

PARA SU
TRANQUILIDAD

Guía del consumidor para
servicios psicológicos

Índice

La Junta de Psicología protege a los consumidores de servicios psicológicos a través del otorgamiento de licencias, la regulación de la práctica de la psicología y el apoyo a la evolución de la profesión.

Introducción: Usted no está solo _____	4
¿Cómo puede ayudarlo un psicólogo? _____	4
Declaración de derechos de los pacientes _____	6
¿Cómo se licencia un psicólogo? _____	8
¿Cómo elegir a un psicólogo? _____	9
Cómo prepararse para la primera sesión _____	11
Qué esperar durante una sesión de terapia individual o grupal _____	11
Qué esperar durante un test psicológico _____	13
Qué cosas NO deben hacer los psicólogos _____	14
Qué hacer si el psicólogo es poco profesional _____	15



Usted no está solo

Cada año, miles de californianos visitan a psicólogos profesionales para obtener ayuda. Quizá usted está buscando un tratamiento para la depresión, el estrés o la ansiedad, o una mejor comprensión de usted mismo o de los desafíos a los que se puede estar enfrentando. Es posible que usted o su familia estén pensando en hacer terapia para mejorar la calidad de sus relaciones. Muchas personas acuden a los psicólogos por una variedad de razones. Si usted está buscando la ayuda de un psicólogo, sepa que usted no está solo.

Este folleto le explicará los derechos que tiene como paciente, le brindará orientación para elegir un psicólogo y le explicará lo que un psicólogo debería y NO debería hacer.

¿Cómo puede ayudar un psicólogo?

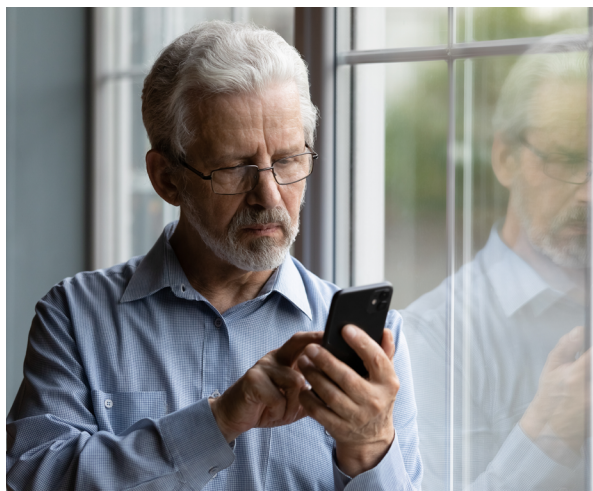
Los psicólogos ayudan a los clientes a entender y tratar varios desafíos emocionales como la depresión, la ansiedad y el abuso de sustancias. Están entrenados para tener en cuenta los antecedentes personales de cada cliente en las evaluaciones y tratamientos. Pueden brindar tratamientos para individuos (niños, adolescentes y adultos). También pueden ofrecer servicios para parejas, familias y grupos en el entorno terapéutico. Aquí, utilizan una variedad de métodos de tratamiento, entre los que se incluyen la psicoterapia, la modificación de conducta, la biorretroalimentación o la hipnosis. Los psicólogos

ofrecen estos servicios en una variedad de entornos que incluyen consultorios de atención ambulatoria, hospitales psiquiátricos con servicio de internación y programas de tratamiento diurno. Como parte del cuidado que brindan los psicólogos, si se deben realizar evaluaciones adicionales, pueden derivar a los pacientes a médicos o psiquiatras, quienes pueden recetar medicamentos cuando sea necesario.

Además de trabajar directamente con los clientes, los psicólogos también trabajan con organizaciones y empresas, a quienes ofrecen consultas o capacitaciones. En estos contextos, el objetivo es identificar las dificultades del entorno laboral y, a continuación, recomendar estrategias para realizar mejoras dentro de las organizaciones.

Los psicólogos también desarrollan, administran e interpretan los tests psicológicos. Algunos de los tipos de tests o evaluaciones psicológicas incluyen:

- » Evaluaciones diagnósticas (p. ej., tests de inteligencia/ CI, evaluación de trastornos del espectro autista, evaluación del trastorno por déficit de atención con hiperactividad [TDAH]).
- » Evaluaciones de discapacidad e indemnización por accidente laboral.
- » Tests de personalidad.
- » Evaluación conductual.



- » Evaluación de aptitud para el servicio.
- » Evaluaciones neuropsicológicas.
- » Evaluaciones de asesoramiento y planificación profesional.
- » Evaluaciones ordenadas por el tribunal o relacionadas con el tribunal (p. ej., custodia de los hijos o evaluaciones de competencias).

Declaración de derechos de los clientes

Usted, como cliente, tiene el derecho de:

- » Solicitar y recibir información del psicólogo sobre las calificaciones que posee, lo cual puede incluir competencias profesionales como la matrícula, educación, capacitación, experiencia, pertenencia a asociaciones profesionales, especialización y limitaciones.
- » Ser tratado con dignidad y respeto.
- » Acceder a la atención en un entorno seguro, libre de abusos sexuales, físicos y emocionales.
- » Hacer preguntas sobre la terapia u otros servicios que ofrezca el psicólogo.
- » Negarse a responder una pregunta o a divulgar información que elige no revelar.
- » Solicitar y recibir información por parte del psicólogo sobre su progreso hacia las metas del tratamiento.
- » Conocer los límites de confidencialidad y las circunstancias en las que un psicólogo está legalmente obligado a divulgar información a terceros.

- » Saber si hay supervisores, consultores, estudiantes u otras personas con las que el psicólogo hablará sobre su caso.
- » Rechazar un tipo específico de tratamiento o finalizarlo sin obligación ni acoso.
- » Rechazar las grabaciones electrónicas.
- » Solicitar y (en la mayoría de los casos) recibir un resumen de sus registros, lo cual incluye el diagnóstico, el progreso y el tipo de tratamiento.
- » Informar a la Junta de Psicología las conductas poco éticas o ilegales de un psicólogo.
- » Buscar una segunda opinión en cualquier momento sobre los servicios de su psicólogo.
- » Hacer una solicitud por escrito para obtener una copia de sus registros o para que transfieran sus registros a cualquier psicólogo o agencia que usted elija.



¿Cómo se capacita, se educa y se licencia un psicólogo?

Para obtener una licencia, un psicólogo debe:

- » Haber obtenido un doctorado (Ph.D., Psy.D. o Ed.D.) en psicología en una institución acreditada.
- » Haber completado una experiencia profesional bajo la supervisión de un psicólogo licenciado.
- » Haber cumplido con los estándares legales, que incluye aprobar tanto el examen nacional de prácticas como el examen de derecho y ética de California, y completar un curso de preparación para licenciarse específico.
- » Realizar 36 horas de desarrollo profesional continuo cada dos años.
- » Pasar una verificación de antecedentes.

Puede encontrar información adicional sobre cómo se licencia un psicólogo en la parte de "Applicants" del sitio web de la Junta:

www.psychology.ca.gov/applicants.



¿Cómo elegir a un psicólogo?

Paso 1: Investigar sus necesidades

- » Identifique un área en la que sienta que necesita ayuda (consumo y abuso de sustancias, trastornos alimentarios, depresión, ansiedad, trauma, etc.) y, a continuación, busque un psicólogo capacitado y experimentado en esas áreas.
- » Si no está seguro, un psicólogo puede ayudarlo a identificar sus necesidades.

Paso 2: Encontrar nombres de psicólogos

- » Pida recomendaciones a personas que conozca y en las que confíe, incluidos sus proveedores de atención médica.
- » Realice una búsqueda en línea a través de sitios de terceros, como asociaciones profesionales locales, estatales y nacionales, directorios de proveedores autorizados de compañías de seguros y otras listas de proveedores.
- » Comuníquese con su proveedor de seguros para obtener una lista de psicólogos autorizados en su área.

Paso 3: Verificar el estado de la licencia

Verifique la licencia de cada psicólogo para confirmar que sea "válida y activa" en el sitio web del Departamento de Asuntos del Consumidor: **<https://search.dca.ca.gov>**. Allí podrá consultar el estado de la licencia, así como las medidas administrativas o disciplinarias públicas anteriores, si las hubiera.

Paso 4: Qué preguntas hacer

- » ¿El psicólogo acepta pacientes nuevos?
- » ¿El psicólogo acepta su seguro, en caso de tenerlo?
- » ¿El psicólogo ofrece un tratamiento presencial, en línea o por teléfono?
- » ¿Cuánta experiencia tiene el psicólogo en asuntos similares al suyo?
- » ¿Qué enfoque de atención utiliza el psicólogo?
- » ¿El psicólogo puede programar las sesiones en un horario conveniente para usted? Consulte la declaración de derechos de los pacientes en la página 6 para obtener información sobre otros temas que quizá desee tratar al entrevistar a un psicólogo.



Cómo prepararse para la primera sesión

La base de una buena psicoterapia es la confianza. Idealmente, el psicólogo con el que elija trabajar escuchará y hablará sobre lo que usted piensa y siente, para permitirle entender mejor sus emociones. En el proceso de comenzar una relación terapéutica, es importante que se sienta cómodo con su psicólogo. Esto le permitirá construir una relación sólida y de confianza mientras hace frente a sus desafíos. Cuando considere trabajar con un psicólogo, piense de antemano qué lo ayuda a sentirse seguro emocionalmente. Use esas ideas como guía, en particular cuando se comunique con el psicólogo durante la primera sesión. Tanto durante como después del contacto inicial, pregúntese si se sentiría seguro compartiendo los detalles más personales de su vida y las áreas en donde puede estar teniendo dificultades. Si la respuesta es afirmativa, es un síntoma bueno. Si la respuesta es negativa, eso también es información importante, que puede indicar la necesidad de continuar la búsqueda. Una buena relación entre el paciente y el psicólogo es un elemento crucial para que la terapia sea exitosa.

Si está buscando un psicólogo para realizarse tests, le harán saber cómo prepararse para la sesión y le informarán los límites de confidencialidad vinculados con el tipo de evaluación.

Qué esperar durante una sesión de terapia individual o grupal

Terapia individual

Durante la primera sesión, el psicólogo puede utilizar la información que usted ha proporcionado en un formulario de admisión para obtener información sobre sus desafíos actuales, los síntomas específicos que puede estar experimentando y cualquier dificultad del pasado. Además, durante la entrevista clínica, el psicólogo le hará

preguntas sobre su historia personal, familiar, social, de desarrollo, médica y emocional, así como sobre sus relaciones. La información que se obtenga a través de los formularios de admisión y la entrevista inicial ayudará al psicólogo a aprender más sobre usted, a entender mejor del contexto en el que algunas de estas dificultades surgieron y, en última instancia, a determinar qué estrategias pueden ser más útiles para usted.

Una vez que el psicólogo tenga suficiente información y usted sienta que ha transmitido debidamente sus preocupaciones específicas, trabajarán juntos (de manera colaborativa) para determinar los objetivos de tratamiento, así como para desarrollar un plan de tratamiento adaptado a sus necesidades específicas. Algunos ejemplos de tratamiento incluyen reducir los síntomas de depresión o ansiedad, reducir o detener el abuso de sustancias, mejorar las habilidades de asertividad, navegar el duelo, curar el trauma y los síntomas relacionados con el trauma o establecer relaciones interpersonales sanas. Sin embargo, es importante tener en cuenta que las metas que establezca al comienzo pueden cambiar y evolucionar durante el transcurso del tratamiento. Si esto ocurre, siéntase libre de compartir estas metas con su psicólogo, de modo que pueda ayudarlo mejor para alcanzarlas.

Terapia grupal

Un psicólogo puede recomendar a un paciente que comience una terapia grupal por distintas razones. Por ejemplo, puede haber grupos que brinden apoyo para sus necesidades específicas (p. ej., un grupo para personas con depresión, un grupo para sobrevivientes de traumas, un grupo para personas con ansiedad). Además, también hay grupos psicoeducativos (p. ej., grupos de comunicación de pareja, grupos de habilidades sociales, grupos de habilidades para afrontar problemas) que enseñan habilidades para lidiar con dificultades. Por último, también puede ser importante tratarse en un entorno comunitario; por lo tanto, su psicólogo puede recomendarle una terapia de grupo para que realice dicho tipo de tratamiento.

Participar de una terapia grupal tiene beneficios múltiples. Quizás uno de los aspectos más útiles y curativos de este tipo de atención es que nos hace entender que no estamos solos, sea cual fuere el desafío al que nos estamos enfrentando. Tomar conciencia de este hecho puede reducir la sensación de aislamiento en la experiencia vivida. La terapia grupal fomenta un sentimiento de entendimiento mutuo basado en la experiencia vital compartida, lo cual, básicamente, permite crear un espacio seguro para que los demás le brinden apoyo a usted y para que usted le brinde apoyo a los demás. Esta reciprocidad puede ayudar a su crecimiento personal y tener un valor terapéutico, además de permitirle obtener los conocimientos del psicólogo que lidera el grupo.

Al igual que en la terapia individual, en la terapia grupal también se pueden establecer metas de tratamiento.

Una ventaja de la terapia grupal es que puede recibir comentarios en tiempo real de otros miembros del grupo, así como del psicólogo, sobre lo que ellos ven, lo cual puede ayudarlo a entender dónde se encuentra en relación con sus metas. Esta información puede resultarle útil para reflexionar sobre su viaje hacia el bienestar.



Qué esperar durante un test psicológico

Los tests psicológicos pueden estar compuestos de una sesión única o de varias sesiones, según el tipo de test requerido. En general, se realiza a partir de una derivación de un proveedor actual o de una

autoderivación cuando alguien tiene una preocupación específica o desea conocer sus capacidades y funcionamiento actual. Antes de la cita para realizar el test, es posible que se recopilen cuestionarios o antecedentes sobre el asunto de la derivación. Las evaluaciones pueden implicar la recopilación de información brindada por familiares del individuo u otros profesionales (p. ej., el psicólogo que lo trata, médicos, maestros), para lo cual el individuo o tutor legal firma una autorización de divulgación.

Las evaluaciones suelen incluir una entrevista en la que el evaluador hace preguntas adicionales sobre la historia y el funcionamiento actual de la persona. A pesar de que puede resultar difícil responder algunas preguntas, lo mejor es ser lo más sincero y preciso posible. Algunas evaluaciones pueden implicar participar en diferentes tareas con grados variados de dificultad y se le pedirá al individuo que simplemente haga lo mejor que pueda. La devolución sobre la evaluación se puede realizar al final de la sesión o más adelante. Se proporcionará un informe escrito con los detalles de los resultados de la evaluación, que pueden incluir los diagnósticos y recomendaciones aplicables.

Participar en una evaluación psicológica puede ser muy informativo. Los resultados de una evaluación brindan un panorama del funcionamiento actual de una persona y pueden ayudar a establecer un punto de partida. Pueden ayudar a direccionar el curso adecuado de intervención o tratamiento. Las evaluaciones también pueden proporcionar un conocimiento invaluable de las fortalezas y áreas de crecimiento de una persona.

Qué cosas NO deben hacer los psicólogos

Los psicólogos NUNCA deberían:

- » Participar de cualquier tipo de contacto sexual o comportamiento sexual, lo cual incluye comunicaciones y otros contactos físicos, con un paciente actual, un pariente o

pareja de un paciente actual, o con un antiguo paciente en los dos años siguientes a la finalización de la terapia.

- » Divulgar información confidencial, excepto en determinadas condiciones que su psicólogo le puede explicar.
- » Proporcionar servicios fuera de sus áreas de competencia.
- » Abusar de las drogas o el alcohol.
- » Cometer fraude u otros crímenes, lo cual incluye facturar cantidades excesivas a su compañía de seguros, por ejemplo.
- » Hacer publicidad falsa.
- » Pagar o aceptar una remuneración por la derivación de pacientes.
- » Actuar de forma poco profesional centrandó la terapia en sus propios problemas en lugar de centrarse en los del paciente.
- » Cumplir roles múltiples, lo cual incluye emplear pacientes, socializar con pacientes y salir con un amigo, compañero de trabajo, pariente o pareja del paciente.

En la mayoría de los casos, los psicólogos no deberían terminar la relación de tratamiento prematuramente sin discutir opciones para la continuidad de la atención.

Qué hacer si el psicólogo es poco profesional

- » Exprese sus preocupaciones con su psicólogo y/o con su supervisor, si corresponde.
- » Presente una queja ante la Junta de Psicología. Para presentar una queja, consulte **www.psychology.ca.gov**.



1625 North Market Blvd, Suite N-215
Sacramento, CA 95834

