

# Terapia grupal en Reliant



Hacer el trabajo para sentirse mejor puede ser difícil. A menudo, conectar con personas que están pasando por lo mismo que usted es útil en formas que otros tratamientos no lo son. Reliant ofrece terapia grupal para personas con problemas similares de salud conductual. **Siga leyendo para obtener más información sobre la terapia grupal y cómo puede ayudarlo.**

1

## ¿Qué es la terapia grupal?

La terapia grupal se enfoca en ayudarlo a adquirir y desarrollar habilidades para manejar sus problemas de salud conductual. Cada grupo de Reliant incluye a un máximo de 12 personas que tienen inquietudes o experiencias similares. Los grupos son coordinados por un proveedor de salud conductual, quien les enseña a los miembros a usar habilidades y estrategias para lidiar con sus síntomas. Los grupos se reúnen una vez por semana en persona o de manera virtual.

2

## ¿Cómo me conecto con el grupo correcto?

Su PCP o proveedor de salud conductual le dirá si es apto para un grupo y lo ubicarán en el grupo correcto. Sea honesto y abierto con su equipo de atención acerca de su disposición y capacidad para participar. La terapia grupal no es adecuada para todos. Debe poder participar de forma virtual o presencial en una habitación con otras personas durante las sesiones grupales.

3

## ¿Cómo puedo aprovechar al máximo la terapia grupal?

La terapia grupal en Reliant puede no ser lo que piensa. No es necesario que comparta información personal ni hable sobre sus problemas si no lo desea. Sin embargo, debe asistir con una mente abierta y empatía por los demás miembros del grupo. Recuerde que todos los miembros del grupo están trabajando en su salud, al igual que usted. Es posible que tenga que completar algunas tareas entre una sesión y otra. Para aprovechar al máximo la terapia grupal, asegúrese de llevarlas a cabo.

4

## ¿Qué sigue para mí?

Su proveedor le dirá si la terapia grupal es adecuada para usted.

## ¿QUIÉN PUEDE AYUDARME SI TENGO PREGUNTAS?

- Departamento de Salud Conductual de Reliant:  
1-508-856-0732
- Línea directa de prevención del suicidio: 1-800-273-8255
- Línea móvil de emergencia para casos de crisis:  
1-877-382-1609

## ¿Qué debo saber sobre los costos?

La mayoría de los servicios de atención de la salud conductual están cubiertos por un seguro. Debido a que la cobertura de seguro puede variar mucho, consulte con su aseguradora sobre el plan y los costos específicos.

**Aquí estaremos cuando nos necesite**