

Emociones y colores: no todos los nombran igual. Alexitima / Guiones de radio

Lexitimia: incapacidad de sentir

Alexitimia: incapacidad de encontrar palabras para expresar sentimientos. No quiere decir que no sientan, que no tengan emociones, sino que no pueden expresarlas. El cuerpo suele encontrar vías alternativas de expresión: Somatizaciones.

Por ejemplo, ante una situación algunas personas no pueden distinguir si se sienten tristes, asustados o enfadados, o encontrar la causa de esos sentimientos.

No es necesariamente una “enfermedad” o un “trastorno”.

Puede ser un signo de desordenes neurológicos, o del espectro autista.

Normalmente es más “una forma de ser”.

Se da en mayor proporción en hombres La educación tradicional: “¡los hombre no lloran / no tienen miedo / no son niñas ...!”

Es mucho un tema de entrenamiento: somos analfabetos emocionales.

La Inteligencia Emocional se debería enseñar como se enseña los colores.

Los padres tienen una gran importancia en la infancia. Modelado.

Es importante en las relaciones interpersonales (las parejas, por ejemplo).

También en los procesos de toma de decisiones.

Nunca es tarde para empezar a entrenarse: Comentar las películas y lo que sentimos en escenas determinadas Hablar de pinturas o de imágenes que veamos, de la música, olores y sabores.

AUTOR: José Ángel López Fernández

jalopez@cop.es

<http://www.cop.es/colegiados/T-00921/jal.htm>