

Estrategia en Salud Mental del Sistema Nacional de Salud

2009-2013

Anexo II. Criterios de calidad en psicoterapia

1. Definición de psicoterapia

La psicoterapia es un tratamiento científico, de naturaleza psicológica que, a partir de manifestaciones psíquicas o físicas del malestar humano, promueve el logro de cambios o modificaciones en el comportamiento, la salud física y psíquica, la integración de la identidad psicológica y el bienestar de las personas o grupos tales como la pareja o la familia^[1].

2. Actuaciones incluidas en la psicoterapia

- Definir los objetivos terapéuticos en función del diagnóstico clínico previo.
- Formalizar un contrato terapéutico con el paciente definiendo los objetivos, número de sesiones y duración de las mismas.
- Intervenciones terapéuticas para lograr los objetivos terapéuticos.
- Una vez finalizada la intervención terapéutica, evaluar los resultados obtenidos y según estos, decidir el alta o la necesidad de continuar el tratamiento pautando nuevos objetivos.

3. Objetivos de la psicoterapia

- Contener y acompañar al paciente en el proceso de resolución de sus conflictos.
- Reducir lo más posible la sintomatología clínica y el sufrimiento del paciente.

[1] Guía para el usuario de la psicoterapia. Documento elaborado por los miembros de la junta directiva de FEAP Federación española de asociaciones de psicoterapeutas. www.feap.es. Psicoterapia en el Sistema Nacional de Salud (SNS), Documento base de FEAP aprobado 9 de junio de 2007. www.feap.es

4. Modalidades de psicoterapia

Existen diferentes modalidades terapéuticas en función de la orientación y del marco teórico. También modalidades que pueden ser aplicadas a diferentes grupos de edad y con distintos abordajes: psicoterapias individuales, psicoterapias de pareja y familia, psicoterapias de grupo, psicoterapias de niños y adolescentes, etc.

5. Criterios mínimos para la aplicación de las siguientes modalidades de psicoterapias

Tipo de psicoterapia	nº mínimo de sesiones	Duración mínima de la sesión	Periodicidad de las sesiones
Individual	15	30-45 minutos	Semanal / quincenal
Grupal	25	60-90 minutos	Semanal / quincenal
Familiar	6	75 minutos	Mensual

6. Técnica

La técnica aplicada por cada psicoterapeuta estará en función de su formación y conocimientos, eligiendo aquella que sea más beneficiosa para cada paciente.

7. Condiciones necesarias para su aplicación

- Psicoterapeutas bien formados (con formación de postgrado en psicoterapia, práctica clínica supervisada y proceso terapéutico personal).
- Disponer de un espacio apropiado que permita la privacidad e intimidad del paciente.
- Salas amplias para realizar psicoterapia de grupos.
- Material necesario y adecuado (juegos, mobiliario, salas) para el trabajo con niños.

8. Criterios de acreditación de psicoterapeutas

Oficialmente, desde el Ministerio de Sanidad y Política Social, no hay actualmente un sistema de acreditación.

La Federación Española de Asociaciones de Psicoterapeutas ha acordado en sus estatutos cuales deben ser los criterios para la acreditación de psicoterapeutas, asimismo, también el Colegio Oficial de Psicólogos y la Asociación Española de Neuropsiquiatría, posteriormente, han elaborado criterios de acreditación.

Fuentes bibliográficas

- FEAP Estatutos y otras normativas 2005 de la Federación Española de Asociaciones de Psicoterapeutas. www.feap.es
- Guía para el usuario de la psicoterapia. Documento elaborado por los miembros de la junta directiva de FEAP Federación Española de Asociaciones de Psicoterapeutas. Coordinado por Nuria Pi. www.feap.es
- Psicoterapia en el Sistema Nacional de Salud (SNS), Documento base de FEAP aprobado 9 de junio de 2007. Coordinadora Paz Flores Martínez. www.feap.es