nuestro sitio web en [www.bbs.ca.gov](http://www.bbs.ca.gov).

Si tiene seguro de salud, averigüe qué servicios de salud mental (por ejemplo, hospitalarios, de consulta externa o de abuso de sustancias) cubre su plan. Muchos planes de seguro de salud usan algún tipo de servicio administrado, como un HMO. Llame a su compañía de seguros, lea el folleto de la cobertura o visite el sitio web de su plan de salud para obtener más información.

Usted puede recibir tratamiento incluso si no tiene seguro de salud o si su seguro no cubre salud mental. Los programas de salud mental comunitarios ofrecen tarifas de bajo costo o basadas en los ingresos. Sin embargo, esto requiere que Usted investigue para encontrar estos servicios.

Los principales motores de búsqueda de Internet pueden ayudarlo a localizar estos servicios en su localidad. Prueba escribiendo en inglés "(su ciudad/condado) low cost mental health services" en la ventana de búsqueda.

### *¿En qué otros lugares puedo obtener información?*

The Department of Managed Health Care (Departamento de Servicio Administrado de Salud), Department of Insurance (Departamento de Seguros) y Office of the Patient Advocate (Oficina del Defensor de los Pacientes) también pueden responder a preguntas acerca de su plan de salud. Visítelos en Internet para obtener más información.

Department of Managed Health Care: [www.dmhc.ca.gov](http://www.dmhc.ca.gov)

Department of Insurance: [www.insurance.ca.gov](http://www.insurance.ca.gov)

Office of the Patient Advocate: [www.opa.ca.gov](http://www.opa.ca.gov)



## Marque el 2-1-1

Varios condados participan en la red de referencias a servicios humanos 2-1-1 del United Way of America. En los condados participantes, usted puede marcar el 2-1-1 desde cualquier teléfono fijo (y usando la mayoría de los operadores de telefonía móvil) para comunicarse con alguien que le puede ayudar a encontrar servicios de salud mental en su localidad.

La red de referencias 2-1-1 está en constante expansión para incluir a más condados. Visite el sitio web en [www.211.org](http://www.211.org) para obtener más información.

## Acerca del Board of Behavioral Sciences

Lo protegemos de varias maneras, incluyendo:

- Garantizando un alto nivel en los profesionales con licencia a través de nuestros requisitos de educación, experiencia profesional y exámenes;
- Investigando las denuncias de los consumidores y tomando las medidas pertinentes; y
- Dándole acceso a información y recursos valiosos.

## Cómo presentar una denuncia

Investigamos todas las denuncias sobre las personas a las que otorgamos licencias y las que se registran con nosotros. Si tiene preguntas acerca de cómo presentar una denuncia, visite nuestro sitio web en [www.bbs.ca.gov](http://www.bbs.ca.gov), o llame al Enforcement Unit del Consejo al (916) 574-7868.

Nuestro formulario para la denuncias de los consumidores (Consumer Complaint Form) y las instrucciones están disponibles en la sección Forms and Publications (Formularios y publicaciones) de nuestro sitio Web. También le podemos enviar estos formularios si los solicita.

## \* Para obtener más información

Ilámenos, escríbanos o visítenos en Internet en:  
Board of Behavioral Sciences  
1625 N. Market Blvd, Suite S-200  
Sacramento, CA 95834  
(916) 574-7830  
[www.bbs.ca.gov](http://www.bbs.ca.gov)

Descargo de responsabilidad: las preguntas y recomendaciones que figuran en este folleto tienen el propósito de educar a los consumidores acerca de las experiencias típicas de los pacientes que reciben tratamiento de salud mental. La experiencia de cada persona con el tratamiento de salud mental es única. Este folleto únicamente le ofrece sugerencias y su experiencia específica con el tratamiento puede diferir de estas descripciones. Las diferencias son de esperarse y no significan necesariamente que su proveedor no está siguiendo un tratamiento responsable.





**Board of Behavioral Sciences**  
1625 N. Market Blvd, Suite S-200  
Sacramento, CA 95834  
916.574.7830  
[www.bbs.ca.gov](http://www.bbs.ca.gov)

