



Mi Universidad

Nombre del Alumno: Kevin Alberto Aguilar Galvez

Nombre del profesor: María Verónica Román Campos

Nombre de la Licenciatura: Psicología

Cuatrimestre: 9

Lugar y Fecha de elaboración

1. Motivo de consulta

Camila, una joven de 19 años estudiante de arquitectura, fue derivada al servicio psicológico universitario debido a episodios frecuentes de ansiedad, insomnio y llanto espontáneo. Expresa sentirse insuficiente, evita entregar tareas por baja autoconfianza y ha contemplado abandonar la universidad, aunque no lo ha comunicado a sus padres.

2. Antecedentes relevantes

- Contexto familiar exigente, en particular una madre con rasgos perfeccionistas.
- Ambiente donde la expresión emocional puede estar desalentada o percibida como debilidad.
- Patrón de invalidación interna de logros y capacidades.
- Posible historia de refuerzo condicionado hacia el rendimiento y no hacia el bienestar personal.
- No se reportan antecedentes médicos o psicológicos previos, pero el patrón puede indicar predisposición a dificultades emocionales relacionadas con la autoexigencia.

3. Síntomas o conductas problema actuales

- Ansiedad elevada.
- Episodios de llanto sin causa aparente inmediata.
- Insomnio (posiblemente relacionado con preocupaciones académicas y autocríticas).
- Evitación de entrega de tareas por sentimientos de incapacidad.
- Pensamientos recurrentes de abandono académico.
- Inhibición emocional por miedo al juicio externo.
- Baja autoestima y autoeficacia percibida.

4. Hipótesis explicativa del caso

Camila presenta un cuadro ansioso con características depresivas leves, probablemente mantenido por un sistema familiar altamente demandante, donde se refuerza el perfeccionismo y se sanciona la vulnerabilidad. Su autovaloración parece construida en base al rendimiento, lo que contribuye a un esquema disfuncional de autoexigencia y miedo al fracaso. La internalización de este modelo genera autocrítica, ansiedad anticipatoria y conductas de evitación que, a su vez, refuerzan la percepción de ineficacia.

5. Factores de mantenimiento

- Estilo de crianza exigente y poco validante emocionalmente.
- Evitación conductual (no entrega tareas) que reduce la ansiedad momentáneamente pero refuerza la baja autoeficacia.

- Falta de expresión emocional por temor al juicio, lo cual impide el desahogo y la búsqueda de apoyo.
- Pensamientos automáticos negativos sobre su valor y desempeño.
- Ausencia de comunicación con sus padres sobre su malestar, lo cual refuerza el aislamiento emocional.

6. Objetivos terapéuticos preliminares

- Brindar un espacio seguro para la expresión emocional y validación afectiva.
- Identificar y cuestionar creencias disfuncionales relacionadas con el rendimiento, la autoimagen y el perfeccionismo.
- Fomentar estrategias de afrontamiento activas frente a la ansiedad académica.
- Incrementar la autoestima y la percepción de autoeficacia.
- Promover habilidades de comunicación asertiva, especialmente respecto a su entorno familiar.
- Establecer rutinas de autocuidado y hábitos de sueño saludables.