

¿Qué es la terapia?

Hay diferentes tipos de terapia. Es importante pensar en cuáles son tus metas para terapia. En otras palabras, ¿qué quisieras ver diferente en tu vida? Creando estas metas te puede ayudar a ti y a tu terapeuta crear un plan para realizar esas metas. El tipo de terapia te podría ayudar a llegar a esas metas y puede ser parte de tu plan de tratamiento.

¡Pregúntale a tu terapeuta sobre estas opciones!

Terapia Individual

- **Terapia individual** se refiere a servicios donde tienes tus metas personales y tu terapeuta te ayuda a alcanzar esas metas. Pueden ser metas relacionadas a síntomas de ansiedad, depresión, estrés, o trauma. También puede ser para explorar tu identidad relacionada a tu raza, género, orientación sexual, o tu personalidad. Otras metas pueden ser para mejorar tus relaciones personales como de familia, amigos, o de compañeros de la escuela.

Terapia de pareja

- **Terapia de pareja** es un servicio para proveer terapia a las parejas con problemas de comunicación o tal vez para mejorar su relación.

Terapia en grupo

- **Terapia en grupo** varía en términos de qué tipo de grupo es. Por ejemplo, un grupo puede ser basado en un tema donde aprendes sobre diferentes herramientas para manejar ese problema específico como la ansiedad. Este tipo de grupo es como una clase para aprender cómo manejar esas situaciones. Un grupo de proceso es para poder hablar con otra gente como tú para recibir reacciones de otros o tal vez para practicar un comportamiento como siendo más social en vez de ser retraído.

Servicios de Psiquiatra

- **Psiquiatra** es un servicio donde puedes recibir medicamento para mejorar tus síntomas. Este servicio puede ser utilizado con cualquier otro tipo de terapia para que sigas mejorando tu salud mental.

¿Qué servicios ofrece UHCL?

- UHCL provee todos los servicios que están arriba como terapia individual, de pareja, en grupo, y servicios de psiquiatra. También ofrece servicios donde tú puedes aprender sobre diferentes herramientas para manejar la ansiedad y depresión tu solo/x. Puedes visitar nuestro sitio de web para ver los servicios que puedes utilizar:
<https://www.uhcl.edu/counseling-services/resources/>
- También ofrecen servicios de crisis. Si te encuentras en una crisis, puedes hacer una cita virtual o en persona para hablar con un terapeuta. Si te encuentras en crisis después de las horas de la oficina (después de las 5pm), puedes llamar a nuestra oficina y presionar el número '2' para ser conectado a un terapeuta.
- Todos los servicios, con la excepción del servicio de psiquiatra, son gratis. El servicio de psiquiatra es por un pago mínimo en comparación de un psiquiatra en la comunidad.