



PSICOTERAPIA: CÓMO COMENZAR

“Yo no tenía intenciones de hablar acerca de mis problemas con una persona que no conocía. Luego aprendí que es muy común sentirse renuente al principio, e incluso probar con varios terapeutas antes de hallar a uno que funcione.” — Joseph, viudo de 73 años de edad.

En diferentes momentos de su vida, Usted puede estar luchando para sobrellevar los cambios, las pérdidas o las emociones que lo abruma. La decisión de ver a un terapeuta demuestra mucha fuerza y determinación de su parte para trabajar en pos de mejorar su vida. Encontrar un psicoterapeuta adecuado para Usted vale el esfuerzo.

¿Qué hace un psicoterapeuta?

Las palabras *psicoterapeutas*, *terapeutas*, *consejeros* y *proveedores de salud mental* son términos que se utilizan indistintamente para describir a profesionales que ayudan a las personas a través de lo que se denomina “hablar y escuchar”. Cuando trabaja con este tipo de profesionales, Usted habla privadamente acerca de los asuntos personales de importancia que está enfrentando. Un terapeuta es un profesional con experiencia para ayudarlo a encontrar soluciones a sus problemas personales. Los psicoterapeutas están capacitados para no juzgarlo a Usted ni a las circunstancias de la vida que lo han llevado a la terapia. Usted puede escoger visitar a un terapeuta solo, en pareja, con su familia o en un entorno de grupo con otras personas que estén enfrentando las mismas cuestiones. La mayoría de los terapeutas atienden a sus clientes en forma semanal.

¿Quiénes son los psicoterapeutas?

Sorprendentemente, cualquiera puede llamarse legalmente “psicoterapeuta”, y denominar “psicoterapia” a los servicios que presta. Pero solamente personas con antecedentes educativos específicos y capacitación supervisada están en condiciones de recibir una licencia estatal para ejercer. Por lo tanto, al escoger a un psicoterapeuta, es importante determinar si tiene licencia para ejercer la psicoterapia de acuerdo a las leyes estatales. La licencia estatal le asegura al consumidor que el terapeuta ha recibido la educación, la capacitación y la supervisión apropiadas para brindar psicoterapia. A fin de mantener la licencia, el

terapeuta debe actualizar su capacitación y sus técnicas de acuerdo con las especificaciones de su estado (las leyes estatales que regulan la licencia varían).

Para ejercer de acuerdo a métodos que protejan la seguridad y la privacidad de sus pacientes, los psicoterapeutas también deben atenerse al código de ética de sus respectivas profesiones. Por lo general, los psicoterapeutas con licencia cuentan con uno o más de los siguientes títulos:

- **Psiquiatras.** Después de su nombre incluyen las iniciales *M.D.* Los psiquiatras son doctores en medicina que se especializan en el diagnóstico y el tratamiento de desórdenes mentales. Pueden tratar estos desórdenes prescribiendo medicamentos. Algunas personas ahorran en costos de terapia recurriendo a un psiquiatra sólo para obtener una evaluación, un diagnóstico y una posible medicación, mientras que reciben psicoterapia de otro profesional menos costoso, como puede ser un trabajador social.
- **Psicólogos.** Después de su nombre incluyen las iniciales *Ph.D.* o *Psy.D.* Los psicólogos tienen un doctorado en psicología. Además de hacer psicoterapia, son profesionales de la salud mental especializados en la administración de exámenes y evaluaciones psicológicas.
- **Trabajadores Sociales Clínicos.** Después de su nombre incluyen las iniciales *L.C.S.W.*, *L.M.S.W.*, *A.C.S.W.* o *C.S.W.* Los trabajadores sociales clínicos han realizado un master en trabajo social, y su capacitación enfatiza la interacción compleja entre la biología, la personalidad, las emociones y el ambiente social de su cliente en la vida de éste. Los trabajadores sociales pueden ofrecer servicios de psicoterapia en forma privada, en un entorno médico o en una agencia comunitaria.
- **Especialistas en Enfermería Psiquiátrica o Clínica.** Después de su nombre incluyen las iniciales *RN*, *MA*, *MS* o *CNS*. Un enfermero registrado, capacitado en la práctica de cuidados de salud psiquiátrica y mental, también puede evaluar y monitorear la medicación utilizada para mejorar la salud mental.

Muchos terapeutas incluyen su número de licencia y sus calificaciones en sus folletos, tarjetas de negocios o anuncios en las páginas doradas. Si Usted no está seguro de las credenciales de un terapeuta, interrogué al posible terapeuta acerca de la/s organizaciones profesionales a las que esté afiliado/a y averigüe si está certificado/a o tiene licencia en su campo de trabajo. También puede llamar a la oficina de licencias del estado

donde ejerce el terapeuta, para asegurarse de goza de buen prestigio profesional.

¿Quién paga por psicoterapia?

Muchas personas pueden encontrar una variedad de opciones, costos y estructuras de honorarios de terapia disponibles en sus comunidades. Los costos variarán, dependiendo del tipo de terapeuta y de la categoría del lugar que ofrece tratamientos terapéuticos. Por ejemplo, los centros comunitarios de salud mental tienen a menudo una escala variable de estructuras de honorarios basada en los ingresos personales y en los gastos médicos, mientras que un psicoterapeuta que ejerce en forma privada suele tener un honorario fijo. Los honorarios que cobran los terapeutas por la psicoterapia generalmente se incrementan con el número de títulos, certificados y licencias. Por ejemplo, un psiquiatra que ostenta un título médico tenderá a ser más caro que un trabajador social que sólo tiene un título de master.

Verifique con su plan de seguro si Usted dispone de alguna cobertura de psicoterapia. La mayoría de los seguros, incluyendo *Medicare* y *Medicaid*, brindan algún tipo de cobertura de servicios de psicoterapia. Sin embargo, no todos los terapeutas están registrados en *Medicare*, *Medicaid* o en los seguros privados. Tenga presente que la mayor parte de los planes de seguro que incluyen beneficios para pacientes que necesitan un tratamiento de salud mental suelen limitar el número de sesiones cubiertas.

Si su terapeuta está registrado en el Plan Original de Medicare (*Original Medicare Plan*) y Usted tiene *Medicare* Parte B, se le cubrirá el 50% del costo de la mayor parte de las psicoterapias, sin límites en el número de sesiones. Usted también puede tener una póliza de seguro adicional que cubra defectos de cobertura ("*medigap*"), que le reconozca el 50% restante. De no ser así, Usted deberá pagar ese porcentaje de su bolsillo. Si Usted está afiliado a un programa HMO de *Medicare*, puede requerírsele que se trate con un terapeuta incluido en la lista de proveedores de HMO a fin de que se le cubran los costos, y probablemente deberá realizar un co-pago por cada visita al psicoterapeuta. A veces, las personas pagan la terapia de su propio bolsillo, si disponen de dinero para hacerlo.

¿Cómo encuentro un psicoterapeuta?

Una manera de ubicar a un psicoterapeuta es solicitar una recomendación a su médico o a otro proveedor del cuidado de la salud o de servicio social. Para encontrar terapeutas en su ciudad o estado, también puede

contactarse con asociaciones profesionales. Los amigos y la familia también pueden ser buenas fuentes de referencia, lo mismo que las organizaciones de salud mental, los centros de mayores, los grupos religiosos u otras organizaciones sin fines de lucro. Asimismo, muchas organizaciones profesionales ahora permiten buscar terapeutas en la zona en que Usted vive a través de sus sitios *Web*. Si Usted está afiliado a un programa HMO de *Medicare*, puede querer mostrar a sus actuales proveedores del cuidado de la salud, la lista de proveedores de HMO y consultarles si cualesquiera de los nombres allí contenidos les resultan familiares como los de personas respetadas en su campo de trabajo. O puede seleccionar a varios terapeutas ubicados en su zona y comenzar a entrevistarse con ellos.

¿Qué le pregunto a un posible psicoterapeuta?

Durante la llamada telefónica o la visita inicial a un terapeuta, determine si podrá afrontar la psicoterapia con este terapeuta en particular, consultando el costo de los servicios y la participación de aquél en el sistema de seguros. Si el costo por sesión le resulta accesible, el siguiente paso es establecer si se trata del terapeuta apropiado para Usted. Para hacerlo, debe realizarle preguntas directas y apropiadas. No dude en obtener la información que sea importante para Usted y relevante para sus circunstancias específicas, a través del siguiente tipo de preguntas:

1) ¿Cuál es su enfoque de la terapia?

Los objetivos de la psicoterapia generalmente son aliviar la angustia emocional, resolver los problemas y mejorar la calidad de vida. La manera en que el terapeuta ayuda a las personas a lograr estos objetivos difiere de un psicoterapeuta a otro, debido a las diferencias de capacitación y a la filosofía y los métodos de tratamiento. Comprender los métodos que utiliza el terapeuta al que Usted está considerando recurrir le ayudará a tomar una decisión informada acerca de la clase de terapeuta con el que quiere trabajar.

Un enfoque común es la llamada *terapia cognitiva – conductiva*. Este enfoque sirve para cambiar pensamientos que contribuyen a las emociones y los comportamientos problemáticos. Otro enfoque, denominado *psicoterapia psicoanalítica*, examina el impacto que ha tenido su pasado sobre sus pensamientos, comportamientos y sentimientos presentes, provocándole angustia. Los terapeutas también pueden utilizar técnicas como la relajación, los juegos de roles, actividades artísticas o musicales y la hipnosis. También pueden recurrir a sesiones grupales o familiares, además de una variedad de otros métodos, para lograr un resultado exitoso. Hoy muchos terapeutas utilizan una combinación de

distintos enfoques y métodos. Es lo que se denomina *terapia ecléctica*.

También existen otros enfoques psicoterapéuticos, pero al consumidor le resulta difícil familiarizarse con todos ellos. Por dicha razón, consulte a su posible terapeuta específicamente cómo enfocará el tipo de problema que Usted padece. Pregúntese luego si la respuesta del terapeuta tiene sentido para Usted y si le parece que se adecua a sus necesidades. Si se siente confundido, abrumado o vacilante, debe inquirir más acerca del enfoque del posible terapeuta o directamente entrevistarse con uno distinto.

Al discutir los enfoques de la terapia con un posible terapeuta, asegúrese de que el enfoque que se le ha descrito se adecue a su personalidad y a sus creencias. Por ejemplo, si siente que una terapeuta mujer podría entender mejor los problemas que está sobrellevando, y si sabe que Usted se siente cómodo tomando participación activa en las conversaciones, y considera que podría beneficiarse entablando relaciones con otros que se encuentran en similar situación, entonces probablemente le resultará atractivo y útil un grupo de apoyo conducido por una mujer.

2) ¿Cuáles son sus áreas de experiencia y especialización?

Los terapeutas a menudo se especializan en prácticas relacionadas con cuestiones específicas (por ejemplo, depresión, problemas maritales, ansiedad, dolor y pérdida, abuso de alcohol o drogas, abuso contra mayores, etc.). También pueden especializarse en el tratamiento de grupos específicos de personas (por ejemplo, adultos mayores, niños, homosexuales o lesbianas, familias, etc.). Un terapeuta también puede tener mayor experiencia en la utilización de “modalidades” específicas (terapia individual, de pareja, familiar y/o grupal). Cuando esté buscando un terapeuta, puede resultarle útil encontrar a un profesional que Usted crea que no sólo está calificado, sino que también haya tratado a otros adultos mayores con problemas similares a los suyos, utilizando una modalidad que a Usted le resulte interesante.

3) ¿Dónde queda su consultorio? ¿La ubicación es apropiada para estacionar un auto o está en una ruta de transporte público?

La terapia resulta exitosa cuando es consistente y se la realiza en forma regular y constante. Por dicha razón, es importante que su terapeuta esté en una zona que a Usted le resulte de fácil acceso. Si su terapeuta está cerca del lugar donde Usted vive, trabaja o hace voluntariado, le resultará fácil incluir las citas en su rutina común. Esto, a su vez, incrementará la probabilidad de que Usted asista a las citas.

También asegúrese de que las horas de consultorio del terapeuta se adecuen a su agenda. Averigüe acerca de la duración de cada sesión, qué

ocurre si llega tarde a una cita, qué costo debería afrontar si no concurre a una cita y cómo cancelar o reprogramar citas. Es importante comprender cómo se maneja el terapeuta en estas cuestiones antes de que ocurran, a fin de evitar confusiones entre él y Usted.

Si Usted utiliza una silla de ruedas o tiene algún tipo de dificultad en su movilidad, también debería averiguar sobre las condiciones de accesibilidad del consultorio del terapeuta. Algunos psicoterapeutas realizan visitas a la casa de sus pacientes o trabajan en hogares de cuidado. Usted puede averiguar acerca de tales posibilidades durante su conversación inicial con el terapeuta.

¿Me sentiré cómodo con mi nuevo psicoterapeuta?

Debido a la naturaleza íntima y personal de la relación profesional que Usted tiene con su terapeuta, es importante que trabaje con alguien con quien se sienta cómodo, en quien pueda confiar plenamente y en quien tenga mucha intimidad. Debe sentir que puede ser completamente honesto con su terapeuta, y confiar en que sus conversaciones se mantendrán en el más estricto secreto. Puede preferir a un terapeuta que sea de su mismo sexo o edad o comparta con Usted patrones lingüísticos, culturales o religiosos. Estas son cuestiones que Usted puede averiguar durante su visita inicial.

Cuando considere si se contacta o no con un terapeuta en particular, piense cómo se siente en general al discutir asuntos personales. Si a menudo se siente inseguro hablando de cosas que considera privadas, puede ser que, por su propia naturaleza, el hecho de tener una conversación honesta y personal en el consultorio de un terapeuta haga surgir sentimientos de incomodidad –y ello no necesariamente se deba al terapeuta. Si se siente inseguro con un terapeuta y no puede establecer las razones, pruebe discutirlo con éste. Si continúa incómodo luego de algunas sesiones, intente consultar a otro terapeuta, para ver si las razones de sus sentimientos se aclaran. No es inusual que las personas experimenten con más de un terapeuta antes de hallar al adecuado.

¿Cómo sabré si la terapia es exitosa?

Las personas reaccionan de diferentes maneras a la terapia. Lo que a una persona puede tomarle varios meses para resolver, a otras puede llevarles hasta un año o más. Su terapeuta y Usted deberían discutir periódicamente sus objetivos y el progreso que Usted está teniendo. Deberían realizar una evaluación honesta a intervalos preestablecidos, a fin de determinar si la terapia que está recibiendo es lo que esperaba y si realmente está funcionando. En algún momento después de comenzada la

terapia, Usted debería comenzar a sentirse mejor. Sin embargo, tenga presente que el mejoramiento puede ser gradual y ocurrir en forma paulatina.

Durante la terapia, Usted debería sentir que está trabajando sobre sus dificultades y aprendiendo a sobrellevar sus sentimientos en forma más efectiva. También puede sentir más confianza en su capacidad de tomar decisiones y en sus relaciones con los demás. Es muy importante que se sienta cómodo con su terapeuta. Sin embargo, al mismo tiempo, trabajar sobre cuestiones difíciles puede resultar una experiencia dolorosa. Cierta grado de malestar causado por el hecho de afrontar sus problemas (y no por su relación con el terapeuta) es una parte normal del proceso terapéutico.

Si no experimenta alivio de sus problemas emocionales, o si sospecha que no está logrando algunos de los objetivos de su terapia, Usted puede escoger concluir la. Si siente que se ha beneficiado tanto como quería, o tiene ganas de terminar o de cambiar de profesional, puede decírselo a su terapeuta y ponerle fin adecuadamente. Un buen terapeuta respetará su decisión y no lo hará sentir mal respecto de ella ni intentará continuar la terapia. Recuerde que los resultados exitosos en materia de salud mental se logran con el terapeuta adecuado.

Dónde obtener ayuda

Cómo encontrar un psicoterapeuta

Asociación Psicológica Americana (APA) (*American Psychological Association – APA*): Encuentre un Psicólogo. Esta asociación no puede realizar derivaciones directas. Sin embargo, Usted puede obtener una derivación a un psicólogo de su zona llamando a la línea gratuita. El operador se valdrá de su código postal para ubicarlo y conectarlo con el servicio de referencia de la asociación psicológica de su estado.

Teléfono: 1-800-964-2000. Sitio *Web*: www.helping.apa.org/locator

Listado de Proveedores de CornellCARES (*CornellCARES Provider Directory*). Este sitio *Web* ofrece un directorio *online* de fácil acceso de los proveedores de salud mental de *Medicare* de la Ciudad de Nueva York. Es fácil de usar y contiene más de 1000 profesionales especializados en el mejoramiento de la salud mental de los neoyorquinos mayores.

Sitio *Web*: www.cornellcares.org/provider/?name1=Introduction&type1=2

Fundación Geriátrica de Salud Mental (*Geriatric Mental Health Foundation*). En este sitio se puede localizar a un psiquiatra geriatra –un doctor en medicina con capacitación especializada en el diagnóstico y el tratamiento de desórdenes mentales que pueden afectar a adultos mayores.

Sitio *Web*: www.gmhfonline.org/gmhf/find.asp

Medline Plus. Información acerca de la salud, compilada de la biblioteca médica más grande del mundo, la Biblioteca Nacional de Medicina (*National Library of Medicine*). Para ubicar fácilmente a un psicólogo en su zona, seleccione “Encuentre un Psicólogo” (“*Find a Psychologist*”), en “Otros Proveedores del Cuidado de la Salud” (“*Other Healthcare Providers*”), en la sección Directorios (*Directories*).

Sitio *Web*: www.nlm.nih.gov/medlineplus/directories.html

La Asociación Nacional de Trabajadores Sociales (ANTS) (*The National Association of Social Workers – NASW*). Esta asociación brinda una búsqueda *online* de terapeutas de trabajo social que reúnan criterios determinados por la Comisión de Certificación de Competencia de la ANTS.

Teléfono: 202-408-8600.

Sitio *Web*: <http://search.socialworkers.org/default.asp?df=CSW&fn=>

Directorio de Terapia de “Psicología Hoy” (*Psychology Today’s Therapy Directory*). Encuentre un psicólogo, psiquiatra, terapeuta o consejero ingresando su código postal.

Sitio *Web*: www.psychologytoday.com/rms/prof_search.php

Recursos Nacionales

Medicare. Esta agencia federal ofrece un útil cuadernillo sobre los beneficios de salud mental de *Medicare*, las condiciones de elegibilidad y cómo se realizan los pagos en el Plan Original de *Medicare* (*Original Medicare Plan*). Se denomina “*Medicare y Sus Beneficios de Salud Mental Para Usted*” (“*Medicare and Your Mental Health Benefits*”). CMS Pub. No. 10184. Teléfono: 1-800-633-4227, para publicaciones.

Sitio *Web*: www.medicare.gov/Publications/Pubs/pdf/mental.pdf

Asociación Nacional de Salud Mental (*National Mental Health Association*). Esta organización brinda información acerca de cómo encontrar el cuidado de salud mental adecuado para Usted o para alguien que Usted conoce, y sobre qué hacer si se encuentra insatisfecho con sus servicios de salud mental. Su Centro de Recursos es un centro de información y de referencia que sirve a las personas ayudándolas en la

búsqueda de información para ellos, para los miembros de su familia y para sus amigos. Teléfono: 1-800-969-6642. Sitio *Web*: www.nmha.org

Centro Nacional de Información de Salud Mental (*National Mental Health Information Center*). Este centro brinda información relativa a la salud mental, a través de un número telefónico gratuito, su sitio *Web* y más de 600 publicaciones. El sitio *Web* ofrece un localizador de servicios de salud mental que incluye un directorio de establecimientos de salud mental y de servicios de apoyo. Teléfono: 1-800-789-2647. Sitio *Web*: www.mentalhealth.samhsa.gov

Oficina del Estado de Nueva York para el Envejecimiento (*New York State Office for the Aging*). El Programa de Información de Seguros de Salud, Aconsejamiento y Asistencia (PISSAA) (*Health Insurance Information, Counseling and Assistance Program – HIICAP*) de esta agencia brinda información sobre seguros de salud, aconsejamiento y asistencia. Teléfono: 1-800-333-4114. Ciudad de Nueva York: 1-212-333-5511. Línea de Mayores: 1-800-342-9871. Sitio *Web*: www.hiicap.state.ny.us/home/whoweare.htm

Recursos de la Ciudad de Nueva York

LIFENET. Este servicio comunitario gratuito opera 24 horas al día, siete días por semana. El personal de profesionales de salud mental de esta línea telefónica ayuda a los que llaman a encontrar los servicios de salud mental y de abusos de sustancias más adecuados a sus necesidades. *Lifenet* también asiste a personas que están experimentando crisis psiquiátricas. Teléfono: 800-543-3638, en inglés; 877-298-3373, en español; 877-990-8585, en mandarín, cantonés y coreano. Sitio *Web*: www.mhaofnyc.org/2lifenet.html

Este material le brinda información general y breve sobre este tema del cuidado de la salud. Sin embargo, éste no reemplaza las instrucciones específicas de sus proveedores del cuidado de la salud. Para obtener respuestas a otras preguntas que usted pueda tener, consulte a su médico o a otro proveedor del cuidado de la salud.

Copyright NewYork-Presbyterian Hospital 2005. Se reserva todos los derechos.