



AUTO empoderamiento

Cómo elegir un profesional de salud mental





Es su decisión

Eligiendo un terapeuta

Una relación sólida con su terapeuta es vital para el éxito del tratamiento de salud mental. Si utiliza los servicios de salud mental en California, debería hacer algunas preguntas básicas antes de elegir un terapeuta. La Junta de Ciencias del Comportamiento ha preparado este folleto para ayudarlo a tomar una decisión informada.

Preguntas para hacerle a un posible terapeuta

Es probable que quiera entrevistar a varios candidatos antes de hacer su elección. Comience por darle al terapeuta una breve descripción de por qué está buscando servicios de salud mental. Luego, pídale al terapeuta información como:

- Qué tipo de licencia tiene (si aún no tiene licencia, el nombre y el tipo de licencia del supervisor del terapeuta).
- Si el terapeuta tiene experiencia en el tratamiento de problemas similares a los suyos.
- Qué formación específica tiene el terapeuta en relación con su situación.
- Cómo y cuándo se determina la duración del tratamiento.
- Si el terapeuta ejerce en base a un “modelo” particular de tratamiento y, en caso afirmativo, una breve descripción de ese tratamiento y lo que implica.

Continúa en la página 2





Preguntas para hacerle a un posible terapeuta (continúa desde la página 1)

- Si tiene experiencia forense (esta pregunta se aplica sólo si necesita servicios debido a una acción legal, como una disputa por la custodia de los hijos).
- Si el terapeuta acepta su seguro; y si no lo acepta, qué costo tienen las sesiones de terapia. Si el costo no es asequible, puede preguntar si ofrecen una escala móvil.
- Si es posible que se necesite medicación, si puede hacer una derivación a un psiquiatra u otro médico.
- Si el terapeuta puede acomodar su horario para las citas de terapia.
- Cuáles son las políticas del consultorio con respecto a las cancelaciones, cobertura de vacaciones, y llamadas telefónicas entre sesiones.

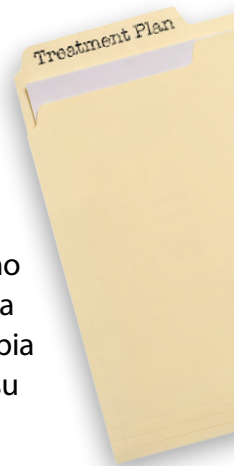
El proceso de admisión y evaluación

El proceso de admisión y evaluación suele consistir en una o tres sesiones en las que se habla con el terapeuta sobre su situación y necesidades actuales. En este momento también se discuten sus historias individuales y familiares. El terapeuta debe hablar sobre el seguro y los honorarios, la privacidad y los límites de la confidencialidad. Estas reuniones deberían darle una buena idea del estilo de su terapeuta y de si es compatible con sus antecedentes, personalidad, necesidades clínicas y objetivos. Si no se siente cómodo con el estilo del terapeuta, puede buscar otro terapeuta. Sentirse cómodo con el terapeuta es muy importante para que el tratamiento tenga éxito.



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 derivaciones a otros servicios que pueda necesitar para resolver sus problemas eficazmente (por ejemplo, remisión para medicación, pruebas para un niño con problemas de aprendizaje, etc.). Usted y su terapeuta deben trabajar juntos en su plan de tratamiento. La terapia es un proceso que requiere tiempo y esfuerzo tanto de su parte como del terapeuta.



Derechos del cliente

Como cliente, usted tiene derecho a:

- Solicitar y recibir información acerca de las capacidades profesionales del terapeuta, incluyendo su licencia, educación, capacitación, experiencia, membresía en asociaciones profesionales, especialización y limitaciones.
- Ser tratado con dignidad y respeto.
- Un ambiente seguro, libre de abuso sexual, físico y emocional.
- Hacer preguntas sobre su terapia u otros servicios de su proveedor.
- Negarse a contestar cualquier pregunta o a divulgar cualquier información que decida no revelar.
- Solicitar y recibir información del terapeuta sobre el progreso hacia los objetivos de su tratamiento.
- Conocer los límites de la confidencialidad y las circunstancias en las que un terapeuta está legalmente obligado a divulgar



Derechos del cliente (continúa desde la página 3)

información a otros.

- Saber si hay supervisores, asesores, estudiantes u otras personas con los que el terapeuta discutirá su caso.
- Rechazar un tipo de tratamiento en particular, o terminar el tratamiento sin obligación o acoso.
- Negarse al registro electrónico.
- Solicitar y (en la mayoría de los casos) recibir un resumen de sus registros, incluyendo el diagnóstico, su progreso y el tipo de tratamiento.
- Informar sobre el comportamiento no ético e ilegal de un terapeuta.
- Recibir una segunda opinión en cualquier momento sobre su terapia o los métodos del terapeuta.
- Que se transfiera una copia de su expediente a cualquier terapeuta o agencia que usted elija.

Profesionales de salud mental en California

Hay muchos tipos diferentes de profesionales de salud mental con licencia. En California, están regulados por diferentes agencias. Es una buena idea estar familiarizado con todos ellos para poder tomar una decisión informada.

Revise la licencia del profesional de salud mental que elija antes de su primera visita. Aquí hay una lista de los tipos de profesionales de salud mental, las agencias que les dan su licencia y su información de contacto:



Profesionales de salud mental en California (continúa desde la página 4)

Búsqueda de licencias



**Terapeutas matrimoniales
y familiares con licencia,
Terapeutas matrimoniales y
familiares asociados**

Junta de Ciencias del
Comportamiento
(916) 574-7830
www.bbs.ca.gov

**Trabajadores sociales clínicos
con licencia, Trabajadores
sociales clínicos asociados**

Junta de Ciencias del
Comportamiento
(916) 574-7830
www.bbs.ca.gov

**Consejeros clínicos
profesionales con licencia,
Consejeros clínicos
profesionales asociados**

Junta de Ciencias del
Comportamiento
(916) 574-7830
www.bbs.ca.gov

**Psicólogos con licencia,
asistentes psicológicos,
psicólogos registrados**

Junta de Psicología
(916) 574-7720
www.psychology.ca.gov

Psiquiatras

Junta Médica de California
(800) 633-2322
www.mbc.ca.gov

Técnicos psiquiátricos

Junta de Enfermería Vocacional y
Técnicos Psiquiátricos
(916) 263-7800
www.bvnpt.ca.gov

**Enfermeros de salud mental
psiquiátrica**

Junta de Enfermería Registrada
(916) 322-3350
www.rn.ca.gov

Psicólogos educativos con licencia

Junta de Ciencias del Comportamiento
(916) 574-7830
www.bbs.ca.gov



¿Cómo puedo encontrar un terapeuta en mi zona?

- Los motores de búsqueda de Internet pueden ayudarlo a encontrar terapeutas o clínicas en su zona. Intente buscar “(servicios de salud mental de bajo costo en su ciudad/condado)” o “(terapeutas de salud mental en su ciudad/condado)”.
- Marque “2-1-1” o visite www.211.org para obtener recursos y referencias.
- Visite www.namica.org y busque el capítulo local de National Alliance on Mental Illness.
- Visite el sitio web de Mental Health America en www.mentalhealthamerica.net/finding-help.



Si tiene seguro médico, averigüe qué servicios de salud mental (por ejemplo, hospitalización, atención ambulatoria o abuso de sustancias) cubre su plan. Muchos planes de seguro de salud utilizan alguna forma de atención administrada, como una HMO. Llame a su compañía de seguros, lea el folleto de evidencia de cobertura o visite el sitio web de su plan de salud para obtener más información.

Puede seguir recibiendo tratamiento si no tiene seguro médico o si su seguro no cubre la salud mental. Los programas de salud mental en la comunidad ofrecen tarifas de bajo costo o de escala móvil (basadas en los ingresos). Sin embargo, es posible que tenga que investigar para encontrar estos servicios.



Telesalud (terapia en línea o telefónica)

Los profesionales de salud mental pueden ofrecer sesiones de terapia en línea mediante una aplicación, por mensaje de texto o por teléfono en ciertas condiciones. Si bien la telesalud no es ideal para todas las situaciones, permite que el tratamiento esté disponible para aquellos que, de otra manera, no podrían o no estarían dispuestos a recibir atención de salud mental. Cualquier terapeuta que ofrezca telesalud a un cliente en California debe tener una licencia en California. El terapeuta tiene la obligación de dar a conocer los honorarios por sus servicios, cómo y a quién se pagarán esos honorarios, los métodos utilizados para garantizar la confidencialidad de las comunicaciones y los riesgos y beneficios de recibir terapia por medio de la telesalud.

¿Dónde más puedo obtener información?

El Departamento de Atención Médica Administrada, el Departamento de Seguros y la Oficina del Defensor del Paciente pueden responder a preguntas sobre su plan de atención médica. Visite sus páginas web para obtener más información.

Departamento de Atención Médica Administrada:

www.dmhca.gov

Departamento de Seguros:

www.insurance.ca.gov

Oficina del Defensor del Paciente:

www.opa.ca.gov





Acerca de la Junta de Ciencias del Comportamiento

Lo protegemos de varias maneras, incluyendo:

- Nos aseguramos de que los licenciarios posean altos estándares mediante los requisitos de educación, la experiencia profesional y exámenes.
- Investigamos las quejas de los consumidores y tomamos las acciones adecuadas.
- Le damos acceso a información y recursos valiosos.

Presentar una queja

Revisamos todas las quejas relacionadas con nuestros licenciarios y matriculados. Si tiene preguntas sobre cómo presentar una queja, visite nuestro sitio web www.bbs.ca.gov, o llame a la Unidad de Ejecución de la Junta al (916) 574-7890.

El formulario de quejas de los consumidores y las instrucciones están disponibles en la sección “Consumidores” de nuestro sitio web. Si lo solicita, también le podemos enviar estos formularios.

Para obtener más información

Llámenos, escríbanos o visítenos en línea en:

Board of Behavioral Sciences
1625 North Market Blvd., Suite S-200
Sacramento, CA 95834
(916) 574-7830
www.bbs.ca.gov

Descargo de responsabilidad: Las preguntas y recomendaciones incluidas en este folleto tienen el propósito de educar a los consumidores sobre las experiencias típicas de los pacientes con tratamientos de salud mental. La experiencia de cada individuo con el tratamiento de salud mental es única. Este folleto solo ofrece sugerencias y su experiencia de tratamiento específica puede diferir de estas descripciones. Las diferencias se prevén y eso no necesariamente significa que su proveedor no esté realizando un tratamiento responsable.





Board of Behavioral Sciences

1625 North Market Blvd., Suite S-200
Sacramento, CA 95834
(916) 574-7830
www.bbs.ca.gov

