

¿QUÉ ES IBB?

SALUD DEL COMPORTAMIENTO

IBB (Integrated Brief Behavioral) es un servicio de bienestar psicológico breve que se centra en soluciones que lo ayudan con los factores de estrés de la vida actual. Disponible en los dos centros de WWH o a través de telesalud, con un máximo de 12 sesiones. Pida una derivación a su proveedor atención primaria.



Asesoramiento breve para aprovechar sus puntos fuertes y resiliencia naturales



Enfoque en problemas emocionales o de comportamiento específicos



Desarrollo de habilidades y capacidad para enfrentar los factores de estrés de la vida

ASÍ PUEDE SER EL CICLO DE VIDA DE SU IBB

Sesiones 1-2: EXPLORACIÓN

- Identificación del problema a trabajar
- Evaluación
- Revisión del diagnóstico
- Creación de un plan de acción con su consejero

Sesiones 2-9: EL TRABAJO

- Definición entre usted y su consejero sobre la modalidad/modalidades a emplear
- Conversaciones significativas en función del cuidado, la curiosidad y la colaboración
- Integración sobre la marcha de lo que aprendió de usted
- Pausa para revisar el trabajo en conjunto

Sesiones 9-12: INTEGRACIÓN

- Charlas sobre la consolidación de su progreso tras la finalización de IBB
- Refuerzo de sus puntos fuertes y resiliencia internos
- Práctica de las habilidades aprendidas en IBB
- Desarrollo de un plan para el futuro después de finalizar IBB

DESPUÉS DE FINALIZAR IBB

- Recuerde que el cambio conductual requiere práctica
- Refuerce sus puntos fuertes y capacidades naturales
- Comuníquese con su proveedor de salud conductual o de atención primaria si necesita sesiones de "seguimiento"
- Evalúe su paso por IBB [here](#)

MISIÓN DE IBB

- Nuestra intención con IBB es que pueda integrar y mejorar sus puntos fuertes naturales, habilidades, recursos internos/externos y lo trabajado juntos en su vida.
- Sabemos es que la curiosidad sin juicio, la autocompasión y la gracia hacia uno mismo son fundamentales para continuar su crecimiento.
- Más que nada, creemos que USTED tiene las respuestas que necesita dentro suyo; nuestro trabajo es colaborar con usted para descubrirlas.
- Es posible que durante su paso por IBB surjan cosas que no sabía que estaban allí, o que no ha estado dispuesto ni era capaz de hablar. IBB está diseñado para trabajar en un problema específico. Si descubre que necesita profundizar en otro tema o quiere continuar con la terapia, trabajaremos en un plan para avanzar, que puede implicar una derivación para que lo atiendan fuera de Whitman-Walker.



RECURSOS DESPUÉS DE FINALIZAR IBB

GRUPOS EN WHITMAN-WALKER HEALTH

- Psicoterapia grupal [↗](#)
- Grupos de apoyo de pares [↗](#)

RECURSOS EN LA COMUNIDAD

- Líneas de emergencia [\(EN/ES\)](#)
- Recursos de salud del comportamiento de Medicaid [\(EN/ES\)](#)
- Encontrar un terapeuta [\(EN/ES\)](#)
- Apoyo a jóvenes trans [\(EN/ES\)](#)
- Recursos para neurodivergencia y diferencias de aprendizaje [\(EN/ES\)](#)
- Cómo encontrar ayuda de reafirmación de género [\(EN/ES\)](#)
- Encontrar un terapeuta de reafirmación QBIPOC [\(EN/ES\)](#)
- Tratamiento para el trastorno del consumo de sustancias [\(EN\)](#)