**TMMS-24**

Nombre: F. E. S

Edad: 19 AÑOS Fecha de aplicación: 22 FEBRERO 2022

Sexo: MASCULINO

Escolaridad: UNIVERSITARIO

**INSTRUCCIONES:** A continuación encontrará algunas afirmaciones sobre sus emociones y sentimientos. Lea atentamente cada frase e identifique por favor el grado de acuerdo o desacuerdo con respecto a los mismos. Señale con una “X” la respuesta que más se aproxime a sus preferencias. No hay respuestas correctas o incorrectas, ni buenas ni malas. No emplee mucho tiempo en cada respuesta.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Nada de acuerdo | Algo de acuerdo | Bastante de acuerdo | Muy de acuerdo | Totalmente de acuerdo |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | Presto mucha atención a los sentimientos |  |  |  |  | x |
| 2 | Normalmente me preocupo mucho por lo que siento |  | x |  |  |  |
| 3 | Normalmente dedico tiempo a pensar en mis emociones | X |  |  |  |  |
| 4 | Pienso que merece la pena prestar atención a mis emociones y estado de ánimo | X |  |  |  |  |
| 5 | Dejo que mis sentimientos afecten a mis pensamientos |  |  |  |  | X |
| 6 | Pienso en mi estado de ánimo constantemente |  | X |  |  |  |
| 7 | A menudo pienso en mis sentimientos |  | X |  |  |  |
| 8 | Presto mucha atención a cómo me siento |  | X |  |  |  |
| 9 | Tengo claros mis sentimientos | X |  |  |  |  |
| 10 | Frecuentemente puedo definir mis sentimientos | X |  |  |  |  |
| 11 | Casi siempre sé cómo me siento | X |  |  |  |  |
| 12 | Normalmente conozco mis sentimientos sobre las personas |  | X |  |  |  |
| 13 | A menudo me doy cuenta de mis sentimientos en diferentes situaciones |  | X |  |  |  |
| 14 | Siempre puedo decir cómo me siento | X |  |  |  |  |
| 15 | A veces puedo decir cuáles son mis emociones | X |  |  |  |  |
| 16 | Puedo llegar a comprender mis sentimientos | X |  |  |  |  |
| 17 | Aunque a veces me siento triste, suelo tener una visión optimista | X |  |  |  |  |
| 18 | Aunque me sienta mal, procuro pensar en cosas agradables | X |  |  |  |  |
| 19 | Cuando estoy triste, pienso en todos los placeres de la vida | X |  |  |  |  |
| 20 | Intento tener pensamientos positivos aunque me sienta mal | X |  |  |  |  |
| 21 | Si doy demasiadas vueltas a las cosas, complicándolas, trato de calmarme | X |  |  |  |  |
| 22 | Me preocupo por tener un buen estado de ánimo |  |  | X |  |  |
| 23 | Tengo mucha energía cuando me siento feliz |  |  |  |  | X |
| 24 | Cuando estoy enfadado intento cambiar mi estado de ánimo | X |  |  |  |  |

| **Trait Meta Mood Scale TMMS24:** Evaluación de la inteligencia emocional mediante tres componentes: atención (ser capaz de sentir y expresar los sentimientos), comprensión (comprender el estado de ánimo) y regulación (regulación de la conducta directamente relacionada con los sentimientos). | | | | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Escala** | **PD** | | **Valoración** | | |
| Atención Emocional | 20 |  | | Debe mejorar su atención: presta poca atención |  | |
| Claridad de Sentimientos | 10 |  | | Debe mejorar su claridad: presta poca atención |  | |
| Reparación Emocional | 14 |  | | Debe mejorar su reparación: presta poca atención |  | |

Fuente: Elaboración propia (2022), con base a autores citados dentro de la tabla

Respecto a la Escala de la Atención Emocional tiene una puntuación directa de 20, la cuál representa que él debe de mejorar su atención hacia sus sentimientos. No tiene la capacidad de sentir y expresar los sentimientos de una manera adecuada. Al momento de estar en un momento estresante para él, suele reaccionar de manera explosiva y irritada. Se estresa demasiado rápido y no le gusta que le pidan que haga algún quehacer dentro de la casa. Estos momentros estresores, le provoca diversos reacciones fisiológicas, menciona que le da un temblor constante en las manos y comienzan a sudar, dolor de cabeza y se siente acelerado.

El paciente, desde que tiene memoria menciona que no presta la debida atención a sus sentimientos. Él menciona que ya no tiene ningún sentimiento respecto a las situaciones dificiles que vive. Desde la separación de ambos padres, considera que las situaciones difíciles de la vida, menciona que “todo le da igual”. Actualmente, menciona que prefiere no prestarle tanta atención a sus sentimientos porque le resulta “incómodo” hablar sobre ellos. En las sesiones, se limita a hablar sobre temas que conllevan carga emocional, cómo el tema de su mamá, papá, él mismo y sobre su futuro. La voz del paciente suele quebrarse con facilidad y menciona que no se le facilita expresarse, pero quisiera hacerlo.

El componente sobre la Claridad de Sentimientos tiene una puntuación directa de 10, representa que el paciente debe mejorar la comprensión de sus estados emocionales. A partir de la historia del paciente se puede observar que, desde pequeño se a su expresión de sus opiniones, sentimientos y emociones. El considera que no le da relevancia poder decir como se siente, se ha encerrado demasiado que a formado pensamientos disruptidos como, “siempre he estado solo”. Él menciona que no le prestaba mucha atención y por ende, no los expresaba. Actualmente, reconoce que muchas veces no sabe cómo se siente y menciona que se siente desanimado. Se puede observar que el paciente no tiene claro, no puede definir sus sentimientos, no tiene la facilidad de decir cómo se siente, cuáles emociones está sintiendo y la comprensión de las mismas.

Por último, el componente de la Reparación Emocional que abarca el tema de la regulación de los estados emocionales de manera efectiva. El paciente tiene una puntuación directa de 14, lo cuál representa que debe mejorar su preparación y la manera de regular sus estados emocionales correctamente. Menciona que siempre ha sido alguien muy explosivo, se enoja bastante rápido, y se irrita. En ocasiones suele gritar y el tono del paciente suele ser muy gruesa. Esto se da en momento cuanto algún integrante con el cual vive le pide algún favor, suele frustrarse y sentirse irritable, tiene una actitud no cooperativa y dice, “dejen de molestarme”. Esto ocurre en el ámbito familiar, en momentos que está con la mamá y comienza a corregirlo. Él menciona que al enojarse grita y dice cosas que no desea, se le dificulta calmarse y actúa impulsivamente antes de pensar las cosas. En el ámbito académico, si alguna tarea le resulta complicada, menciona que se pone ansioso y comienza a fumar *vype.* También, se frustra demasiado rápido cuando no comprende algún tema que él considera fácil, pero por no mantener la atención en clases no entiende el tema.

Texto, Carta

Descripción generada automáticamente

Texto

Descripción generada automáticamente

Texto

Descripción generada automáticamente

| **Escala de Depresión de Beck:** Proporciona medida de la presencia y de la gravedad de la depresión. Incluye la evaluación de síntomas indicativos tales como tristeza, llanto, sentimientos de fracaso y culpa, pensamientos y deseos de suicidio, pesimismo entre otros. | | | | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Escala** | **PD** | | **Valoración** | | |
| Depresión General | 20 |  | | Depresión Moderada 19 – 29 |  | |

Fuente: Elaboración propia (2022), con base a autores citados dentro de la tabla

A partir de la prueba realizada el paciente obtuvo una puntuación directa de 20, la cual se caracteriza por una valoración de Depresión Moderada. Durante todas las sesiones se pudo observar al paciente con un estado de ánimo bajo al principio de las mismas. Igualmente, al preguntar sobre su estado anímico, siempre ha mencionado desde el principio de la terapia que toda la semana ha estado triste y con “bajón”, no desea hacer sus quehaceres, pero debe de cumplir. Utiliza la misma vestimenta en todas las sesiones, en ocasiones se puede observar que no presenta una buena higiene corporal. Por la situación actual de la pandemia, el paciente recibe sus clases de manera virtual y se mantiene en su cuarto, menciona que recientemente no ha presentado porque desea cambiarse de carrera. Desde el principio reconoció que la carrera de ingenieria no le encanta. Sin embargo, sus motivos financieros motivaron a que eligiera dicha profesión.

Se puede ver cierta sintomatología depresiva y el paciente cumple con criterios de un Trastorno Depresivo Persistente. (Distimia). Síntomas que se han presentado desde principios del 2021. El paciente comenta que desde el año pasado 2021 a tenido una conducta irritable hacia su familia y menciona, que él ha tenido período de dos meses con un estado de ánimo triste. Durante un período de 6 meses su apetito sufrió un cambio y bajo de peso en este tiempo. Igualmente, se le ha dificultado su hábito del sueño y comenta que le cuesta conciliar el sueño por las noches y termina durmiendosé a la 12:00 pm o 1:00 am, en muchas ocasiones se despierta las 4:00 am, esto se le denomina insomnio. Presentó falta de concentración respecto a sus estudios, y en la toma de iniciativa.

Permanece con un estado de ánimo bajo e irritado, actualmente 2022. Ha permanecido de la misma manera en un lapso de dos semanas seguidas. Respecto al ámbito universitario ha tenido dificultades respecto su interés, le cuesta concentrarse y la mayoría del tiempo tiene poca energía. El paciente se siente identificado con la frase de “tengo que obligarme mucho para hacer algo”, incluso en las sesiones menciona que muchas veces no tiene el ánimo o interés en realizar las tareas, entonces se tiene que obligar a hacerlas. Este tipo de conductas se le denominan por la anhedonia. Respecto a las necesidades básicas, considera que le cuesta dormir y no se siente tan descansado como antes, suele desvelarse viendo videos de Youtube o en la aplicación de *tik tok.*

En el ámbito personal, es alguien que observa y destaca mucho más sus debilidades, que sus fortalezas. Respecto a sus debilidades él menciona que se destaca por que en muchas ocasiones es redundante a sus ideas, presenta inestabilidad respecto a su control y le cuesta calmarse. No posee la capacidad de transmitir lo que siente, se limita a tener sentimientos y tomarle importante a temas delicados.

Menciona que tiene dependencia a las personas, tiene un sentimiento de miedo y no ser suficiente en el ámbito universitario y personal, respecto a sus metas.

Esto se relaciona al hecho que el paciente se autocrítica mucho más por sus debilidades o por sus errores. Incluso, al momento de realizar un cuadro de fortaleza no pudo enumerar más de 5 cualidades y en comparación a las debilidades, se sintió tan identificado y enumeró más de 5 cualidades. Considera que está decepcionado de él mismo por no cumplir metas que desea en el ámbito escolar y amoroso. El paciente a veces menciona que ya no tiene satisfacción al realizar sus cosas y únicamente lo hace por obligación.

El paciente acepta que, a veces puede tener un comportamiento no aceptable y considera que no está siendo castigado, sin embargo, debería ser castigado por eso. Estos comportamientos se deben a que es irritable, suele gritar y tener conductas impulsivas hacia su mamá.

La expresión emocional del paciente es nula y por ende, no lo práctica en ninguna de sus ámbitos. No es una habilidad que la tenga muy desarrollada y suele incomodarse al momento de expresar sus emociones. El paciente comenta que conoce los momentos que ha llorado, porque es algo que se ha limitado a hacer desde pequeño, considera que es una persona que suele molestarse e irritarse fácilmente.

Tabla

Descripción generada automáticamente

| **Escala de Ansiedad de Beck:** evaluación que permite obtener el grado de la sintomatología ansiosa del paciente | | | | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Escala** | **PD** | | **Valoración** | | |
| Ansiedad General | 21 |  | | Ansiedad muy baja  00 - 21 |  | |

El paciente presenta una ansiedad general con una puntuación directa de 21, representa un nivel bajo. Los síntomas que predomina es la incapacidad de relajarse en momentos de irritabilidad, esto se da al momento de experimentar situaciones que requieren de su expresión emocional en el ámbito familiar o social. Esto se refiere que se ha acostumbrado que en vez de decir las cosas, suele guardarlo y lo manifiesta de manera fisiológica.

En momentos donde le parece incómoda, estresante y agobiante, comienza a presentar taquicardia, temblor de manos y piernas. El paciente tiene una leve dificultad en controlarse y guardar la calma después de experimentar una situación alarmante para él.

Él comenta que la sintomatología física como la sensación de calor, el temblor de manos y piernas, y la taquicardia, son síntomas que aparecen repentinamente al momento de realizar tareas, cuando está aburrido y para la calmar la ansiedad recurre a fumar *vype* al momento de no poder controlarla y que le parece incómodo.