

Atención de Salud Mental para el Cuerpo Docente y el Personal de UC Irvine

RECURSOS DE SALUD MENTAL

Debido a que la salud mental y la salud física van de la mano, UC Irvine proporciona recursos para el cuerpo docente y el personal, incluyendo beneficios para servicios de salud mental y tratamiento del abuso de sustancias. El cuerpo docente y el personal pueden usar estos beneficios de salud mental para una consulta personal o para discutir una preocupación sobre un empleado o colega. Hay sesiones disponibles con consejeros, psicólogos y/o psiquiatras para tratar una amplia gama de temas. Esta guía proporciona un resumen de los recursos disponibles para ayudarle.

Coordinador de Atención de Salud Mental para el Cuerpo Docente y el Personal

Los servicios y el apoyo en sitio están disponibles para tratar problemas de salud mental, ayuda de intervención de crisis y para facilitar y coordinar los recursos de terapia de tiempo limitado y la gestión de casos para empleados. El coordinador también ayuda a desarrollar e implementar entrenamiento instruccional y materiales para promover el bienestar mental del cuerpo docente y el personal.

Se ofrece apoyo para una amplia gama de temas, incluyendo:

- Estrés relacionado con el trabajo
- Asuntos de relaciones/parejas
- Problemas familiares
- Depresión, ansiedad y otros problemas emocionales
- Aflicción y pérdida
- Alcohol, drogas y otras adicciones
- Consultas y servicios de formación para la gestión del cuerpo docente y el personal

Contacto: Negar Shekarabi, Psy.D.
whcs.uci.edu/faculty-staff-mental-health-care

Programa de Asistencia al Empleado (EAP)

Separado de los beneficios de salud mental de su plan médico, EAP es un beneficio confidencial gratuito que ayuda a identificar problemas, evaluarlos y derivarlos a los proveedores de tratamiento y a los recursos de la comunidad. Las primeras tres sesiones son gratuitas. Los beneficios EAP están disponibles las 24 horas del día, los 7 días de la semana para usted y sus dependientes.

(844) 824-3273
guidanceresources.com (UCI ID: UCIEAP3)

Beneficios de Salud Mental con Cobertura Médica

Dependiendo de su plan médico, el cuerpo docente y el personal tienen acceso a proveedores de salud mental en la comunidad a través de Anthem Blue Cross, Optum Behavioral Health, HealthNet MHN y Kaiser Permanente.

ucnet.universityofcalifornia.edu/compensation-and-benefits/health-plans/behavioral-health/index.html

Programas de Bienestar de Recursos Humanos

El programa de bienestar universitario, UC Living Well, ofrece actividades y recursos para ayudar al cuerpo docente, personal y jubilados a alcanzar sus objetivos de bienestar. El programa de bienestar de UCI trabaja para construir una cultura saludable en el lugar de trabajo y ofrece actividades en el sitio, educación para la salud, programas y desafíos locales y más para ayudarle a llevar una vida saludable.

wellness.uci.edu

¿Qué recurso es el adecuado para mí?

¿Dónde empiezo a obtener apoyo para mi propia salud mental?

- Comuníquese con el Coordinador de Atención de Salud Mental del Cuerpo Docente/Personal para una consulta gratuita y confidencial al **(949) 824-5208** or **nshekara@uci.edu**

¿Dónde puedo consultar sobre un tratamiento específico de salud mental?

- Llame al Programa de Asistencia al Empleado (EAP) al **(844) 824-3273** o busque un proveedor a través de su plan médico.
- Comuníquese con el Coordinador de Atención de Salud Mental del Cuerpo Docente/Personal al **(949) 824-5208** o **nshekara@uci.edu** para obtener una lista de proveedores que aceptan su seguro.

¿Cómo puedo ayudar a un colega?

- Consulte con el Coordinador de Salud Mental del Cuerpo Docente/Personal en el **(949) 824-5208** o **nshekara@uci.edu**
- Para problemas de seguridad inmediatos, llame a la Policía del Campus. **(949) 824-5223** o **911**

¿Qué puedo hacer para mantenerme mentalmente saludable?

- Eche un vistazo a los programas de bienestar disponibles a través de UCI y UC Living Well Resources que incluyen videos de bienestar en línea, beneficios y descuentos, FitSquad fitness en línea y webinars de bienestar. **wellness.uci.edu**

¿Qué recursos están disponibles para ayudar a entender mi cobertura del plan de UC o para resolver un problema con mi proveedor y mi plan médico?

- Comuníquese con el Facilitador de Atención Médica para obtener ayuda confidencial para resolver asuntos del plan de salud relacionados con la cobertura, los derechos del paciente y la coordinación de beneficios al **(949) 824-9065**.

¿Qué puedo hacer para ayudar después de un incidente que afecta a las personas de mi departamento?

- Comuníquese con el Programa de Asistencia al Empleado al **(844) 824-3273** para programar una sesión de departamento.
- Consulte con el Coordinador de Atención de Salud Mental del Cuerpo Docente/Personal al **(949) 824-5208** o **nshekara@uci.edu** para desarrollar un plan de respuesta a crisis.

¿Qué puedo hacer para ayudarme a mí mismo o a alguien más que ha sido afectado por agresión sexual, abuso en las relaciones, violencia familiar y/o acecho?

- Póngase en contacto con la oficina UCI CARE para obtener servicios de apoyo gratuitos y confidenciales al **(949) 824-7273**.
- Para aquellos designados como Empleados Responsables, se requiere que usted notifique de inmediato al Oficial de Título IX si sabe de violencia sexual, acoso sexual u otra conducta prohibida. **oeod.uci.edu**

¿Cómo puedo obtener ayuda con los recursos fuera del campus?

- Comuníquese con su plan médico para obtener los recursos disponibles.
- Visite la Lista de Asistencia del Campus para recursos fuera del campus. **help.uci.edu**

¿Cómo consigo tomar tiempo libre en el trabajo para tratar los problemas de salud mental?

- Consulte con Servicios de Administración de Discapacidades en Recursos Humanos al **(949) 824-5210** **accessibility.uci.edu/accomodations**

Otros Recursos en el Campus para el Cuerpo Docente/Personal

OFICINA UCI CARE

UCI CARE proporciona servicios de apoyo gratuitos y confidenciales a los miembros de la comunidad de UCI afectados por agresión sexual, abuso en las relaciones, violencia familiar y/o acecho. El cuerpo docente y el personal pueden acceder a los servicios de defensa para hacer preguntas, derivaciones, recursos y para aclarar información sobre los derechos y las opciones de reporte, acompañamiento en reuniones legales, de Título IX o médicas, planificación de la seguridad, apoyo para vivienda y empleo.

(949) 824-7273
care.uci.edu

SERVICIOS DE GESTIÓN DE LA DISCAPACIDAD

La información sobre planes de discapacidad de UCI (a corto plazo, complementarios y UCRP) y procedimientos, utilizados en conjunto con los planes de Compensación al Trabajador y Seguridad Social exigidos por el estado, ayudan a proteger a los empleados de la pérdida de salarios durante el transcurso de su período de incapacidad.

(949) 824-5210
accessibility.uci.edu

LISTA DE ASISTENCIA DEL CAMPUS

La Lista de Asistencia del Campus ofrece recursos del campus y de la comunidad para servicios comunitarios de bajo costo, incluyendo necesidades básicas, médicas y proveedores locales de salud mental y consejería.

help.uci.edu

FACILITADOR DE ATENCIÓN MÉDICA

El Facilitador de Atención Médica (HCF) de UCI ayuda al cuerpo docente, personal, jubilados, sobrevivientes y sus familiares elegibles, a entender mejor y obtener todos los beneficios y servicios disponibles de los planes de salud patrocinados por UC. Un Facilitador de Atención Médica puede proporcionar asistencia confidencial para ayudar a resolver problemas de plan de salud.

(949) 824-9065
hr.uci.edu/partnership/health-care