



Mi Universidad

Caso Clínico

Nombre de las integrantes: Yoselin Mendoza Moreno

Nombre del tema: Formulación clínica del caso ficticio “Camila”

Unidad: 2°

Nombre de la Materia: Supervisión de casos clínicos

Nombre de la Licenciatura: Psicología

Cuatrimestre: 9°A

Comitán de Domínguez, Chiapas a 14 de junio del 2025

1. Motivo de consulta:

Camila acude a terapia debido a que expresa no sentirse suficiente, evita entregar tareas por inseguridad y ha tenido pensamientos recurrentes de dejar la universidad, a su vez evita mostrar emociones frente a otros por miedo a parecer débil.

2. Antecedentes relevantes:

Camila tiene 19 años, estudia la carrera de arquitectura y vive con sus padres. Su madre es descrita como exigente y perfeccionista, lo cual ha influido en la manera en que Camila se percibe a sí misma. Se observa una historia de validación externa condicionada, donde el afecto parece depender del rendimiento. También se detecta una tendencia a ocultar emociones por temor a ser percibida como débil, lo que podría relacionarse con dinámicas familiares cuadradas en cuanto a la expresión emocional.

3. Síntomas o conductas problema actuales:

- Episodios de ansiedad.
- Insomnio.
- Llanto espontáneo.
- Baja autoestima, pensamientos de incapacidad ("no me siento suficiente").
- Evitación de la entrega de tareas por miedo al fracaso.
- Pensamientos de abandonar la universidad.
- Represión emocional frente a otros por miedo al juicio

4. Hipótesis explicativa del caso:

Camila presenta un cuadro ansioso-depresivo leve, vinculado a un patrón de perfeccionismo autoimpuesto, posiblemente derivado de un estilo de crianza exigente y poco validante emocionalmente. Su necesidad de aprobación externa, junto con la necesidad de estándares de éxito inalcanzables, ha generado un alto nivel de autoexigencia y miedo constante al fracaso. Esta dinámica emocional la lleva a la evitación conductual y al aislamiento emocional, lo cual incrementa sus síntomas y la mantiene en un ciclo de angustia.

5. Factores de mantenimiento:

Camila tiende a exigirse demasiado, se critica constantemente y tiene ideas rígidas sobre lo que significa tener éxito, lo cual refuerza su sensación de no ser suficiente. Evita entregar tareas por miedo al fracaso, lo que a corto plazo le da alivio, pero a largo plazo aumenta su ansiedad y su sentimiento de culpa. No expresa lo que siente, ni siquiera a sus padres, lo que la lleva a guardarse sus emociones y sentirse más sola. No cuenta con herramientas para regular lo que siente por lo que cuando sus emociones la desvordan termina reaccionando con llanto o pensamientos de abandono.

6. Objetivos terapéuticos preliminares:

- Favorecer el reconocimiento y expresión emocional.
- Trabajar la autoimagen y la autoestima, reformulando creencias disfuncionales (“no soy suficiente”).
- Reducir la evitación académica estableciendo metas pequeñas y realistas, con refuerzos positivos.
- Desarrollar habilidades de afrontamiento y manejo de ansiedad incluyendo técnicas de relajación y respiración.
- Explorar y mejorar la relación con sus padres.