

Alexitimia en Estudiantes Universitarios de Cuenca – Ecuador, Período 2023

Javier Alejandro Ávila Larrea¹

javier.avila@ucuenca.edu.ec

<https://orcid.org/0000-0002-4056-4316>

Universidad de Cuenca

Ecuador

Samantha Stephany Guzhñay Guzhñay

stephany.guzhnay@ucuenca.edu.ec

<https://orcid.org/0009-0001-1442-2955>

Universidad de Cuenca

Ecuador

Cristina Belén Heras Jiménez

belen.heras@ucuenca.edu.ec

<https://orcid.org/0009-0000-9357-6671>

Universidad de Cuenca

Ecuador

Mariuxi Priscila Mejia Perez

mariuxi.mejia@ucuenca.edu.ec

<https://orcid.org/0009-0006-6242-1267>

Universidad de Cuenca

Ecuador

Fátima Guadalupe Morales Rodríguez

fatimag.morales@ucuenca.edu.ec

<https://orcid.org/0009-0003-5863-3417>

Universidad de Cuenca

Ecuador

Nube Lisbeth Santander Medina

lisbeth.santander@ucuenca.edu.ec

<https://orcid.org/0009-0004-8006-2283>

Universidad de Cuenca

Ecuador

RESUMEN

La alexitimia es un tema de preocupación, especialmente en los jóvenes universitarios, quienes pueden llegar a padecer este trastorno que conlleva diversas afecciones emocionales, sociales e incluso familiares debido a la escasa expresión de sus sentimientos y emociones. El interés por entender la importancia de la detección temprana de este trastorno ha llevado a desarrollar el presente estudio que tuvo como objetivo conocer si existe alexitimia presente en estudiantes de cuarto ciclo de la Facultad de Psicología de la Universidad de Cuenca. Para la realización de este estudio se utilizó un enfoque cuantitativo con la aplicación del instrumento Toronto Alexthymia Scale aplicado a 56 personas, tanto a mujeres (35 participantes) como a hombres (21 participantes). A partir de las respuestas se procedió a realizar el análisis de datos de acuerdo a las dimensiones del instrumento aplicado, lo cual permitió evidenciar que, los estudiantes que fueron parte del muestreo presentaron índices altos de alexitimia, siendo el factor con mayor predisposición el pensamiento orientado a lo externo. Por último, se evidenció que quienes presentaron mayor incidencia fueron los hombres en comparación con las mujeres.

Palabras clave: alexitimia; estudiantes universitarios; sexo.

¹ Autor principal.

Correspondencia: javier.avila@ucuenca.edu.ec

Alexithymia In University Students of Cuenca – Ecuador, Period 2023

ABSTRACT

Alexithymia is a matter of concern, especially in young university students, who may suffer from this disorder that leads to various emotional, social, and even family problems due to the limited expression of their feelings and emotions. The interest in understanding the importance of early detection of this disorder has led to the development of the present study, the objective of which was to determine whether alexithymia is present in fourth cycle students of the Faculty of Psychology at the University of Cuenca. To carry out this study, a quantitative approach was used with the application of the Toronto Alexithymia Scale instrument applied to 56 people, both women (35 participants) and men (21 participants). Based on the responses, data analysis was carried out according to the dimensions of the instrument applied, which showed that the students who were part of the sample presented high rates of alexithymia, with the factor with the greatest predisposition being externally oriented thinking. Finally, it was found that those who presented a higher incidence were men compared to women.

Keywords: *alexithymia; university students; sex.*

Artículo recibido 02 junio 2023

Aceptado para publicación: 20 junio 2023

INTRODUCCIÓN

La alexitimia es la incapacidad para reconocer las emociones propias y las de los demás; quienes la padecen ven afectadas principalmente sus relaciones interpersonales. Muchas personas piensan que la seriedad, el ser aburrido, hablar muy poco, no tener vínculos afectivos, no usar la empatía, sufrir de dependencia emocional y aislamiento, es normal; sin embargo, estas son ciertas peculiaridades que las personas con este tipo de alteración presentan (Fernández, 2018). Con relación a ello, Gracia et al. (2016) mencionan que, las personas con alexitimia muestran mayores dificultades para socializar con los demás, manteniendo relaciones distantes con tendencia al aislamiento. Es así como las características que más predominan en las personas con alexitimia son: dificultad para la identificación de sus sentimientos y la falta de emisión de pensamientos en relación con un suceso de su entorno, siendo los hombres en relación con las mujeres quienes tienen mayor dificultad para identificar y describir sus sentimientos (Gallardo, 2016).

La presente investigación se basa en la necesidad de contar con información valedera acerca de la presencia de alexitimia en estudiantes de psicología de cuarto ciclo de la Universidad de Cuenca, debido a que en la actualidad varios estudiantes han manifestado no lograr reconocer sus emociones o a no interpretar adecuadamente las de otras personas, trayendo conflictos en su vida cotidiana. Los estudiantes universitarios son una población vulnerable y en ellos puede existir una tendencia a comportamientos distantes en sus relaciones interpersonales, mismos que pueden indicar rasgos de alexitimia, afectando de esta manera su bienestar y habilidades sociales.

MARCO TEÓRICO

Alexitimia es un vocablo de origen griego, que etimológicamente significa ausencia de palabras para expresar sentimientos o emociones, provienen de los vocablos: *a* (partícula negativa de no o sin), *lexis* (palabra o acción de hablar) y *thymos* que significa emoción o sentimiento (Sifneos, 1972). Este término apareció con la finalidad de hacer referencia a la dificultad que tenían muchos enfermos psicossomáticos para expresar verbalmente sus emociones o sentimientos (Fernández, 2011).

Según Taylor et al. (1991), los primeros datos empíricos acerca de la alexitimia se han ido formulando, basándose en diferentes revisiones, **siendo estos los rasgos más sobresalientes:**

- Conflictos para reconocer y describir sentimientos.

- Dificultad para distinguir entre sentimientos y sensaciones corporales o fisiológicas que son propias de la activación emocional.
- Proceso imaginario forzado, debido a la escasez de fantasías.
- Estilo cognitivo orientado hacia el exterior, así como mayor dificultad para manifestar el malestar afectivo.

En este contexto, Fernández (2011) menciona que la alexitimia es un tipo de dislexia de los afectos o la incapacidad para expresar de manera verbal los sentimientos y conflictos, y a la vez con la dificultad para reconocer estos afectos en los demás. En esto concuerda Martínez - Sánchez (1996) que lo considera un trastorno que forma parte del proceso emocional, en el cual existe dificultad para la expresión e identificación de emociones, lo que tiene como consecuencia el aumento de somatizaciones, y a la vez puede ser el origen para diversos trastornos psiquiátricos y somáticos.

Características en la personalidad Alexitímica

Ruesch (1948) describe a la alexitimia como un tipo de *Personalidad Infantil*, debido a que existe la falta de capacidad en el manejo de emociones, pues comúnmente las personas con este trastorno experimentan estados de frustración generados por: la dificultad de relacionarse interpersonalmente, integración de experiencias y la incapacidad de descargar tensiones emocionales de manera verbal, simbólica o gestual, lo que genera un comportamiento social desadaptado y con tendencia a utilizar canales somáticos como única vía de descarga de afectos. Las personalidades alexitímicas abarcan diversos datos afectivos, cognitivos, psicomotores y somáticos. Como se mencionó anteriormente, existe una incapacidad de identificar, reconocer y describir las emociones o sentimientos propios, existiendo una deficiencia en la expresión verbal, mímica o gestual de las emociones o sentimientos, provocando a la vez una incapacidad para captar tanto sentimientos propios como ajenos, es decir generando un trastorno de la empatía (Chiquito, 2022).

Las personas con alexitimia piensan de manera muy realista, pero tienen dificultad con el razonamiento abstracto, debido a que su mente está más enfocada en los detalles externos de sí mismo, lo que dificulta las conexiones con el mundo interior de la experiencia, negando así la vida imaginaria de la fantasía, sueños, la falta de creatividad y el autoanálisis. (Escudero, 2007). También se afirma la presencia de un déficit cerebral dentro del área neocortical del lenguaje, área que es encargada de que las emociones

busquen una forma de comunicación o expresión, es así que, al existir este déficit no se logra la expresión adecuada de las emociones y las mismas se descargan a través del sistema nervioso, convirtiéndose de esta forma en el “lenguaje de los órganos” (Maclean, 1949). Las personas que padecen alexitimia tienden a descargar sus emociones o sentimientos a través de acciones vegetativas de su cuerpo, provocando lesiones tisulares de los órganos somáticos más vulnerables (Fernandez, 2011). Siguiendo la misma línea, la motricidad es rígida, desequilibrada y con falta expresividad, su discurso verbal es monótono, lento y de muy pocos detalles, siendo de esta forma que no puede establecer un contacto afectivo con los otros o mantener una buena dinámica de comunicación, inclinándose de esta manera al aislamiento, sin tener sensación de soledad (Sánchez et al., 2003).

Trascendencia social de la alexitimia

La alexitimia es una fuente de problemas en la interacción social, pues al ser un trastorno comunicacional y de privación emocional o falta de empatía, agregando a la vez las descargas de emociones negativas o impulsivas, lleva a que las personas con este padecimiento tengan poco éxito en la vida social (Fernández, 2011). Otero (1999) menciona que “cualquier individuo podría reaccionar en determinadas situaciones de un modo alexitímico o convertirse en alexitímico tras experiencias de extrema tensión. Sin embargo, algunos individuos lo manifiestan como una característica predominante y otros como una manifestación pasajera” (p.27).

Alteraciones funcionales en la alexitimia

La alexitimia se asocia a la dificultad para expresar emociones debido a que el sujeto no tiene símbolo del estado físico. Del mismo modo, diversas teorías neuropsicológicas sostienen que la Alexitimia es un defecto neurológico estructural o hereditario que provoca una desconexión entre los sistemas límbico y neocortical. Por un lado, se piensa que es un defecto de la comunicación interhemisférica que impide que las emociones se reproduzcan en el cerebro (Fernandez, 2011). También se menciona la dificultad para expresar sentimientos como producto de traumatismos en la infancia, o un traumatismo en el sentido sociocultural, y finalmente un hipofuncionamiento del hemisferio derecho, lo que en otras palabras quiere decir que las personas con alexitimia tienen una desconexión entre ambos hemisferios cerebrales (Sánchez et al., 2003). En el trastorno de Alexitimia se evidenció la presencia de un déficit cerebral en el área neocortical del lenguaje, debido a que en esta área las emociones se podrían expresar

mediante palabras; sin embargo, en pacientes con enfermedades psicosomáticas, la descarga de emociones se da a través de vías del sistema nervioso autónomo a lo que el autor lo denominó “Lenguaje de órganos” (Macleán, 1949). Otra de las teorías más relevantes en el estudio del trastorno de alexitimia, es la teoría de los “Esquemas cognitivos de Beck”, mismo que hace referencia a que estos desórdenes emocionales se caracterizan por estructuras cognitivas inapropiadas que influyen en la percepción, interpretación y memoria de la persona, debido a la distorsión de las experiencias percibidas por el sujeto (Beck, 1979). Así también, existen autores que conciben la dificultad para expresar sentimientos como producto de traumatismos en la infancia, o un traumatismo en el sentido sociocultural (Sánchez et al., 2003).

Tipos de Alexitimia

La alexitimia se ha encontrado en mayor frecuencia en diversas enfermedades ya sean físicas o psicosomáticas; sin embargo, este trastorno puede presentarse en la población que no presente ningún síntoma. En este sentido, de acuerdo con Freyberger (1977) existen dos tipos de alexitimia: la primaria, que es resultado de la falta de desarrollo afectivo en la infancia, dándole un significado de predisposición personal cognitiva – afectiva; y la secundaria, que surge con una reacción transitoria que permanece tras una enfermedad, ya sean traumatismos u otros conflictos, la misma que puede ser permanente cuando la enfermedad tiene un desarrollo crónico o desaparecer cuando la situación mejora. Así también, Goerlich et al. (2014), clasifican este padecimiento en dos tipos: el primero caracterizado por bajos niveles de consciencia de la activación emocional y el segundo, en donde la persona presenta un grado normal de consciencia de activación emocional, pero con un bajo nivel cognitivo, presentando emociones frágiles similares al trastorno de personalidad y esquizofrenia; es decir, son capaces de experimentar emociones, pero incapaces de expresarlas.

Por otro lado, existe otra clasificación más concreta de la alexitimia, en la cual se distinguen tres dimensiones: la primera, es la dificultad para identificar sentimientos, la segunda, la dificultad para describir sentimientos y la tercera, el pensamiento orientado a lo externo (Eastabrook et al., 2013).

Antecedentes de estudios

En una investigación realizada por Alfaro (2016) en la ciudad de Madrid, cuyo objetivo era conocer la relación existente entre los niveles de alexitimia, estrategias de afrontamiento y los niveles de estrés

académico aplicado en mujeres y hombres universitarios, se encontró que el estrés se produce a nivel fisiológico, mostrando mayores puntuaciones. Por otro lado, el 78% de los sujetos empleaban estrategias de afrontamiento, el 20,7% centradas en la emoción y el 1,3% en la evitación. Así también se identificó la necesidad de conocer las estrategias que tienen los estudiantes para afrontar el estrés académico y determinar cuáles son los niveles del estrés y alexitimia en sus tres características principales (dificultad para la identificación y expresión de sentimientos a las personas, el tipo de pensamiento concreto y su orientación hacia el mundo exterior). Respecto a la alexitimia, el promedio más alto obtuvo un pensamiento concreto, llegando a la conclusión que el estrés si está relacionado con la alexitimia.

Así también, en un estudio realizado en la Benemérita Universidad Autónoma de Puebla en la ciudad de México, cuyo objetivo fue identificar el efecto de insultos, elogios y expresiones neutrales en la percepción de personas con un alto y bajo nivel de alexitimia por medio de un Stroop emocional, se encontró que existe un sesgo atencional entre las personas que presentaron altos y bajos niveles de alexitimia respecto a los estímulos socio-emocionales de insultos y elogios; también presentan dificultades para adaptarse a grupos sociales a más que también presentan mayores niveles de depresión, ansiedad y fobia social. Los resultados hallados no fueron atribuidos a la edad, nivel académico, consumo de sustancias o presencia de trastornos psicológicos (Martínez et al., 2021).

Por otro lado, un estudio universitario en la ciudad de Cajamarca, buscaba determinar las propiedades psicométricas del Cuestionario de Alexitimia de Toronto, en donde se encontró que las puntuaciones de la media oscilan entre 2,12 (mujeres) a 3,82 (hombres) apreciándose una diferencia entre ambos sexos (Mino, 2019). Esto nos orienta a la teoría de Fernández (2011), que indica que el incremento de la alexitimia es considerado una dificultad propiamente de los hombres.

Por esta razón, esta investigación busca determinar la presencia de alexitimia en estudiantes de psicología de cuarto ciclo de la Universidad de Cuenca en función de los factores considerados por el TAS-20, identificar que sexo presenta más concurrencia de esta alteración y si esto guarda relación con la edad.

METODOLOGÍA

Diseño del estudio

La investigación tuvo un enfoque cuantitativo, puesto que los datos recolectados se dieron mediante una encuesta estandarizada y se llevó a cabo en el análisis de los datos a través de resultados estadísticos. Presentó un diseño de estudio no experimental, debido a que no existió la manipulación en las variables; se evaluó el fenómeno de manera virtual. Fue de tipo transversal, ya que se realizó en un momento concreto del tiempo (Hernández et al., 2014). El alcance de la investigación fue descriptivo-correlacional, pues consistió en determinar el índice de alexitimia de los estudiantes y posteriormente se utilizó el coeficiente de correlación de Spearman para el total de la escala y la variable edad.

Universo y muestra

El universo estuvo conformado por 75 personas matriculadas en cuarto ciclo horario matutino de la Facultad de Psicología de la Universidad de Cuenca, en donde finalmente decidieron formar parte de la investigación 56 personas.

Métodos, técnicas e instrumentos para la recolección de la información

Se utilizó la Escala de Alexitimia de Toronto (TAS-20), desarrollada por Taylor et al. (1991). Este instrumento es eficaz localizando la ausencia de alexitimia, contiene 20 ítems con 5 puntos que manifiestan el acuerdo o desacuerdo de los mismos. Se midió la alexitimia con base a los factores: problemas para identificar sentimientos en los ítems: 1, 3, 6, 7, 9, 13 y 14; problemas para describir sentimientos en los ítems: 2, 4, 11, 12 y 17; y patrón de pensamiento orientado a lo externo en los ítems: 5, 8, 10, 15, 16, 18, 19 y 20. Existen cinco ítems en los que se puntúa de forma inversa (4, 5, 10, 18, 19). La puntuación final se ubica en un rango de 20-100 puntos, esta clasifica al sujeto en tres niveles: menor o igual a 51 como ausencia de alexitimia, entre 52-60 a una posible alexitimia y mayor o igual a 61 puntos como alexitimia.

Los índices de fiabilidad obtenidos muestran una notable consistencia interna del instrumento, siendo el Coeficiente Alfa de Cronbach = 0,782 para el grupo total y por su parte, cada uno de los factores mostraron una aceptable fiabilidad (F I: $\alpha=0,794$; F II: $\alpha=0,732$; F III: $\alpha=0,613$).

Criterios de inclusión y exclusión

- **Criterios de inclusión:** Adultos entre 19-23 años. Estudiantes regulares de cuarto ciclo de

psicología del horario matutino. Adultos que firmen el consentimiento informado.

- **Criterios de exclusión:** Estudiantes que no cursen todas las materias y/o que no deseen participar.

Tabulación y análisis

Una vez creada la base de datos se realizó un análisis estadístico descriptivo y correlacional mediante el programa SPSS. Para determinar el factor principal se examinaron los resultados utilizando el cálculo de la media de los ítems que componen cada factor. Además, la cantidad de adultos tempranos que presentan alexitimia se representa mediante medidas de frecuencia absoluta y relativa.

RESULTADOS

A continuación, se presenta el análisis de los resultados obtenidos a través de la aplicación de la Escala de Alexitimia de Toronto (TAS-20) a los estudiantes de cuarto ciclo de la Facultad de Psicología de la Universidad de Cuenca. Inicialmente se detallarán los hallazgos correspondientes de manera general, luego por sexo y edad.

Dentro de la tabla 1 podemos evidenciar que, de acuerdo al cuestionario aplicado, TAS-20, se encontró presencia de alexitimia en 60,7% del total de la población (34 personas), posible alexitimia en el 21,4% (12 personas) y ausencia de alexitimia en el 17,9% (10 personas). Siendo así que el 82.1% presenta rasgos de esta afectación emocional, lo cual resulta bastante preocupante. Este resultado supera por mucho a los obtenidos en un estudio similar realizado en la Universidad de Cuenca, en las facultades de Ingeniería y Artes realizado por Montaña et al., (2020), quienes aplicaron el TAS-20 en 415 estudiantes de las dos facultades seleccionadas, de la misma cohorte de edad, en donde encontraron una prevalencia de alexitimia marcada de 29.5 %.

Tabla 1

Niveles de Alexitimia en Estudiantes

	Participantes	Porcentaje
Ausencia de Alexitimia	10	17,9 %
Posible Alexitimia	12	21,4 %
Alexitimia	34	60,7 %
Total	56	100 %

La TAS-20 propone tres factores dentro de la detección de posibles casos de alexitimia. Así como se puede observar en la figura 1, realizada con base al 82.1% que presenta rasgos de alexitimia podemos deducir que existe una direccionalidad hacia una baja dificultad en cuanto a la descripción de sentimientos en comparación a su identificación, en el cual los participantes presentan una mediana dificultad y, además, podemos encontrar altos patrones referidos al pensamiento orientado a lo externo. Esto coincide con los hallazgos de Ochoa et al. (2022), quienes identificaron que el pensamiento orientado a lo externo prevalece en los alexitímicos y que este último tiene relación con la incidencia de alexitimia respectivamente.

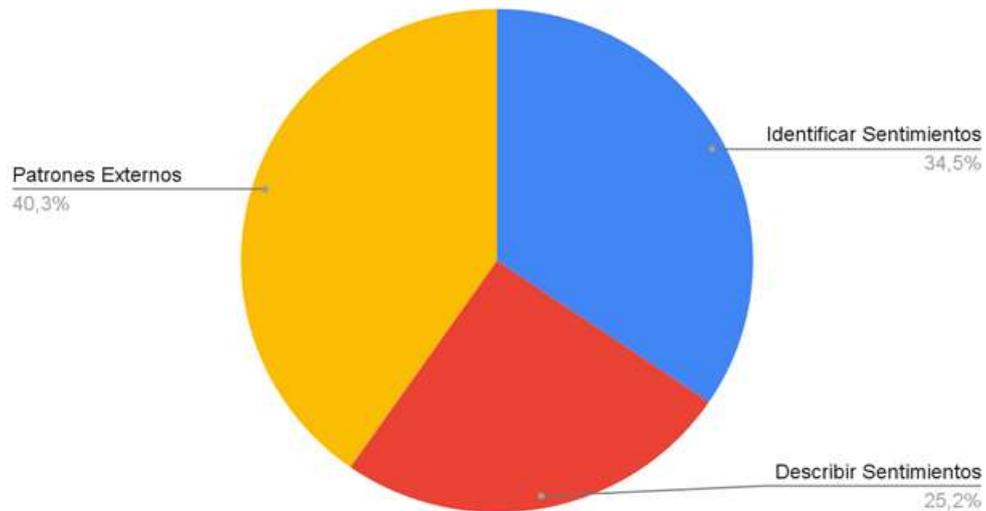
Existen ciertos rasgos personales que caracterizan un perfil alexitímico en los adultos emergentes con niveles altos de AL: problemáticas relacionadas con la dificultad para interaccionar con otros compañeros y una carencia en la comunicación emocional. Así también, la incapacidad de identificar, reconocer y describir las emociones o los sentimientos propios, con especial dificultad para hallar palabras para describirlos, pobreza en la expresión verbal o gestual de las emociones, falta de captación de las emociones o los sentimientos ajenos; pensamiento muy concreto y pragmático, pensamiento centrado en lo externo, sin conexión con el mundo interno: reducción de la fantasía, incapacidad de introspección y la creatividad y psicomotricidad rígida (Alonso-Fernández, 2011).

La dificultad para identificar sentimientos está relacionada con una confusión constante de lo que pasa en el interior de una persona y las emociones que siente, incapacidad para reconocerse en sí mismo si está triste, asustado o enfadado, lío con las sensaciones corporales. La dificultad para describir sentimientos se relaciona con la incapacidad de la persona para encontrar las palabras exactas para explicar lo que siente, se torna difícil revelar a detalle los sentimientos más profundos, incluso a amigos íntimos. Finalmente, el patrón orientado a lo externo implica la incapacidad para describir o explicar el *por qué* de ciertos comportamientos, prefiere estar solo y no sentirse cercano a alguien, incompreensión de emociones y sentimientos con relación a sus pares y con respecto a los problemas personales no es capaz de realizar una introspección para resolverlos (solución superficial) (Martínez-Sánchez, 1996).

Figura 1

Predominancia de los Factores de LA TAS-20

Dimensiones de ALEXITIMIA



Así también, en la Tabla 2 se evidencia que la alexitimia se relaciona con el sexo masculino, debido a tener un levemente superior porcentaje frente a las mujeres, por tanto, tendrían más dificultades para procesar información de carácter emocional. Como se observa en la tabla 2; 21 mujeres de cada 35 indican alexitimia grave o moderada, lo que representa un 60% de las mujeres, mientras que en hombres se evidenció presencia de la misma en 13 hombres de los 21 participantes en el estudio, lo que representa un 61.9% de los hombres. A la vez se encontró posible alexitimia en 5 hombres y en 7 mujeres.

Tabla 2

Frecuencia de Alexitimia Según el Sexo

	Participantes Mujeres	Participantes Hombres
Posible Alexitimia	7	5
Alexitimia	21	13

Con respecto a la correlación de Spearman proporcionada por el software SPSS, se logró determinar una correlación negativa (-.248) sobre la puntuación total de la escala de Toronto y la variable edad,

pero, cabe señalar, que dicha relación no fue estadísticamente significativa, con lo cual no se podría afirmar una relación inversa en el comportamiento entre ambas variables.

CONCLUSIONES

La presente investigación estuvo enmarcada en determinar la manifestación del fenómeno alexitímico, el cual se experimenta en una de las etapas de vida clave para el desarrollo del ser humano: la adultez temprana; por lo que se trabajó con estudiantes de cuarto ciclo de la Facultad de Psicología de la Universidad de Cuenca. En primer lugar, se identificó en los participantes del estudio que 60,7% de la población tiene rasgos ya presentes de Alexitimia y el 21,4% tiene rasgos de una posible alexitimia, siendo menos de una quinta parte de la población estudiada quienes no presentan esta alteración emocional. Esto representa una cifra preocupante puesto que, la alexitimia es una condición que afecta principalmente a los jóvenes y adultos jóvenes impactando negativamente sus relaciones sociales. El hecho de no poder reconocer sus propias emociones ni las de otras personas de una forma adecuada deteriora sus habilidades sociales lo que puede ocasionar una tendencia al aislamiento. A más de esto, frente al porcentaje que se obtuvo respecto al estudio realizado con anterioridad en la misma Universidad de Cuenca, este fue más elevado, por lo que se tendría que tomar acciones respecto a esta problemática presente dentro de la Facultad de Psicología.

Entre los tres factores predisponentes de la alexitimia, evaluados por la escala aplicada en los participantes, el factor al que más predisposición se mostró en participantes de ambos sexos que presentan alexitimia leve y grave, fue los patrones orientados a lo externo, coincidiendo con la literatura revisada con anterioridad, para quienes el patrón orientado a lo externo es el que prevalece. Además, con base en los resultados de este estudio, se concluye que en la mayoría de participantes existe un nivel alto de alexitimia con respecto a la escala total. Se destaca también, que la edad no es un factor correlacionado directamente con el grado de alexitimia.

Finalmente, se evidencia la presencia de un nivel más elevado de Alexitimia en hombres en comparación con las mujeres (61,9% frente al 60%). Sin embargo, a pesar de que la diferencia no sea muy amplia entre ambos grupos, no se puede dejar de lado que la cifra resulta preocupante independientemente del sexo. Finalmente, respondiendo a nuestro objetivo general podemos deducir

que los estudiantes de cuarto ciclo de la Facultad de Psicología de la Universidad de Cuenca sí presentan niveles de Alexitimia demostrando un grado alto en hombres y en mujeres.

Con la finalidad de disminuir el índice de alexitimia y posibles trastornos relacionados que se pudieran desarrollar más adelante, resulta necesario informar a su debido tiempo las afectaciones y conflictos emocionales de los estudiantes, tanto a docentes, autoridades y familiares con el fin único de que se involucren en el desarrollo óptimo y personal de cada uno de los individuos dentro y fuera de la institución. Por último, para futuras investigaciones se recomienda trabajar con la población total con el objetivo de contar con todos los estudiantes e identificar el impacto o relacionamiento de la alexitimia con otras variables sociodemográficas. En cuanto a las limitaciones, existe carencia de investigación científica actual centrada específicamente en la población en una etapa de adultez temprana, siendo necesaria la utilización de referencias antiguas para la argumentación del estudio.

REFERENCIAS

- Alfaro, C. (2016). *Relación entre alexitimia y estrategias de afrontamiento ante el estrés académico*. "Universidad Pontificia de Madrid".
- Beck, A. T. (1979). Cognitive therapy of depression. En Rush, A. J., Shaw, B. F., y Emery, G. (eds.). *Cognitive therapy of depression (272-275)*. Guilford Press.
- Chiquito, M. (2022). *Empatía y Alexitimia en estudiantes de psicología clínica de la universidad Central Del Ecuador, periodo 2021*. (Tesis de licenciatura) Universidad Central del Ecuador. Quito.
- Escudero-Vidal, J. (2007). Alexitimia y vulnerabilidad a trastornos alimentarios en Adolescentes gallegos de 12-16 años. Servicio de Publicaciones, Universidad de Burgos.
- Eastabrook, J., Lanteigne, D., y Hollestein, T. (2013). Decoupling between psychological, self-reported, and expressed emotional responses in alexithymia. *Personality and Individual Differences*, 55, 978-982. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2013.08.001>
- Fernández, F. (2011). La alexitimia y su trascendencia clínica social. *Salud Mental*, 34 (6), 481-490 <http://www.scielo.org.mx/pdf/sm/v34n6/v34n6a2.pdf>

- Fernández-Castillo, A., & Vilchez-Lara, M. J. (2015). Alteración emocional en atención primaria y urgencias pediátricas. ¿Se enfadan los padres durante la atención pediátrica? *Revista latinoamericana de psicología*, 47(3), 205-212.
- Freyberger, H. (1977). Supportive psychotherapeutic techniques in primary and secondary alexithymic. *Psychother Psychosom*, 28(1-4), 337-342. [10.1159/000287080](https://doi.org/10.1159/000287080)
- Freyberger, H. (1985). Psychotherapeutic interventions in alexithymic patients. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 44(2), 72-81. <https://www.jstor.org/stable/i40219033>
- Goerlich, K., Bruce, L., Martens, S., Aleman, A & Hooker, C. (2014). Distinct associations of insula and cingulate volume with the cognitive and affective dimensions of alexithymia. *Neuropsychologia* 53, 284-92. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0028393213004284?via%3Dihub>
- Heiberg, A., & Heiberg, A. (1977). Alexithymia an Inherited Trait. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 28(4), 221-229. <https://doi.org/10.1159/000287066>
- Heiberg, A. (1980). Alexithymic characteristics and somatic illness. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 34(4), 261-266. <https://doi.org/10.1159/000287467>
- Hernández-Sampieri, R. (2018). *Metodología de la investigación*. El oso pando. [file:///C:/Users/Usuario/Downloads/Hern%C3%A1ndez%20Sampieri%20Roberto%20metodologia-de-la-investigacion-sexta-edicion%20-%20biblio%20\(10\).pdf](file:///C:/Users/Usuario/Downloads/Hern%C3%A1ndez%20Sampieri%20Roberto%20metodologia-de-la-investigacion-sexta-edicion%20-%20biblio%20(10).pdf)
- Maclean, P. D. (1949). Psychosomatic Disease and the Visceral Brain: Recent Developments Bearing on the Papez Theory of Emotion. *Psychosomatic Medicine*, 11(6), 338-353. <https://doi.org/10.1097/00006842-194911000-00003>
- Martínez, S., Conde, L., & García, G. (2021). Evaluación de la percepción socio-emocional en personas con Alexitimia. *Escritos de Psicología (Internet)*, 13(1), 13-22.
- Martínez-Sánchez, F. (1996). Adaptación española de la escala de Alexitimia de Toronto (TAS-20). *Clínica y Salud*, 7(1), 19-32. <https://doi.orgjournals.copmadrid.org/clysa/art/8d5e957f297893487bd98fa830fa6413>
- Mino Zambrano, M. F. (2019). Propiedades psicométricas de la escala de Alexitimia de Toronto en universitarios de Cajamarca.

- Montaño, A., C., Lima, S., & Castro, L. (2022). *Alexitimia en estudiantes de Ingeniería civil y Artes en la Universidad de Cuenca*. [Tesis pregrado, Universidad de Cuenca Repositorio de la Universidad de Cuenca. <http://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/40748/1/Trabajo-de-Titulaci%c3%b3n.pdf>
- Ochoa, D., Cinthya, M., Maldonado, P., Juan, M., & Astudillo, P. (2020). *Alexitimia en adolescentes de tercero de bachillerato Pertenecientes a una institución en Cuenca*. [Tesis pregrado, Universidad de Cuenca. Repositorio de la Universidad de Cuenca <http://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/33919/1/Trabajo%20de%20Titulacion.pdf>
- Otero, J. (1999) Alexitimia, una revisión. *Revista de la Asociación Española de Neuropsiquiatría*, 19 (72), 587-596.
- Pfocco, J. (2018). Construcción de una Escala de alexitimia en estudiantes de una universidad privada Lima Norte, 2018. (Doctoral dissertation, Tesis de Doctorado, Universidad César Vallejo). Repositorio digital institucional–Universidad Cesar Vallejo).
- Ruesch, J. (1948). The Infantile Personality: The Core Problem of Psychosomatic Medicine. *Psychosomatic Medicine*, 10(3), 134-144. <https://doi.org/10.1097/00006842-194805000-00002>
- Sánchez, A., Crespo, A., & Fernández-Rivas, S. (2003). Alexitimia: Aproximaciones teóricas e influencias familiares y socioculturales. *Revista de ciencias y orientación familiar*, 1 (27), 11-28. <https://summa.upsa.es/high.raw?id=0000028396&name=00000001.original.pdf>
- Sifneos, P. (1972). *Short-Term Psychotherapy and Emotional Crisis*. Harvard University Press.
- Taylor, G., Bagby, R., & Parker, J. (1991). The alexithymia construct. A potential paradigm for psychosomatic medicine. *Psychosomatics*, 32 (2), 153-164. [https://doi.org/10.1016/S0033-3182\(91\)72086-0](https://doi.org/10.1016/S0033-3182(91)72086-0)