



## PROFESIONALES UNIDOS POR UNA ATENCIÓN A LA SALUD MENTAL ACCESIBLE

**Necesito Terapia** es una iniciativa ciudadana que pretende facilitar el acceso a servicios de salud mental a toda persona que lo necesite cuando los servicios sanitarios públicos no cubran ésta atención, y la persona no disponga de los medios económicos suficientes para costear el tratamiento en el ámbito privado..

### ¿Cómo podemos ayudarte?

El objetivo de este proyecto es **cubrir las necesidades de atención a la salud mental de personas con recursos limitados**. Ofrecemos atención psicológica y psiquiátrica orientada a trabajar con la persona y las condiciones que le están generando malestar.

Los motivos que pueden llevar a necesitar un tratamiento para la salud mental son variados. Es posible que se solicite ayuda para trabajar con dificultades relacionadas con problemas como **depresión, ansiedad, trastornos alimenticios, trauma, disfunciones sexuales, adicciones, problemas neuropsicológicos u otros desórdenes psiquiátricos**.

Igualmente, nuestros servicios están orientados para quienes necesiten identificar y resolver **conflictos derivados de la vida cotidiana**. El programa

Necesito Terapia ofrece apoyo psicológico y psiquiátrico para aquellas personas que están atravesando una **situación emocional difícil**, experimentando **dificultades en sus relaciones interpersonales (familiares, sociales y de pareja)**, problemas relacionados con el trabajo, **baja autoestima, aislamiento, pérdidas y duelo, sentimientos contradictorios en relación a decisiones vitales**, u otros problemas que puedan estar generando malestar y un deterioro en el funcionamiento de la persona.

Ofrecemos un espacio completamente **confidencial y respetuoso** para que la persona, guiada por un profesional, pueda explorar las causas de su malestar y encontrar nuevas opciones que le permitan desarrollar una vida más efectiva y plena.



## ¿Quiénes son nuestros profesionales?

Formamos parte de un **proyecto de atención clínica supervisada** en el que colaboran profesionales de la salud mental con una amplia experiencia, junto con profesionales acreditados en periodo de especialización. Ofrecemos supervisión y formación a nuestros colaboradores con el objetivo de expandir su experiencia práctica y así promover la calidad de nuestros servicios y de la profesión. .

Nuestros profesionales están comprometidos con la promoción de la salud mental en todas las esferas sociales, ofreciendo **terapia accesible y de calidad para todos**.

Estamos comprometidos con el fomento de la **integración psicoterapéutica**, por ello contamos con profesionales de diferentes corrientes psicoterapéuticas con el fin de ofrecer la atención más adecuada a cada persona.

## ¿Por dónde empezamos?

### **Pide una primera consulta:**

Puedes pedir una primera consulta escribiéndonos al e-mail [necesitoterapiaong@gmail.com](mailto:necesitoterapiaong@gmail.com).

Te pediremos tu nombre y tus datos de contacto, y que nos expliques brevemente el motivo de consulta para dirigirte al profesional adecuado. Te informaremos de cómo puedes facilitarnos la información que acredita que eres candidato para el uso de nuestros servicios.

En esta primera llamada te informaremos del tiempo de espera estimado para el inicio del tratamiento. Valoraremos tu petición y se te responderá si es aceptada o no y en qué condiciones, indicándote el profesional con el que puedes concertar tu cita.

### **Criterios de inclusión en nuestros servicios:**

Puede acceder cualquier persona que precise de atención psiquiátrica o psicológica, y que muestre que no dispone de los medios suficientes para cubrir esta necesidad a través de los servicios públicos de la Seguridad Social o de servicios clínicos privados o de aseguradoras.

Deberá completar la ficha de datos y justificar con los documentos pertinentes el motivo por el que necesita acogerse al programa Necesito Terapia.



### Primera consulta:

Lo habitual será que la psicoterapia haya sido ya indicada por un profesional, por un motivo específico y con unos objetivos concretos. Así, nos basaremos en esa indicación para indicarle con qué profesional puede realizar la terapia.

Si no fuera como se explica anteriormente, se tendría una primera consulta en la que el profesional evaluará tu motivo de consulta y juntos decidiréis el plan de intervención más adecuado a tus circunstancias personales.

En este primer encuentro estableceréis un número de sesiones durante las cuales trabajaréis juntos, siendo el máximo de cuarenta y ocho sesiones. Igualmente, acordaréis el precio del servicio, así como la periodicidad de las sesiones, bien semanales o quincenales.

En caso de no presentarse a la primera consulta sin avisar con antelación y de manera justificada, la persona volverá a ser puesta en la lista de espera de nuestros servicios.

### Siguientes sesiones:

Las sesiones tienen una duración de una hora y serás siempre atendido por el mismo profesional.

**Necesitamos tu compromiso:** no presentarse a más de dos sesiones

consecutivas sin justificante será motivo de baja del servicio. Salvo causa justificada, se deberán abonar las sesiones que no se anulen con al menos veinticuatro horas de antelación.

### ¿Cuál es la tarifa de nuestros servicios?

La contribución por cada sesión es acordada con el profesional asignado, ajustándose a las circunstancias específicas de la persona, y es revisable en caso de dificultad de pago. La cantidad acordada no influye en la calidad del servicio ofrecido. Las sesiones deberán abonarse en el acto salvo circunstancias especiales en las que se acuerde otro modo concreto de pago (quincenal, mensual, etc.).

Necesito terapia es una iniciativa ciudadana para la salud mental que pretende hacer accesibles la psicología, psicoterapia, psiquiatría, sexología y el counselling a personas sin acceso a las mismas.

### ¿Dónde invertimos tu dinero?: Un sistema de ayuda circular

Esta iniciativa también tiene como objeto la mejora de la atención psicológica y psiquiátrica en nuestro país, promoviendo la calidad de estos



servicios mediante la práctica supervisada.

Las contribuciones de nuestros usuarios se destinan a pagar sesiones de **supervisión\***<sup>1</sup> individuales y grupales a nuestros profesionales.

De este modo, las dos partes se ven beneficiadas. Se facilita acceso a una atención terapéutica a personas que no tienen acceso a las mismas, y las contribuciones recibidas se invierten en el desarrollo laboral de los profesionales que ofrecen estos servicios.

Así mismo, estamos comprometidos con la inserción de jóvenes profesionales en el sector laboral, sirviendo de puente entre su etapa formativa y su desarrollo profesional.

### Nuestros valores

En Necesito Terapia estamos comprometidos con el **desarrollo social a través de la colaboración de profesionales de la salud mental**. Trabajamos hacia la mejora de nuestra profesión ofreciendo terapia de calidad, promocionando la salud mental en todas las esferas sociales.

Consideramos que el fomento de la inteligencia emocional y del conocimiento de uno mismo constituyen herramientas necesarias para el bienestar de nuestra sociedad, **promoviendo una cultura de cuidado y de prevención de enfermedades mentales.**<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> \*¿Qué es la supervisión?: Las personas que ejercen la supervisión son profesionales con una larga trayectoria y conocimiento en psicoterapia, y ofrecen orientación y formación terapéutica. Todo profesional que ejerza la psicoterapia ha de acudir con regularidad a sesiones de supervisión donde

presenta de forma confidencial el trabajo realizado con sus pacientes para, de esta manera, promover la calidad del servicio ofrecido.