



# CUÁNDO PEDIR AYUDA PROFESIONAL

*Ansiedad*

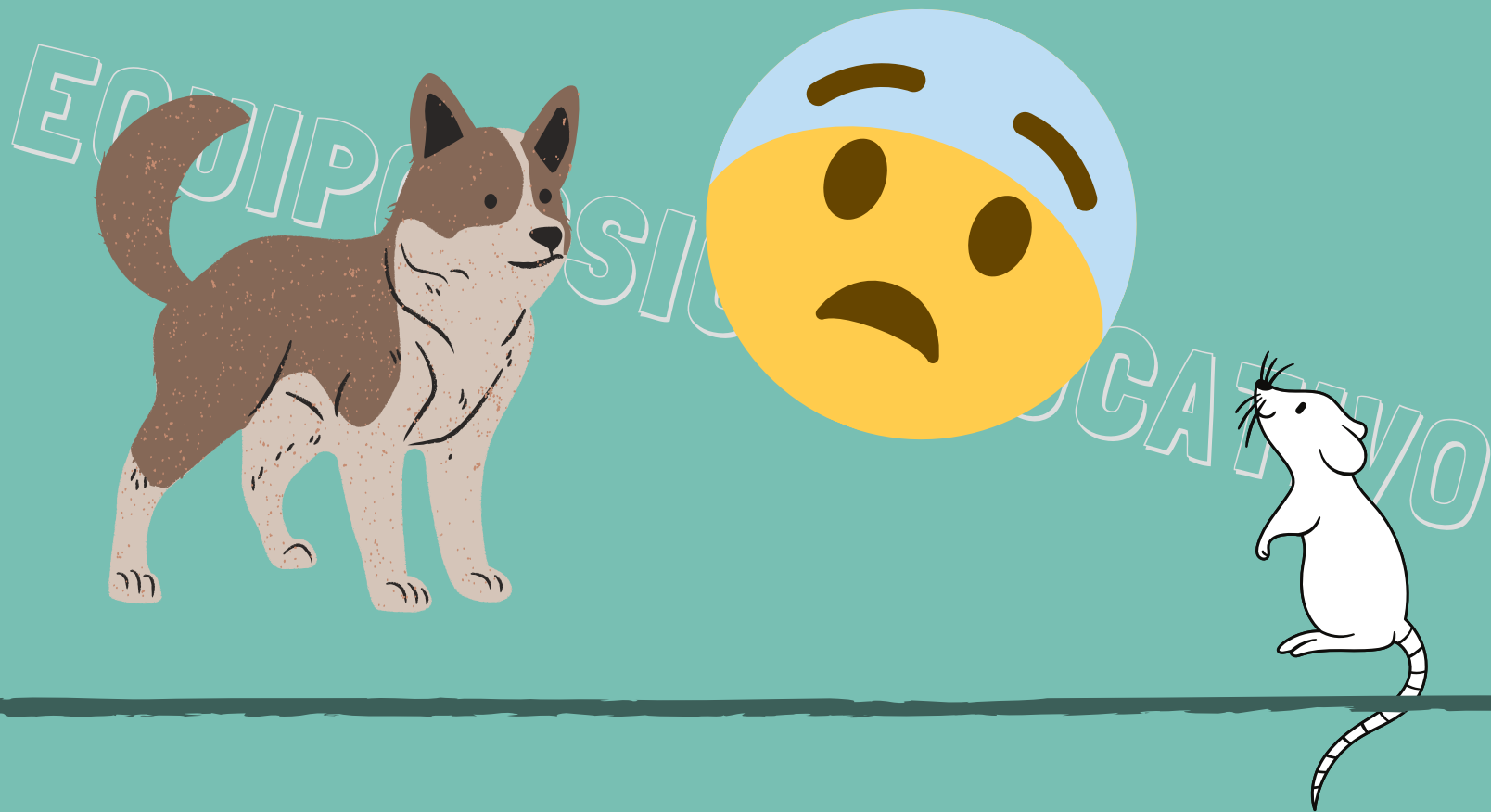
---

ACOMPañAMIENTO PSICOEDUCATIVO  
AES PACE UBB

**LA ANSIEDAD ES PARTE DE LA VIDA,  
PERO MUCHAS VECES ESTA PASA LOS  
NIVELES NORMALES Y ES NECESARIO  
PODER IDENTIFICAR CUANDO ES  
NECESARIO PEDIR AYUDA  
PSICOLÓGICA**



**FOBIA ESPECÍFICA**  
**SE CARACTERIZA POR UN MIEDO**  
**INTENSO Y PERSISTENTE QUE INVADE**  
**EN RELACIÓN A UN OBJETO O**  
**SITUACIÓN ESPECÍFICA, ESTA**  
**SENSACIÓN DEBE ESTAR PRESENTE**  
**AL MENOS POR 6 MESES.**



# ANSIEDAD SOCIAL

**MIEDO QUE APARECE PRÁCTICAMENTE EN UNA O MÁS SITUACIONES SOCIALES, DONDE SE ESTÁ DISPONIBLE AL ESCRUTINIO DE PARTE DE OTROS, POR ACTUAR DE CIERTA MANERA O MOSTRAR SÍNTOMAS DE ANSIEDAD (6 MESES MÍNIMO).**



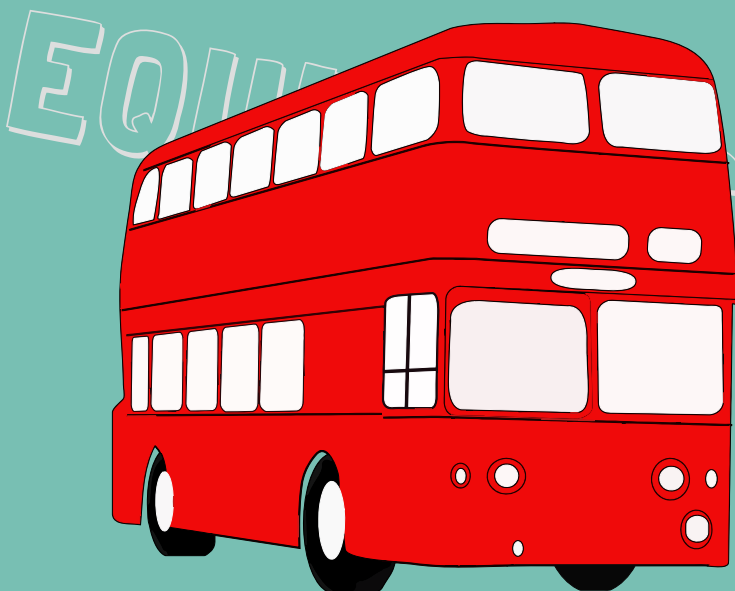
# T. DE ANGUSTIA

**CRISIS DE ANGUSTIA QUE SON  
INESPERADAS Y RECURRENTES  
DURANTE UN MES, CARACTERIZADA  
POR INQUIETUD, PREOCUPACIÓN  
PERSISTENTE, DESADAPTATIVO.  
CON MIEDO A LA PERDIDA DE  
CONTROL.**



# AGOROFOBIA

**SIMILAR A LA ANSIEDAD SOCIAL, PERO EN RELACIÓN A ESPACIOS CON MUCHA GENTE COMO: TRANSPORTE PÚBLICO, LUGARES ABIERTOS Y CERRADOS, HACER COLAS, ESTAR SOLO FUERA DE CASA. EN LA QUE EXISTE UN MIEDO A TENER DIFICULTADES PARA HUIR O RECIBIR AYUDA (6 MESES MÍNIMO).**



EQUIPO PSICOPEDAGÓGICO EDUCATIVO

# T. ANSIEDAD GENERALIZADA

**PREOCUPACIÓN EXCESIVA, PERSISTENTE  
CON DIFICULTADES PARA CONTROLAR  
LAS EMOCIONES Y REACCIONES FÍSICAS  
DE ANSIEDAD, ESTA DEBE ESTAR EN LA  
MAYORÍA DE LOS DÍAS POR AL MENOS 6  
MESES.**



# T. DE A. POR CONSUMO DE SUSTANCIAS

**PRESENCIA DE CRISIS DE ANGUSTIA  
DURANTE O POCO DESPUÉS DE LA  
INTOXICACIÓN O LA ABSTINENCIA DE  
UNA SUSTANCIA O MEDICAMENTO.**



# SI TIENES DUDAS CONTÁCTANOS POR CORREO

Sede Chillán

Pablo Rodríguez

[parodrigu@ubiobio.cl](mailto:parodrigu@ubiobio.cl)

Sede Concepción

Anai Vallejos

[avallejos@ubiobio.cl](mailto:avallejos@ubiobio.cl)

Angélica Albornoz

[aalbornoz@ubiobio.cl](mailto:aalbornoz@ubiobio.cl)

Alejandra Pinto

[apinto@ubiobio.cl](mailto:apinto@ubiobio.cl)

Cesar Ramos

[cramos@ubiobio.cl](mailto:cramos@ubiobio.cl)



UNIVERSIDAD DEL BÍO-BÍO



UNIVERSIDAD  
DEL BÍO-BÍO



PROGRAMA  
DE ACCESO A  
LA EDUCACIÓN  
SUPERIOR