



Cómo encontrar un psicoterapeuta

Encontrar un terapeuta puede ser el primer paso para encontrar nuevas formas de manejar situaciones complicadas. Busque un terapeuta **autorizado**.

Psicoterapeutas autorizados son:

- **Los trabajadores sociales clínicos** (LICSW, por sus siglas en inglés) tienen un título de maestría en trabajo social (MSW, por sus siglas en inglés) y mínimo varios años de experiencia supervisada.
- **Los psicólogos clínicos** tienen un Ph. D. en Psicología. Pueden hacer pruebas psicológicas además de psicoterapia.
- **Los psiquiatras** son médicos que tienen una capacitación adicional en psiquiatría. Los psiquiatras pueden recetar medicamentos.
- **Enfermero Psiquiátrico Clínico** son enfermeros con títulos de maestría que proporcionan psicoterapia y recetan medicamentos.

Para comenzar:

1. **llame a su compañía de seguro médico** (busque en su credencial la información de contacto). Su seguro puede que le solicite que use uno de sus proveedores preferidos.
2. **Los residentes de Massachusetts** pueden comunicarse las 24 horas a través de la **Behavioral Healthline**. Encuentre el tratamiento o el apoyo que necesita, busque un proveedor y haga una cita. Llame o envíe un mensaje al 833-773-2445 o chatee en masshelpline.com. Asistencia en más 200 idiomas.
3. **Pida por otros profesionales**. Consulte con su médico, el enfermero escolar de su hijo u orientador académico.
4. **Comuníquese con un servicio de búsqueda de terapeuta:** tenga en cuenta que **Mass General Hospital no recomienda programas que no estén afiliados a Mass General**
 - **Social work Therapy Matcher:** llame al 800-242-9794 o encuentre más información en therapymatcher.org
 - **William James INTERFACE Referral Service:** verifique si su comunidad forma parte: interface.williamjames.edu luego llame al 888-244-6843
 - **Lifestance:** llame al Departamento de Ingresos al 617-405-5735 o encuentre más información en: lifestance.com
 - **Haga su propia búsqueda en línea**
 - **Thriveworks:** llame al 628-266-4892, obtenga más información en thriveworks.com
 - **Psychology Today Therapist Finder** psychologytoday.com/us/therapists
 - **BetterHelp:** ofrece asistencia presencial, por chat o en línea. Complete el cuestionario para encontrar un terapeuta. betterhelp.com
5. **Comuníquese con su Programa de Asistencia para los Empleados (EAP, por sus siglas en inglés)**. Su EAP puede proporcionarle asesoramiento de corto plazo, ayudarlo a identificar necesidades de largo plazo y remitirlo a un terapeuta.
6. **Pregunte a sus amistades**. Puede encontrarse con amigos o familiares que hicieron terapia y pueden ofrecerle recomendaciones de confianza.

Una vez que tiene la lista de terapeutas, haga todas las preguntas necesarias. Para obtener más ideas, pida nuestra hoja de consejos **How to Choose a Psychotherapist Who is Right for You**.