

FICHA DE CASO

- **Nombre paciente:** Fernanda
- **Identificador:** 00017863272518
- **Fecha:** 01 de Octubre de 2023

Historia

- **Resumen personal:** El paciente es una mujer de 22 años que actualmente es estudiante universitaria. No se proporciona información sobre su nombre, ciudad, sexo o con quién vive.
- **Problema:** El paciente busca tratamiento para mejorar su autoestima y aprender a valorarse más.
- **Desarrollo del problema:** El paciente comenzó a experimentar malestar emocional y síntomas de inseguridad y cuestionamiento personal. Esta sensación de inseguridad se debe a la falta de logros académicos y la preocupación constante por no cumplir con las expectativas. Además, el paciente ha experimentado tristeza y decepción, así como cambios en su estado de ánimo, como sentirse ansioso y triste. Estos síntomas han afectado su confianza y han llevado a un aislamiento social. El problema se ha desarrollado a lo largo de varios meses, especialmente después de comenzar la universidad y enfrentar los desafíos académicos y la separación de su hogar.
- **Síntomas:**
 - Síntomas emocionales: inseguridad, tristeza, decepción, preocupación constante, ansiedad.
 - Síntomas cognitivos: cuestionamiento de la valía personal, autocrítica, pensamientos negativos.
 - Síntomas conductuales: retraimiento social, evitar situaciones desafiantes.
 - Síntomas fisiológicos: cambios en el patrón de sueño y alimentación, sensación de inestabilidad.
- **Historial psiquiátrico:** El paciente no menciona antecedentes relacionados con tratamiento psiquiátrico ni toma de medicamentos.

- **Historial médico:** El paciente no menciona ningún problema médico que pueda influir en su funcionamiento psicológico o en el proceso de tratamiento.

Caso

- **Descripción:** El paciente ha expresado sentirse inseguro y cuestionado, especialmente por no haber logrado ciertos objetivos en su vida. Además, ha mencionado sentir preocupación constante y tristeza, y ha experimentado cambios en su patrón de sueño y apetito. Estos síntomas podrían indicar la presencia de un malestar psicológico, posiblemente relacionado con la falta de confianza en sí mismo y la decepción por no alcanzar sus metas. Los estresores que ha mencionado, como las dificultades académicas y la falta de estímulos positivos, podrían haber contribuido al desarrollo de su malestar psicológico.
- **Vista transversal de las cogniciones y comportamientos actuales:** El paciente está experimentando una situación problemática actual que le está causando malestar y dificultades en su vida. Esta situación se refiere a su inseguridad y cuestionamiento personal debido a no haber alcanzado ciertos logros y metas en su vida. El paciente se siente constantemente preocupado y triste, y experimenta pensamientos automáticos negativos como "No soy lo suficientemente bueno" o "No puedo lograr nada". Estos pensamientos automáticos están asociados con imágenes mentales de fracaso y decepción. Como resultado de estos pensamientos y las imágenes asociadas, el paciente experimenta emociones de tristeza, decepción y baja autoestima. En respuesta a esta situación problemática, el paciente lleva a cabo comportamientos actuales como aislamiento social y evitación de situaciones que podrían exponer su inseguridad.
- **Fortalezas:**
 - **Motivación:** El paciente muestra una clara motivación para trabajar en mejorar su autoestima y superar su ansiedad. Esta motivación será beneficiosa en el proceso terapéutico, ya que le permitirá comprometerse y participar activamente en las sesiones.
 - **Autoconciencia:** El paciente demuestra tener una buena comprensión de sus propias emociones y dificultades, al expresar su deseo de aprender a valorarse más. Esta autoconciencia será útil en la terapia, ya que le permitirá identificar y reflexionar sobre sus pensamientos y sentimientos.
 - **Resiliencia:** A pesar de enfrentar ansiedad y baja autoestima, el paciente muestra una actitud de búsqueda de ayuda profesional para superar estos desafíos. Su capacidad de buscar apoyo y recursos externos indica una fortaleza en su resiliencia, lo que le permitirá enfrentar y superar las dificultades que surjan durante la terapia.

- **Apoyo social:** El paciente menciona ser estudiante universitaria, lo que sugiere que puede tener acceso a un entorno social de compañeros y profesores que pueden brindarle apoyo emocional y académico. Este apoyo social puede ser una fortaleza importante en el proceso terapéutico, ya que le brindará un sistema de apoyo adicional fuera de las sesiones.
- **Hipótesis de trabajo:** La hipótesis de trabajo para el caso del paciente se basa en su historial de conversación. El paciente ha expresado sentirse insegura y cuestionarse a sí misma, lo cual puede estar relacionado con experiencias pasadas y relaciones familiares que han afectado su confianza y autoestima. Además, ha mencionado preocupación constante y tristeza, lo cual sugiere la presencia de creencias centrales negativas y patrones de pensamiento y comportamiento relacionados con la autocrítica y la preocupación excesiva. Estos patrones pueden estar afectando su bienestar emocional y su funcionamiento en la vida cotidiana. En resumen, la hipótesis de trabajo es que las experiencias pasadas, las creencias centrales negativas y los patrones de pensamiento y comportamiento están contribuyendo a la inseguridad, la preocupación constante y la tristeza del paciente.

Plan de tratamiento

- **Lista de problemas:**
 - Inseguridad y cuestionamiento de sí misma
 - Preocupación constante
 - Tristeza y decepción
 - Impacto en la confianza y las relaciones
 - Sentimientos de tristeza y ansiedad
 - Cambios en los patrones de sueño
 - Dificultad para establecer metas y encontrar un propósito en la vida
- **Objetivo terapéutico:** El objetivo del tratamiento consiste en abordar la problemática específica del paciente, que en este caso es la inseguridad y la constante preocupación. Para lograr esto, se utilizarán estrategias de intervención como terapias específicas, técnicas de cambio cognitivo y enfoques de resolución de problemas. El enfoque se centrará en áreas como la gestión de

emociones, el cambio de pensamientos negativos y el desarrollo de habilidades sociales. Para evaluar el progreso del paciente, se utilizarán métodos como escalas de evaluación, seguimiento de comportamientos y registros de pensamientos automáticos. El plan de tratamiento se llevará a cabo a corto y largo plazo, con hitos de progreso esperados en cada etapa.

- **Metas de tratamiento:**

- Identificar las causas de la inseguridad e inestabilidad emocional del paciente.
- Desarrollar estrategias efectivas para manejar la inseguridad e inestabilidad emocional.
- Identificar y desafiar los pensamientos negativos del paciente.
- Mejorar la autoestima del paciente.
- Trabajar en el manejo de la inseguridad e inestabilidad emocional del paciente.

- **Recomendaciones y próximos pasos:** Basado en el historial de conversación, se recomienda continuar la terapia en modalidad mixta, combinando sesiones tradicionales-presenciales y sesiones vía chat. Se sugiere una frecuencia de terapia psicológica de 2 veces por semana.