****

**Formulación clínica del caso ficticio “Camila”**

**Motivo de consulta:**

Camila, de 19 años, fue referida al servicio psicológico universitario por presentar episodios de ansiedad, insomnio y llanto espontáneo. Expresa que “no se siente suficiente” y evita entregar tareas académicas por considerar que no es capaz.

**Antecedentes relevantes:**

Camila vive con sus padres y estudia arquitectura. Refiere que su madre es exigente y perfeccionista, lo cual ha influido en su autoimagen. Menciona que evita mostrar emociones para no parecer débil y tiende a invalidar sus propios logros.

**Síntomas o conductas problema actuales:**

* Ansiedad frecuente ante demandas académicas
* Insomnio
* Llanto espontáneo
* Evitación de la entrega de tareas
* Pensamientos recurrentes de abandonar la universidad
* Inhibición emocional y evitación de expresión afectiva

**Hipótesis explicativa del caso:**

Camila podría estar presentando un cuadro ansioso de base, posiblemente enmarcado dentro de un trastorno de ansiedad generalizada o ansiedad social, relacionado con un estilo de personalidad perfeccionista y rígido. Este cuadro estaría siendo mantenido y reforzado por dinámicas familiares exigentes, baja tolerancia a la frustración y estrategias de afrontamiento evitativas

**Factores de mantenimiento:**

* Estilo de crianza autoritario y perfeccionista
* Falta de expresión emocional por temor al juicio
* Falta de comunicación familiar sobre su malestar
* Poca contención emocional en el entorno escolar ante su ansiedad o frustración.

**Objetivos terapéuticos preliminares:**

* Establecer una alianza terapéutica empática y contenedora.
* Psicoeducación sobre ansiedad, insomnio y evitación.
* Diseñar estrategias de afrontamiento académico efectivas.
* Establecer metas realistas y alcanzables.
* Fomentar la aceptación del error como oportunidad de crecimiento.
* Trabajar con la madre u otras figuras significativas para reducir exigencias desproporcionadas.
* Promover un estilo de crianza más empático, flexible y de apoyo emocional.
* Fortalecer la expresión de necesidades y emociones.
* Practicar habilidades de comunicación para disminuir la búsqueda excesiva de aprobación.