

Relación entre alexitimia y disfrute de la vida en adolescentes: implicaciones educativas

Juan Pedro Martínez-Ramón, Inmaculada Méndez-Mateo* y Cecilia Ruiz-Esteban

Universidad de Murcia

Resumen: La incapacidad para poder reconocer las propias emociones y las de los demás así como para crear y mantener relaciones sociales son características definitorias de la alexitimia. La capacidad para disfrutar la vida durante la adolescencia es un fenómeno que no ha sido profundamente estudiado, a pesar de la relevancia que cobra el grupo de iguales y las relaciones sociales en el desarrollo personal. El objetivo de esta investigación fue analizar la presencia de alexitimia y la percepción que tenían los adolescentes con relación al disfrute de la vida. Los participantes fueron 115 estudiantes de un centro educativo de Educación Secundaria con edades comprendidas entre los 12 y 18 años. Se administró la *Escala de Alexitimia de Toronto (TAS-20)* y el *Inventario de Creencias acerca de Saborear la Vida (SBI)*. Los resultados mostraron la relación entre la anticipación y el disfrute del momento con la dificultad para identificar sentimientos así como la dificultad para describirlos. Las conclusiones son de utilidad para el diseño de programas de prevención e intervención educativa ajustados a la realidad así como para sensibilizar acerca de la existencia de una incapacidad para reconocer los propios sentimientos y para describirlos en una etapa vital de gran trascendencia.

Palabras clave: Emociones, Adolescencia, Secundaria, Disfrute de la vida, Psicología de la Educación.

Relationship between alexithymia and enjoyment of life in adolescents: educational implications

Abstract: The inability to recognize one's emotions and those of others, as well as to create and maintain social relationships, are defining characteristics of alexithymia. The ability to enjoy life during the adolescence is a phenomenon that has not been thoroughly studied, despite the importance of the peer group and social relationships in personal development. The aim of this study was to analyze the presence of alexithymia and the perception of adolescents had regarding the enjoyment of life. Participants were 115 students in a Secondary School at 12-18 years of age. The Toronto Alexithymia Scale (TAS-20) and the Savoring Beliefs Inventory (SBI) were administered. The results showed the relationship between anticipation and enjoyment of the moment, with the difficulty to identify feelings as well as the difficulty to describe them. The conclusions are useful for the design of prevention programs and educational intervention, as well as to raise awareness about the existence of an inability to recognize one's feelings and to describe them within a relevant life stage.

Keywords: Emotions, Adolescence, Secondary, Enjoyment of life, Psychology of Education.

La adaptación del adolescente al aula y su buen funcionamiento psicosocial están relacionados con la aplicación de las habilidades sociales. La empatía, la ausencia de alexitimia y la capacidad de exponer asertivamente su opinión

son elementos que influyen en el ajuste social en una edad en la que la identidad de grupo se va conformando (León, 2016). La búsqueda de la identidad se convierte en algo prioritario y para ello, en términos generales, se ponen en marcha diversos procesos psicosociales encaminados a mejorar el conocimiento del mundo y de sí mismo (Berger, 2016). Para el desarrollo de las emociones en el adolescente resulta esencial un escenario donde pueda compartir experiencias,

Recibido: 1/12/2017 - Aceptado: 28/3/2018 - Avance online: 10/4/2018

*Correspondencia: Inmaculada Méndez Mateo.

Departamento de Psicología Evolutiva y de la Educación.

Facultad de Psicología. Campus de Espinardo.

C. P: 30100, Murcia, España.

E-mail: inmamendez@um.es

disfrutar de los diversos aspectos de su vida, relacionarse e interactuar.

No obstante, cuando existen dificultades en las interacciones sociales las repercusiones son amplias y se asocian a una gran variedad de problemáticas. En este sentido, la dificultad de algunos adolescentes para interactuar con otros compañeros puede estar relacionada con una incapacidad para reconocer sus emociones y las de los demás. Este fenómeno recibe el nombre de alexitimia y se considera un déficit en la comunicación emocional (Alonso, 2010).

La alexitimia puede describirse como la dificultad para identificar los sentimientos y para describirlos junto a un patrón de pensamiento orientado hacia los aspectos externos (Martínez, 1996; Parker, Bagby, Taylor, Endler y Schmitz, 1993). En concreto, el estudio de la relación entre la alexitimia y la presencia de problemas interpersonales en estudiantes revela que la alexitimia puede predecir problemas en el ámbito de las relaciones tales como: dificultades de socialización, responsabilidad, capacidad para intimar y control de emociones (Zarei y Besharat, 2010). La falta de regulación emocional también se encuentra relacionada con síntomas disociativos (Serrano, González-Ordi y Corbí, 2016). En esta etapa, el desarrollo de empatía para comprender el afecto de otras personas también es una pieza clave en las relaciones sociales (Lockwood, 2016). Por dicho motivo, es necesario desarrollarla en las relaciones sociales y en los escenarios donde la emocionalidad se encuentra afectada. En cualquier caso, se considera que este fenómeno puede ser explicado atendiendo a una etiología de carácter multicausal en la que se encontrarían involucrados tanto factores biológicos como psicosociales (Alonso, 2010).

Actualmente, el auge de la psicología positiva ha llevado a desterrar la focalización en las emociones negativas y en la parte patológica. Ello ha supuesto centrarse en las emociones positivas que experimentan las personas para mejorar su calidad de vida como forma de prevenir ciertas patologías y sobre todo enseñando habilidades para dicha prevención (Vera, 2006). Por ello, ha cobrado interés el estudio de las creencias personales sobre la capacidad para disfrutar la

vida (Bryant, 2003; Robles et al., 2011). Ello supone la habilidad para poder visualizar un hecho futuro de valencia positiva (anticipación), la capacidad para poder disfrutar de una situación actual (disfrute de un momento presente) y la reminiscencia de un recuerdo agradable (Bryant, 2003; Robles et al., 2011). En línea con la satisfacción en la vida, la investigación muestra que ésta se relaciona con la forma de afrontar los problemas cotidianos, hallándose la satisfacción vital como un antecedente de la resolución de problemas sociales (Jiang, Lyons y Huebner, 2016).

Además, ciertos estudios evidencian que la alexitimia puede incrementar el nivel de susceptibilidad a otros problemas psicosomáticos, de salud, incluso conductas de riesgo o poco saludables (Porcelli et al., 2003; Rueda y Pérez-García, 2007). Así, un déficit en el manejo emocional podría asociarse a conductas impulsivas como el consumo de drogas (Helmers y Mente, 1999; Speranza et al., 2004). Por este motivo, se consideró relevante el estudio de la alexitimia y la capacidad para disfrutar de la vida en adolescentes para poder encaminar las acciones de prevención o de intervención necesarias.

En este sentido, el objetivo general de esta investigación fue analizar la alexitimia y las percepciones sobre el disfrute de la vida en el alumnado de enseñanza secundaria. Asimismo, se propuso estudiar la relación entre las dimensiones implicadas en la percepción del disfrute de la vida y aquellas que describen la alexitimia.

MÉTODO

PARTICIPANTES

Los participantes fueron 115 estudiantes de Educación Secundaria Obligatoria de un centro educativo de la Región de Murcia. El rango de edad osciló de los 12 a los 18 años ($M=13.89$; $DT=1.62$). Con relación al sexo, el 62.6% eran mujeres (Véase Tabla 1). Es destacable que cinco alumnos eran del grupo de diversificación curricular, situado en 4º de la ESO. Todos los estudiantes eran de procedencia española.

Tabla 1
Análisis descriptivo de frecuencias y porcentajes de las principales variables sociodemográficas

Variables		Frecuencia	Porcentaje (%)
Sexo	Mujer	72	62.6
	Hombre	43	37.4
Curso	1º ESO	56	48.7
	2º ESO	21	18.3
	3º ESO	12	10.4
	4º ESO	26	22.6

INSTRUMENTOS

Para la realización del estudio se utilizaron dos instrumentos. Por un lado, para cuantificar la emocionalidad se administró la adaptación española de la Escala de Alexitimia de Toronto (TAS-20) (Martínez, 1996) basada en la versión de Parker et al. (1993). Dicha escala consta de 20 ítems de tipo Likert que se estructuran en torno a tres factores: "Dificultad para identificar sentimientos", "Dificultad para describir sentimientos" y "Patrón de pensamiento orientado a lo externo". Para el presente estudio el alfa de Cronbach fue de .72 para el primer factor; .66 para el segundo factor y .65 para el tercer factor. Ejemplo de ítem para el factor "Dificultad para identificar sentimientos": A menudo me encuentro confundido sobre cuál es la emoción que estoy sintiendo 1 nada a 5 mucho. Ejemplo de ítem para el factor "Dificultad para describir sentimientos": Me es difícil encontrar las palabras exactas para describir mis sentimientos 1 nada a 5 mucho. Ejemplo de ítem para el factor "Patrón de pensamiento orientado a lo externo": Prefiero hablar con la gente de sus actividades diarias más que de sus sentimientos 1 nada a 5 mucho.)

Por otro lado, se utilizó el Inventario de Creencias acerca de Saborear la Vida (SBI) (Robles et al., 2011). Se trata de una traducción y adaptación del Savoring Beliefs Inventory (Bryant, 2003). Está formado por 24 ítems que miden tres factores: "Anticipación" (imaginar un acontecimiento placentero antes de que ocurra); "Disfrute de un Momento presente" y

la "Reminiscencia" (la capacidad de recordar un momento placentero en el pasado). Para el presente estudio el alfa de Cronbach fue de .61 para el primer factor; .65 para el segundo factor y .62 para el tercer factor. Ejemplo de ítem del factor Momento: Sé cómo aprovechar al máximo los buenos momentos 0 nada a 4 mucho o extremadamente; Ejemplo de ítem del factor Reminiscencia: Me gusta guardar en mi memoria los momentos divertidos que me van ocurriendo para recordarlos después 0 nada a 4 mucho o extremadamente; Ejemplo de ítem del factor Anticipación: Puedo disfrutar los momentos placenteros en mi mente antes de que sucedan 0 nada a 4 mucho o extremadamente.

PROCEDIMIENTO

Para la realización del estudio en un primer momento se llevó a cabo un contacto con el centro educativo para informar sobre el estudio y facilitar su colaboración. A continuación, se solicitó el consentimiento informado a padres/madres o representantes legales para el alumnado menor de edad. Se procedió a administrar los cuestionarios de forma grupal, coordinándose con el Departamento de Orientación del Instituto de Educación Secundaria, los tutores y el profesorado del alumnado para determinar su disponibilidad. Durante todo el proceso se mantuvo el anonimato y la confidencialidad de los datos. Todos los estudiantes participaron de forma voluntaria.

ANÁLISIS DE DATOS

El tratamiento estadístico de los datos se realizó con el programa estadístico informático SPSS, en su versión 24 (IBM Corporation, 2016). Para el análisis de los datos descriptivos, se utilizó el estudio de frecuencias, porcentajes, así como medias y desviaciones típicas.

En un primer momento se detectaron los casos outliers y se comprobaron los supuestos paramétricos. Al tratarse de variables cuantitativas (alexitimia y disfrute de la vida) para analizar las relaciones existentes entre ellas se utilizó el coeficiente de correlación de Pearson, considerando el tamaño del efecto según los valores de Cohen (1988). Se trata de un estudio transversal de tipo descriptivo.

RESULTADOS

Los resultados del estudio mostraron que el factor Anticipación presentaba una correlación negativa significativa baja con el factor Dificultad para Identificar Sentimientos. Del mismo modo, el factor Anticipación presentaba una correlación negativa significativa baja con el factor Dificultad para describir los sentimientos.

Asimismo, el factor del Disfrute de un Momento presente presentaba una correlación significativa negativa media con el factor Dificultad para Identificar Sentimientos. Además, el factor Disfrute de un Momento presente presentaba una correlación significativa negativa media con el factor Dificultad para describir los sentimientos (Véase en la Tabla 2).

Por otro lado, el Factor Reminiscencia mostró una correlación significativa negativa baja con la Dificultad para Identificar Sentimientos.

DISCUSIÓN

Los adolescentes tienen la necesidad de relacionarse con el grupo de iguales, siendo sus emociones parte indispensable de su desarrollo psicosocial, en línea de lo considerado por Berger (2016). A esto se le suma el hecho de que en cada etapa educativa el alumnado pone en marcha estrategias concretas (Rodríguez, Piñeiro, Regueiro, Estevez y Val, 2017), lo cual justifica la necesidad de analizar la idiosincrasia de cada una de ellas, incluida aquella que coincide con la educación secundaria. En este sentido, la incapacidad para poder reconocer las propias emociones y la escasa habilidad para describirlas, pueden manifestarse durante la adolescencia, lo cual repercute negativamente en sus relaciones sociales.

Con relación al objetivo, se hallan relaciones entre las dimensiones de la alexitimia y la percepción del disfrute de la vida. En concreto, la anticipación se relaciona negativamente con la dificultad para identificar y describir los sentimientos. La capacidad para poder disfrutar del momento presenta una relación también negativa con la dificultad para ser capaz de identificar los sentimientos, así como para describirlos. Finalmente, la habilidad para poder seleccionar o recordar hechos con valencia positiva se relaciona negativamente con la dificultad para identificar sentimientos. En resumen, existe una relación entre la anticipación y el disfrute del momento con la dificultad para identificar los sentimientos y para describirlos. En esta línea, la emocionalidad y los sentimientos son parte esencial de las relaciones sociales y de la empatía (Lockwood, 2016). Además, la empatía es fundamental en

Tabla 2
Correlación de Pearson entre las subescalas de alexitimia y disfrute de la vida

	Anticipación	Momento	Reminiscencia
Dificultad para identificar sentimientos	-.282**	-.492***	-.200*
Dificultad para describir sentimientos	-.327***	-.497***	-.158
Patrón de pensamiento orientado a lo externo	.175*	.165	-.096

Nota: *** La correlación es significativa al nivel .001; ** La correlación es significativa al nivel .01; * La correlación es significativa al nivel .05

las relaciones humanas, sobre todo cuando el grupo de iguales es clave en el desarrollo, integración y socialización del adolescente en la sociedad. Asimismo, el conocimiento de la capacidad del individuo para “sesgar” sus expectativas, los pensamientos presentes y los recuerdos de su vida con relación al disfrute de la vida es esencial para saber si presentará dificultades para identificar y/o describir las emociones. Se ha demostrado en estudios previos que la falta de empatía se asocia con la presencia de alexitimia (Muñoz, 2016). Si bien no es una relación causa-efecto sino correlacional, es posible que la intervención con los adolescentes en el desarrollo del primer aspecto pudiera ir asociado a una mejoría en los índices del segundo, de ahí la relevancia de investigar el estado actual de la cuestión en los adolescentes.

Por tanto, la aplicabilidad del estudio y su interés radica en el hecho de que la adolescencia es una etapa clave para desarrollar las habilidades sociales asociadas a una “adaptada” emocionalidad. De ahí la necesidad de una educación emocional que implique tanto al profesorado como a las familias en aras de un clima escolar adaptativo y el desarrollo de competencias funcionales (Márquez-Cervantes y Gaeta-González, 2017; Ruvalcaba-Romero y Gallegos-Guajardo y Fuerte, 2017).

Cabe destacar el hecho que la percepción que los adolescentes tienen acerca de disfrutar la vida es un fenómeno que debe ser estudiado con mayor profundidad. Asimismo, la alexitimia en población adolescente -no clínica- no ha sido ampliamente estudiada por lo que al compararla con otros colectivos, con trastornos psiquiátricos, debe hacerse con precaución.

El objetivo final desemboca en impulsar una metodología didáctica que considere la mejora de la emocionalidad y relaciones sociales en los adolescentes (Del Moral y Villaluste, 2016; Haydon et al., 2017).

Como limitaciones y perspectivas del estudio sería preciso profundizar en la temática, ampliando los participantes para aumentar la validez externa así como fomentar estudios

comparativos entre las variables analizadas en la adolescencia y otras etapas vitales del desarrollo humano como son la adultez y la vejez puesto que existen investigaciones previas en personas mayores (García-Sevilla, Méndez, Bermúdez, García-Munuera y Clemente, 2016; García-Sevilla, Méndez, Bermúdez y Martínez, 2016; Méndez, García-Sevilla, Martínez, Bermúdez, Pérez y García-Munuera, 2015). Otra variable de interés sería la inclusión de las estrategias de afrontamiento para analizar su relación con la resolución de problemas sociales (Jiang et al., 2016), así como la presencia de necesidades educativas asociadas y su relación con las conductas que se generan en el aula (Marsh y Ng, 2017).

Sería de interés realizar estudios longitudinales, tal como postulan Arancibia y Behar (2015). Del mismo modo, teniendo en cuenta la relación existente entre la incapacidad relacional y afectiva y la adicción a Internet, sería adecuado plantearse la posibilidad de incluir esta variable en futuros estudios, más aun considerando el hecho de que Internet es un instrumento ampliamente utilizado por los adolescentes y, el 50% de las personas con este tipo de adicción manifiesta algún tipo de desorden psiquiátrico (Baysan-Arslan, Cebci, Kaya y Canbal, 2016). Asimismo, cabe resaltar la necesidad de impulsar programas que apuesten por la innovación ante las necesidades de los jóvenes (Piccione, 2016). Se trata de fomentar actuaciones proactivas y reactivas que consideren las dificultades emocionales de los adolescentes e introduzcan elementos de corte cognitivo-conductual. Dichos elementos han resultado eficaces para mejorar los aspectos emocionales que inicialmente eran deficitarios en las personas con alexitimia (Ruth, 2014). De aquí se deriva que, si es posible aprender y modificar nuevos constructos en el nivel cognitivo y comportamental, es posible enseñarlos, y por lo tanto, es necesario introducir contenidos y actuaciones escolares que desarrollen la inteligencia emocional para lograr el principal objetivo de acuerdo con la normativa: desarrollar al máximo todas las capacidades y competencias de la persona,

lo cual incluye no sólo contenidos puramente curriculares sino también aspectos emocionales, cognitivos y conductuales relacionados con su bienestar integral y social (Ruvalcaba-Romero et al., 2017). Por ello, es necesario sensibilizar a la comunidad educativa, destacando a las familias y al profesorado, para que se visibilicen los aspectos emocionales y sus repercusiones en las relaciones humanas, en la capacidad para reconocer los propios sentimientos y los de los demás en un colectivo social que presenta unas características y necesidades psicoevolutivas muy concretas (Márquez-Cervantes y Gaeta-González, 2017), sobre todo porque se ha relacionado la alexitimia con conductas impulsivas de riesgo (Helmers y Mente, 1999).

- **Conflicto de intereses**

Los autores declaran no tener ningún conflicto de intereses.

REFERENCIAS

- Alonso, F. (2010). Alexitimia, un trastorno masculino y un sufrimiento femenino. *Anales de La Real Academia Nacional de Medicina*, 4, 703-721.
- Arancibia, M., y Behar, A. (2015). Alexitimia y depresión: Evidencia, controversias e implicancias. *Revista Chilena de Neuro-Psiquiatría*. 53(1), 24-34. doi: [10.4067/S0717-92272015000100004](https://doi.org/10.4067/S0717-92272015000100004)
- Baysan-Arslan, S., Cebci, S., Kaya, M., y Canbal, M. (2016). Relationship between internet addiction and alexithymia among university students. *Clinical and Investigative Medicine*, 39(6), 111-115.
- Berger, K. S. (2016). *Psicología del desarrollo: Infancia y adolescencia*. Madrid: Editorial Médica Panamericana.
- Bryant, F. B. (2003). Savoring Beliefs Inventory (SBI): A scale for measuring beliefs about savoring. *Journal of Mental Health*, 12(2), 175-176. doi: [10.1080/0963823031000103489](https://doi.org/10.1080/0963823031000103489)
- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences Statistical Power Analysis for the Behavioral Sciences*, (2d ed.) Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum.
- Del Moral, M. E., y Villalustre, L. (2016). Social and creative skills promoted with the collaborative design of digital storytelling in the classroom. *Digital Education Review*, 30, 30-52.
- García-Sevilla, J., Méndez, I., Bermúdez, A. M., García-Munuera, I., y Clemente, Y. (2016). Alexitimia y disfrute de la vida en mayores institucionalizados versus aula de mayores. *European Journal of Health Research*, 2(3), 95-103. doi: [10.1989/ejhr.v2i3.37](https://doi.org/10.1989/ejhr.v2i3.37)
- García-Sevilla, J., Méndez, I., Bermúdez, A. M., y Martínez, J. P. (2016). Estudio comparativo de alexitimia en personas institucionalizadas versus aula de mayores. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 6(1), 5-14. doi: [10.1989/ejihpe.v6i1.144](https://doi.org/10.1989/ejihpe.v6i1.144)
- Haydon, T., Musti-Rao, S., McCune, A., Clouse, D. E., McCoy, D. M., Kalra, H. D.,... Hawkins, R. O. (2017). Using Video Modeling and Mobile Technology to Teach Social Skills. *Intervention in School and Clinic*, 52(3), 154-162. doi: [10.1177/1053451216644828](https://doi.org/10.1177/1053451216644828)
- Helmers, K. F., y Mente, A. (1999). Alexithymia and health behaviors in healthy male volunteers. *Journal of Psychosomatic Research*, 47, 635-645.
- IBM Corporation (2016). *IBM SPSS Statistics for Windows, version 24.0*. Armonk, NY: IBM Corp.
- Jiang, X., Lyons, M. D., y Huebner, E. S. (2016). An examination of the reciprocal relations between life satisfaction and social problem solving in early adolescents. *Journal of Adolescence*, 53, 141-151. doi: [10.1016/j.adolescence.2016.09.004](https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2016.09.004)
- León, C. (2016). Habilidades sociales en función del estatus sociométrico: un estudio de la adolescencia. En J.L. Castejón (Coord.), *Psicología y Educación: Presente y Futuro* (pp. 1387-1395). Alicante: ACIPE. Recuperado de: <http://hdl.handle.net/10045/63951>
- Lockwood, P. L. (2016). The anatomy of empathy: Vicarious experience and disorders of social cognition. *Behavioural Brain Research*, 311, 255-266. doi: [10.1016/j.bbr.2016.05.048](https://doi.org/10.1016/j.bbr.2016.05.048)

- Marsh, N. V., y Ng, S. H. (2017). Behavioural and Emotional Functioning of Adolescents with Mild Intellectual Disability: Perspectives from Home and School. *Revista de Psicología y Educación / Journal of Psychology and Education*, 2017, 12(2), 76-84. doi: [10.23923/rpye2017.12.146](https://doi.org/10.23923/rpye2017.12.146)
- Martínez, F. (1996). Adaptación española de la Escala de Alexitimia de Toronto (TAS-20). *Ciencia y Salud*, 7(1), 19-32.
- Márquez-Cervantes, M. C., y Gaeta-González, M. L. (2017). Desarrollo de competencias emocionales en pre-adolescentes: el papel de padres y docentes. *Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 20 (2), 221-235. doi: [10.6018/reifop.20.1.232941](https://doi.org/10.6018/reifop.20.1.232941)
- Méndez, I., García-Sevilla, J., Martínez, J. P., Bermúdez, A. M., Pérez, P., y García-Munuera, I. (2015). Alexitimia, resiliencia y creencias paranormales en personas mayores en un centro institucionalizado. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 5(2), 209-219. doi: [10.1989/ejihpe.v5i2.113](https://doi.org/10.1989/ejihpe.v5i2.113)
- Muñoz, E. (2016). Práctica musical, alexitimia y empatía (Trabajo Fin de Máster). Madrid: Universidad Pontificia Comillas. Recuperado de: <http://hdl.handle.net/11531/13492>
- Parker, J. D., Bagby, R. M., Taylor, G. J., Endler, N. S., y Schmitz, P. (1993). Factorial validity of the 20-item Toronto Alexithymia Scale. *European Journal of Personality*, 7, 221-232.
- Piccione, V. A. (2016). Necesidades educativas actuales de los jóvenes y enfoques innovadores en la enseñanza. *Revista de Psicología y Educación*, 11(2), 65-83.
- Porcelli, P., Bagby, M., Taylor, G.J., De Carne, M., Leandro, G., y Todarello, O. (2003). Alexithymia as predictor of treatment outcome in patients with functional gastrointestinal disorders. *Psychosomatic Medicine*, 65, 911-918.
- Robles, R., Fresán, A. Zúñiga, T., Zaldivar, J., Santana, O., De la Cruz, D., ... Páez, F. (2011). Evaluación de constructos psicológicos positivos en población de habla hispana: El caso de las Creencias Acerca de Disfrutar la Vida. *Anales de psicología*, 27(1), 58-64.
- Rodríguez, S., Piñeiro, I., Regueiro, B., Estevez, I., y Val, C. (2017). Estrategias cognitivas, etapa educativa y rendimiento académico. *Revista de Psicología y Educación*, 12(1), 19-34.
- Rueda, B., y Pérez-García, A.M. (2007). Estudio de la alexitimia y de los procesos emocionales negativos en el ámbito de los factores de riesgo y la sintomatología cardiovascular. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 12, 105-116.
- Ruvalcaba-Romero, N. A., Gallegos-Guajardo, J., y Fuerte, J. M. (2017). Competencias socioemocionales como predictoras de conductas prosociales y clima escolar positivo en adolescentes. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 88(31), 77-90.
- Serrano, Á., González-Ordi, H., y Corbí, B. (2016). Disociación, personalidad, sugestionabilidad, alexitimia y dificultades en la regulación emocional: un estudio correlacional. *Clínica y Salud*. Doi: [10.1016/j.clysa.2016.09.005](https://doi.org/10.1016/j.clysa.2016.09.005)
- Sharon, R., & Padmakumari, P. (2014). Recent Trends in Alexithymia. *International Journal of Psychology and Behavioral Sciences*, 4(3), 106-111.
- Speranza, M., Corcos, M., Stéphan, P., Loas, G., Pérez-Díaz, F., Lang, F.,... Jeammet, P. (2004). Alexithymia, depressive experiences, and dependency in addictive disorders. *Substance Use & Misuse*, 39(4), 551-579.
- Vera, B. (2006). Psicología positiva: Una nueva forma de entender la psicología. *Papeles del psicólogo*, 27(1), 3-8.
- Zarei, J., y Besharat, M. A. (2010). Alexithymia and interpersonal problems. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 5, 619-622. Doi: [10.1016/j.sbspro.2010.07.153](https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2010.07.153)