

PREGUNTAS FRECUENTES

¿Qué es la terapia?

En The Feelings Healers (TFH), usamos una combinación de teorías y técnicas basadas en evidencia para brindar psicoterapia a los clientes. Esto significa trabajar con un terapeuta capacitado en un entorno seguro y confidencial para explorar y comprender los sentimientos y comportamientos, adquirir habilidades de afrontamiento o desarrollar otras herramientas para manejar la vida diaria (*National Alliance of Medical Illness, 2022*).

¿Con quién estarás hablando?

La gente de TFH son profesionales clínicos en todos los niveles; tenemos consejeros profesionales y trabajadores sociales con licencia, asociados de LPC (con licencia pero aún bajo supervisión) y Estudiantes graduados (todavía en la escuela de posgrado trabajando para obtener su maestría) y licencia). Tener una licencia significa que el terapeuta ha completado al menos una maestría, está de acuerdo con un código de ética y tiene una licencia del estado de Texas. Todos los terapeutas se basan en su formación y educación y amplían su conocimiento y caja de herramientas terapéuticas a través de la educación continua.

¿Cuánto duran las sesiones de terapia?

Las sesiones suelen durar 50 minutos y se ofrecen tanto en persona como virtualmente. A veces, un terapeuta recomendará una sesión más larga para un tratamiento especializado. La mayoría de las personas ven a su terapeuta semanalmente, pero hay momentos en que más o menos puede ser más apropiado.

¿Lo que digo es confidencial?

La información no sale de la sala A MENOS QUE alguien corra un riesgo inmediato de ser lastimado/dañado o se sospeche abuso o negligencia de personas vulnerables como niños o ancianos. Cuando tiene menos de 18 años, sus tutores legales generalmente tienen acceso a sus registros médicos; sin embargo, la mayoría de los terapeutas brindan actualizaciones generales a los padres como una descripción general en lugar de un informe detallado de todo lo dicho. Esto ayuda a proteger la relación terapéutica y fomenta la apertura.

¿De qué hablaremos?

Las sesiones de terapia son diálogos abiertos para discutir lo que el cliente quiera y no se limitan a ciertos temas. El consejero puede hacer preguntas para obtener más información o para tratar de comprender el panorama general o para comprender patrones o comportamientos anteriores. A veces, la terapia incluye técnicas de aprendizaje, prácticas y habilidades que ayudan en la vida cotidiana. Usted y su terapeuta decidirán qué funciona mejor para su situación.

¿Cuánto cuesta?

Según el profesional del grupo que esté viendo, puede oscilar entre \$ 65 y \$ 170. Algunos terapeutas aceptan seguros.

¿Cuáles son los beneficios de la terapia?

Se ha demostrado que la terapia reduce los síntomas en una amplia gama de enfermedades mentales, lo que la convierte en un tratamiento popular y versátil (*National Alliance of Medical Illness, 2022*), pero la terapia no se limita al tratamiento de enfermedades mentales. La terapia puede ayudar a todos a lidiar con los factores estresantes y las situaciones en sus vidas, ¡e incluso puede ayudar a desarrollar las herramientas necesarias para prevenir luchas más grandes!

¿Se recetarán medicamentos?

No, las recetas tendrían que provenir de alguien con autoridad para prescribir, como un médico o un enfermero practicante/asistente médico. Sin embargo, podemos brindarle ayuda para ubicar/remítir a alguien con autoridad para recetar si está tomando o está interesado en obtener más información sobre medicamentos que podrían aliviar sus síntomas.