

# Primeros Auxilios Psicológicos y Teleterapia: ¿Cuál es la Mejor Opción para Ti?

## ¿Qué es la telepsicología?

La telepsicología es la prestación de servicios psicológicos mediante las tecnologías que permiten la comunicación no presencial. Esta atención incluye casi todas las actividades en Psicología (PAP, psicoeducación, asesoramiento, evaluación, procesos de psicoterapia, etc.).

La **teleterapia** es parte de la **telepsicología** y consiste en llevar a cabo un tratamiento a distancia con un contacto virtual como con videollamadas para asistir a las sesiones.

## Sus características son:

Sus características son:

- 🦋 Tiene un tratamiento a largo plazo.
- 🦋 Puede llevar al diagnóstico de una enfermedad mental si es necesario.
- 🦋 Permitir abordar a profundidad los problemas que tiene la persona que asiste a la terapia.



El tratamiento consiste en ayudar luego de evaluar y diagnosticar el problema de salud mental. En cualquier caso, toda intervención psicológica tiene la máxima de facilitar **herramientas eficaces, proporcionar recursos o poner en práctica terapias** adecuadas que contribuyan a eliminar, manejar, superar o prevenir problemas psicológicos. Busca dotar de autonomía e independencia a quienes necesitan lidiar y gestionar dificultades y que ello a su vez, incremente su bienestar.

## ¡Recuerda!

Es importante que identifiques lo que necesitas para buscar ayuda en el lugar adecuado.



Sergio Urrego  
Fundación

## ¿Qué son los Primeros Auxilios Psicológicos?

Son una forma o estrategia de intervención en donde se atienden **casos y situaciones de crisis** (eventos con una alta carga emocional, así como un alto grado de estrés) de forma inmediata para regular la respuesta emocional y física para salvaguardar sus vidas



Su principal objetivo es ayudar a las personas a dar pasos concretos para afrontar la crisis, manejar los sentimientos y emociones. Un punto central de los PAP es conseguir que las personas se sientan **seguras y protegidas**, generar un espacio tranquilo y confiable, donde según sus problemáticas se puedan llevar a los albergues físicos, refugios simbólicos, lugares para víctimas, centros de reuniones, etc.



Además, la forma en cómo se dirige a la persona a espacios seguros o conectarla a los recursos con que cuenta la persona, como familia y referentes importantes (vecinos, amigos) y guiarlo a centros de información y/o personas que pueden ofrecer apoyo.

