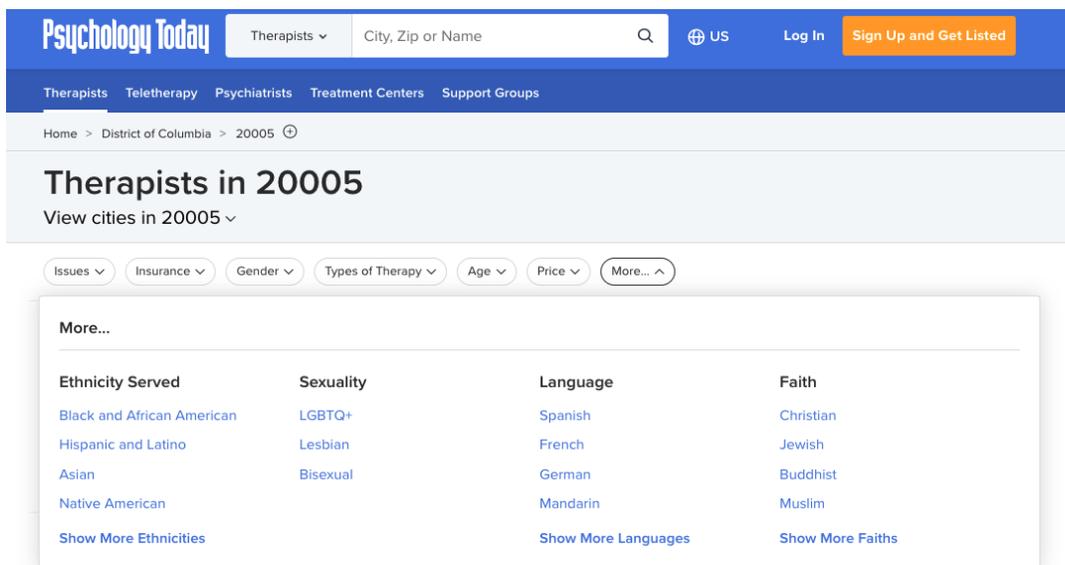


Encontrar un terapeuta para búsquedas generales y seguros comerciales

Le agradecemos por consultar acerca de la ayuda de salud del comportamiento. Si le interesan las opciones grupales de WWH, aquí tiene más información: [Terapia grupal](#) o [grupos de pares](#)

Comience por su compañía aseguradora: Para iniciar el proceso de encontrar un psicoterapeuta, siempre es buena idea pedirle a su compañía aseguradora una lista de los proveedores que se encuentren dentro de la red. También es útil consultar si la compañía aseguradora reembolsa los costos de los servicios de psicoterapia recibidos fuera de la red. Esta información le dará algunas opciones para empezar a considerar.

Psychology Today para encontrar un terapeuta: Este recurso le permite buscar proveedores por problema, seguro, género, tipo de terapia, edad, precio y más. El sitio también le permite revisar la filosofía y la capacitación del terapeuta y, en algunos casos, los terapeutas graban videos cortos en los que se presentan para que los usuarios los visualicen. <https://www.psychologytoday.com/us>



The screenshot shows the Psychology Today website interface. At the top, there is a search bar with "Therapists" selected and "City, Zip or Name" as the search criteria. Below the search bar, there are navigation tabs for "Therapists", "Teletherapy", "Psychiatrists", "Treatment Centers", and "Support Groups". The main content area displays "Therapists in 20005" with a dropdown menu to "View cities in 20005". Below this, there are several filter buttons: "Issues", "Insurance", "Gender", "Types of Therapy", "Age", "Price", and "More...". The "More..." dropdown is open, showing a grid of filters for "Ethnicity Served", "Sexuality", "Language", and "Faith".

Ethnicity Served	Sexuality	Language	Faith
Black and African American	LGBTQ+	Spanish	Christian
Hispanic and Latino	Lesbian	French	Jewish
Asian	Bisexual	German	Buddhist
Native American		Mandarin	Muslim
Show More Ethnicities		Show More Languages	Show More Faiths

Otros buscadores populares de terapeutas	Opciones de terapia gratuita/a bajo costo
https://www.therapyden.com/ https://www.goodtherapy.org/ https://www.therapytribe.com/ https://beingseen.org/ https://mytrucircle.com/	https://borislhensonfoundation.org/ https://drkbeautyhealing.org/ https://thelovelandfoundation.org/ freeblacktherapy.org https://probonocounseling.org/

Nota: Es importante que se comunique con varios proveedores cuando esté buscando alguien con quien trabajar, ya que es posible que no acepten nuevos clientes, que no acepten ciertos tipos de seguros o que existan otros factores que dificulten el proceso de programar una cita.

Encontrar un terapeuta para búsquedas generales y seguros comerciales

Preguntas que puede hacerle a un posible terapeuta

Como parte de la búsqueda de un proveedor de salud mental, considere hacer las siguientes preguntas:

1. **Atención de ayuda o de reafirmación para personas de la comunidad LGBTQ+:** ¿Puede contarme acerca de su trabajo con clientes de la comunidad LGBTQ+ o que hayan solicitado atención de reafirmación de género?
2. **Disponibilidad:** ¿Acepta nuevos clientes? Si no acepta nuevos clientes en este momento, ¿tiene una lista de espera para nuevos clientes a la que pueda agregar mi nombre? ¿Podría decirme qué tan larga es la lista o cuánto tiempo estima que pasará hasta que pueda aceptar nuevos clientes?
3. **Modelos o tipos de tratamiento:** Pregúntele al terapeuta acerca de su capacitación, sus áreas de experiencia y del enfoque que utiliza al trabajar con los clientes. Los tipos más comunes de tratamiento incluyen la terapia cognitiva del comportamiento (Cognitive Behavioral Therapy, CBT), el enfoque psicoanalítico, el enfoque basado en las fortalezas, la terapia de aceptación y compromiso (Acceptance and Commitment Therapy, ACT), la atención basada en experiencias traumáticas, entre otros. Puede leer más acerca cada uno de estos enfoques en línea, en sitios confiables como el de la Asociación Estadounidense de Psicología (American Psychological Association) (apa.org) o el de Psychology Today (psychologytoday.com).
4. **Tarifas:** Pregúntele al proveedor acerca de su escala de tarifas y si acepta su seguro. Algunos terapeutas aceptan pacientes con seguro. Otros, en cambio, no aceptan seguro y trabajan por una “tarifa por servicio”; que significa que el cliente paga de su bolsillo. Los proveedores que exigen una “tarifa por servicio” les proporcionan a sus clientes una “reclamación no estándar”, que implica que el cliente le paga al cliente directamente y, luego, presenta la “reclamación no estándar” ante su compañía aseguradora para recibir un reembolso (parcial o total, dependiendo del plan de seguro). Muchos proveedores también tienen opciones de “escala móvil de tarifas” para garantizar que los clientes que no puedan pagar sus tratamientos puedan recibir la atención a una tasa reducida. Solicítele más información a su proveedor de seguros.
5. **Duración del tratamiento:** Está bien preguntarle al terapeuta por cuánto tiempo suelen trabajar con los clientes que solicitan un tratamiento de reafirmación de género por problemas tales como la ansiedad, la depresión, las experiencias traumáticas u otras afecciones.
6. **Otras preguntas:** Tómese un momento para preguntarse lo siguiente: “¿Qué más querría saber acerca de este posible proveedor?” o “¿qué cosas son importantes para mí en lo que respecta a la terapia individualizada?”.

Recursos psicoeducativos (avalados por terapeutas): algunos recursos gratuitos en línea de salud emocional.

Cerebral, “ayuda de expertos para su salud mental”: <https://cerebral.com/>.

JoinCoa, “el gimnasio para su salud mental”: <https://www.joincoa.com/>.

HelloAlma, “simplificamos el acceso a la terapia”: <https://helloalma.com/>.

MeruHealth, “el nuevo estándar de salud mental”: <https://www.meruhealth.com/>.

LyraHealth, “un enfoque más efectivo a la salud emocional”: <https://www.lyrahealth.com/>.

Mindpath Health, “salud mental que está donde usted está”: <https://mindpath.com>.

¿Necesita ayuda ahora mismo? ¿Está teniendo una crisis? Haga clic aquí para obtener recursos adicionales.

- Línea nacional de prevención de suicidios: 1-800-273-8255
- Línea de ayuda para personas trans: 1-877-565-8860
- Línea de mensajería para crisis: envíe un mensaje de texto con la palabra “GO” al 741741.

Encontrar un terapeuta para búsquedas generales y seguros comerciales

- Línea de acceso a la salud mental de DC: 1-888-793-4357
- BlackLine: 1-800-604-5841 (para las personas de color *queer* y trans [QTPOC])
- DeQH: 1-908-367-3374 (para las personas desi y del sur de Asia miembros de la comunidad LGBTQ+)
- Línea nacional para jóvenes de la comunidad GLBT: 1-800-246-7743 (para miembros de la comunidad LGBTQ+ de hasta 25 años)
- Línea de ayuda de The Trevor Project: 1-866-488-7386 (para jóvenes de la comunidad LGBTQ+)

¡Esperamos que estos recursos faciliten su búsqueda!