

Resources For Living: Preguntas más frecuentes



Resources For Living (RFL) ofrece un Programa de asistencia al empleado (EAP) que provee servicios de terapia para el cuidado de la salud mental. EAP ofrece apoyo de manera confidencial para una amplia gama de problemas, grandes o pequeños, que pueden crear estrés u obstáculos en su vida.

A continuación se indican algunos ejemplos de formas en que las personas pueden utilizar los servicios EAP:

- Resolver los problemas de crianza, relaciones y trabajo.
- Ayudarle a lidiar con el estrés, la depresión y la ansiedad.
- Hacer frente a la aflicción/pérdida.

¿Quién es elegible?

- Empleados
- Cualquier persona que viva con el empleado (independientemente de su relación, edad o cobertura de seguro médico).
- Dependientes hasta la edad de 26 años, incluso si viven fuera del hogar.

¿Tengo acceso al programa si dejo a mi empleador?

- Usted y quienes viven en su hogar están cubiertos por 90 días desde su último día de empleo.
- Los beneficios de EAP se pueden extender a los miembros del hogar hasta 6 meses en el desafortunado evento de la muerte de un empleado.

¿Cuándo está disponible este programa?

El programa de RFL estará disponible el primer día de trabajo. No hay período de espera.

¿Es necesario tener cobertura de seguro a través de mi empleador para utilizar el programa?

No, el beneficio es para empleados y quienes viven en su hogar, sin importar si tiene o no seguro médico a través de su empleador.

¿Qué es el EAP?

EAP es un servicio confidencial de consejería y referencia.

Usted y los miembros de su hogar son elegibles para recibir servicios de terapia para el cuidado de su salud mental sin costo. ¿Cómo puedo acceder a los servicios?

1) Llame para recibir apoyo en el momento o para iniciar el proceso de referencia. Las personas con discapacidades auditivas y del habla pueden llamar al 711 usando un teletipo (TTY) y proveer el número que se indica anteriormente. El operador realizará la llamada saliente a RFL y servirá como enlace para que la llamada retransmita el texto de la parte que llama en voz a RFL y convierta en texto lo que las voces de RFL de vuelta a la parte que llama.

2) Indique a RFL lo que necesita, en qué parte de la ciudad se encuentra, cómo desea recibir servicios (en persona o a través de videoconferencia), etc. y señalarán qué profesionales de la salud satisfacen sus necesidades.

3) Seleccione un terapeuta y haga una cita.

4) Luego, puede llenar el formulario en línea o llamar a RFL para hacerles saber qué profesional seleccionó. RFL necesitará autorizar sus sesiones de terapia, para que no tenga que pagar. RFL le dará a su terapeuta la información requerida para recibir el pago de RFL.

¿Qué información necesito entregar para recibir servicios?

Cuando llame por servicios, se le pedirá el nombre de su empleador. Las personas que viven con usted deben indicar el nombre del empleador del empleado, ya que el beneficio está siendo pagado por esa empresa.

¿Hay un costo para usar el programa?

No hay costo para usted y las personas en su hogar para este programa siempre que llame y obtenga autorización previa. No hay primas de seguros ni costos de bolsillo (deducibles, copagos, coaseguros).

Los miembros pueden referirse a un profesional de la salud fuera del programa para un nivel de atención a largo plazo o más alto para tratar las necesidades de salud mental y/o abuso de sustancias que no pueden ser abordadas en el marco de EAP. Los costos de los servicios prestados fuera del programa son responsabilidad de la persona que los solicite.

¿Alguien sabrá que estoy usando el programa?

Todos los servicios son confidenciales y no se comparten con ninguna otra persona. Hay ciertas excepciones requeridas por ley.

- Si una persona que llama reporta cualquier conocimiento o sospecha de abuso o negligencia de niños o ancianos.
- Si una persona que llama amenaza con lastimarse a sí misma o a otros.
- Cuando la persona que llama firma una divulgación de información que otorga permiso para revelar cierta información.

¿Puedo hablar con un terapeuta de forma virtual?

Para las necesidades urgentes, puede acceder a un terapeuta para recibir apoyo en el momento por teléfono. Puede utilizar sesiones de terapia con un profesional en persona o a través de videoconferencia.

¿Cuándo puedo llamar para acceder a servicios?

Puede llamarnos las 24 horas del día, los 365 días del año para obtener ayuda.

¿Con qué tipos de problemas puede ayudar el EAP?

En todo momento estamos a su disposición para ayudarle a lidiar con diversos problemas, entre los que se incluyen:

- **Emocional:** estrés, duelo, depresión, manejo de la ira, suicidio
- **Relación** — marital/otro importante, familia, padre/hijo
- **Automejora:** autoestima/desarrollo personal, fijación de metas
- **Personal:** salud/bienestar, duelo y pérdida, equilibrio entre el trabajo y la vida, trauma/TEPT
- **Adicción:** alcohol, drogas, juegos de azar, nicotina
- **Lugar de trabajo:** carrera, problemas laborales, conflicto

¿Qué sucede después de las sesiones gratuitas cubiertas?

Si necesita ayuda para un problema diferente, puede ponerse en contacto con RFL para sesiones gratuitas. Si necesita asistencia adicional después de las sesiones de EAP para el mismo problema, el proveedor de EAP le ayudará con este proceso.

Puede optar por permanecer con el terapeuta actual o hacer arreglos para recibir terapia con otro profesional a través de su plan médico o de una agencia comunitaria o como gastos de bolsillo. En última instancia, depende de usted para determinar los costos futuros de la atención. Animamos a todos los participantes en terapia que confirmen que el profesional de Resources For Living que seleccionen inicialmente se encuentre en la red para su plan médico específico.

¿Quién ofrece los servicios de terapia?

Los servicios son brindados por una red nacional de profesionales de salud conductual que ofrecen una variedad de disciplinas y especialidades de terapia o consejería. Estos profesionales incluyen trabajadores sociales, consejeros profesionales licenciados, terapeutas matrimoniales y familiares, enfermeras psiquiátricas de nivel superior y psicólogos. Cualquier servicio con un psiquiatra se cobra bajo su seguro médico.

¿Cómo puedo comprobar si un terapeuta está cubierto por Resources For Living?

Puede llamar a RFL o iniciar sesión en el sitio web para miembros:

- 1) Haga clic en “Servicios” > “Búsqueda de proveedores”
- 2) Haga clic en “Ir a búsqueda de proveedores”
- 3) En la barra de búsqueda de Continuar como invitado, introduzca su ubicación (código postal, ciudad, condado o estado) y haga clic en el botón BUSCAR.
- 4) En la barra de búsqueda Seleccione un plan, escriba “Programa de asistencia a empleados” y haga clic en “El programa de asistencia a empleados debe llamar a EAP para obtener el número de autorización”.

Nota: Usted DEBE llamar a call Resources For Living antes de ver a un terapeuta para confirmar que esté dentro de la red y cubierto por EAP.

Recursos en línea

¿Qué información está disponible en el sitio web para miembros?

Los recursos gratuitos en línea incluyen artículos, vídeos, MyStrength, seminarios web, centro de descuentos, y mucho más.

Las principales categorías son:

- **Vida y relaciones:** crianza; relaciones; adultos mayores; equilibrio entre el trabajo y la familia; manejo de la vida; mascotas
- **Salud mental y adicciones:** depresión; prevención del suicidio; adicciones; conciencia y condiciones de salud mental; términos de bienestar mental
- **Centros de recursos:** crisis y angustia; mantenerse saludable; automejora; estrés; trauma, duelo y pérdida
- **Carrera profesional y lugar de trabajo:** afrontar situaciones difíciles; afrontar los cambios; ayudar a sus compañeros de trabajo; navegar por la carrera; recursos para gerentes; servicios para gerentes
- **Herramientas:** funciones mensuales; seminarios web; videoteca; recursos digitales; buscar asistencia; registro sobre usted
- **Servicios:** acceda a información detallada sobre sus beneficios

¿Hay alguna aplicación móvil?

Sí, Resources for Living tiene dos aplicaciones disponibles para descargar. Se trata de aplicaciones individuales a las que puede acceder a través de App Store o Google Play.

- **Resources For Living App:** Asistencia en línea al alcance de su mano con el formulario de contacto para miembros, la herramienta de clasificación del estado de ánimo y artículos sobre bienestar.
- **myStrength:** Herramientas para apoyar su bienestar mental y físico. Para iniciar sesión en MyStrength, introduzca el código de acceso (el mismo que el nombre de usuario de su sitio web RFL) y, a continuación, designe su propio nombre de usuario personal.

¿Qué es MyStrength?

MyStrength es un portal de bienestar emocional en línea donde los miembros pueden completar módulos relacionados con varios temas y temas. MyStrength ofrece herramientas para mejorar su salud emocional y ayudarle a controlar la depresión, la ansiedad, el estrés, el insomnio, la recuperación de la nicotina, consumo de sustancias, embarazo y crianza temprana y/o dolor crónico.

El EAP es administrado por Resources For Living, LLC.

Todas las llamadas del EAP son confidenciales, a menos que la ley especifique lo contrario. Los instructores, educadores y proveedores participantes del EAP son contratistas independientes y no son agentes de Resources For Living. La participación del proveedor puede cambiar sin previo aviso.