

Artículo de Revisión

Relación entre Síntomas de Alexitimia y Dificultades en la Regulación Emocional en Adultos Jóvenes

Relationship Between Alexithymia Symptoms and Difficulties in Emotion Regulation in Young Adults

Relação entre Sintomas de Alexitimia e Dificuldades na Regulação Emocional em Adultos Jovens



Henry Andrés Jiménez Guerra¹  , Edwin Leonel Pozo Hernández¹  ,
Anabel Stephanny Ortiz Dávila¹  , Raúl Martín Cabrera Castillo¹  ,
Adriana Zullay García Martínez¹  

¹ Centro de Innovación y Desarrollo Profesional, CIDPROS S.A.S., Milagro, Ecuador

Recibido: 2025-08-25 / **Aceptado:** 2025-10-02 / **Publicado:** 2025-10-20

RESUMEN

El estudio analiza la relación entre los síntomas de alexitimia y las dificultades en la regulación emocional en adultos jóvenes, una etapa del desarrollo marcada por cambios significativos que pueden intensificar la vulnerabilidad emocional. Se empleó un enfoque cuantitativo, con diseño correlacional no experimental y transversal, en una muestra de 117 participantes de entre 18 y 30 años. Los instrumentos utilizados fueron la Escala de Alexitimia de Toronto (TAS-20) y la Escala de Dificultades en la Regulación Emocional (DERS). Los resultados muestran que el 71,8 % de los participantes presentaron niveles altos de dificultades en regulación emocional, mientras que el 50,4 % evidenciaron niveles elevados de alexitimia. El análisis de correlación reveló una asociación positiva muy fuerte entre ambas variables ($r = .928$; $p < 0,01$), con mayores dificultades centradas en la identificación y descripción de sentimientos, vinculadas principalmente a dimensiones de descontrol emocional y rechazo de emociones. Se concluye que la alexitimia constituye un factor determinante en la desregulación emocional de los adultos jóvenes, lo cual refuerza la necesidad de implementar intervenciones preventivas y psicoeducativas orientadas al fortalecimiento de competencias emocionales y al fomento del bienestar psicológico en esta población.

Palabras clave: alexitimia; regulación emocional; adultos jóvenes; salud mental; competencias emocionales

ABSTRACT

The present study analyzes the relationship between alexithymia symptoms and emotional regulation difficulties in young adults, a developmental stage marked by significant changes that may increase emotional vulnerability. A quantitative approach with a non-experimental, cross-sectional correlational design was used, with a sample of 117 participants aged 18 to 30. The instruments applied were the Toronto Alexithymia Scale (TAS-20) and the Difficulties in Emotion Regulation Scale (DERS). Results showed that 71.8% of participants reported high levels of emotional regulation difficulties, while 50.4% exhibited elevated levels of alexithymia. Correlation analysis revealed a very strong positive association between both variables ($r = .928$; $p < .01$), with the greatest difficulties found in identifying and describing feelings, strongly related to emotional dyscontrol and rejection of emotions. It is concluded that alexithymia plays a determining role in emotional dysregulation among young adults, highlighting the importance of preventive and psychoeducational interventions aimed at strengthening emotional competencies and promoting psychological well-being in this population.

keywords: alexithymia; emotional regulation; young adults; mental health; emotional competencies

RESUMO

O estudo analisa a relação entre os sintomas de alexitimia e as dificuldades na regulação emocional em adultos jovens, uma fase do desenvolvimento marcada por mudanças significativas que podem intensificar a vulnerabilidade emocional. Foi adotada uma abordagem quantitativa, com delineamento correlacional não experimental e transversal, em uma amostra de 117 participantes com idades entre 18 e 30 anos. Os instrumentos utilizados foram a Escala de Alexitimia de Toronto (TAS-20) e a Escala de Dificuldades na Regulação Emocional (DERS). Os resultados mostram que 71,8% dos participantes apresentaram níveis elevados de dificuldades na regulação emocional, enquanto 50,4% evidenciaram níveis altos de alexitimia. A análise de correlação revelou uma associação positiva muito forte entre as duas variáveis ($r = ,928$; $p < 0,01$), com maiores dificuldades centradas na identificação e descrição de sentimentos, principalmente relacionadas às dimensões de descontrole emocional e rejeição das emoções. Conclui-se que a alexitimia constitui um fator determinante na desregulação emocional de adultos jovens, reforçando a necessidade de implementar intervenções preventivas e psicoeducativas voltadas ao fortalecimento das competências emocionais e à promoção do bem-estar psicológico nessa população.

palavras-chave: alexitimia; regulação emocional; adultos jovens; saúde mental; competências emocionais

Forma sugerida de citar (APA):

Jiménez Guerra, H. A., Pozo Hernández, E. L., Ortiz Dávila, A. S., Cabrera Castillo, R. M., & García Martínez, A. Z. (2025). Relación entre Síntomas de Alexitimia y Dificultades en la Regulación Emocional en Adultos Jóvenes. *Revista Científica Multidisciplinar SAGA*, 2(4), 192-205. <https://doi.org/10.63415/saga.v2i4.271>



Esta obra está bajo una licencia internacional
Creative Commons de Atribución No Comercial 4.0

INTRODUCCIÓN

En la actualidad, el estudio de los procesos emocionales ha cobrado especial relevancia debido a su impacto en la salud mental y el funcionamiento adaptativo de las personas, entre los constructos que han despertado mayor interés se encuentra la alexitimia, un rasgo psicológico caracterizado por la dificultad para identificar y describir las emociones propias, así como por una tendencia hacia un pensamiento orientado externamente (Preece et al., 2022). Esta condición, aunque no constituye un trastorno clínico en sí misma, se ha asociado con una amplia gama de dificultades psicosociales y trastornos afectivos, especialmente en etapas de transición como la adultez joven.

La regulación emocional, por su parte, se refiere al conjunto de procesos mediante los cuales los individuos influyen en qué emociones experimentan, cuándo lo hacen y cómo las expresan o modulan, las habilidades de regulación emocional son esenciales para el bienestar psicológico y el establecimiento de relaciones interpersonales saludables (Lewis, 2021). Diversos estudios han demostrado que las personas con dificultades para regular sus emociones son más propensas a presentar

problemas de ansiedad, depresión y conductas desadaptativas, en este sentido, explorar la relación entre alexitimia y regulación emocional resulta clave para comprender los mecanismos que subyacen a ciertos patrones disfuncionales de afrontamiento emocional (Preece et al., 2023).

En el caso de los adultos jóvenes, etapa marcada por importantes cambios personales, sociales y profesionales, la interacción entre estos dos factores cobra una particular relevancia, las demandas emocionales propias de esta fase del desarrollo pueden intensificar los efectos negativos de la alexitimia, dificultando aún más la regulación emocional y, por ende, el bienestar general (Jauregui et al., 2023). Por lo tanto, el presente estudio tiene como objetivo analizar la relación entre los síntomas de alexitimia y las dificultades en la regulación emocional en adultos jóvenes, con el fin de aportar evidencia empírica que contribuya al diseño de intervenciones preventivas y terapéuticas más efectivas.

La presencia de síntomas de alexitimia en adultos jóvenes representa un desafío significativo para el abordaje de la salud mental, ya que puede limitar la capacidad de las personas para reconocer y comunicar sus

estados emocionales, lo cual obstaculiza tanto la autorregulación como la búsqueda de apoyo social (Ponce et al., 2024). Esta dificultad emocional suele permanecer invisible en contextos clínicos, dado que quienes presentan alexitimia tienden a expresar malestares en forma somática o conductual, más que verbal o introspectiva, como resultado, pueden pasar desapercibidos factores emocionales subyacentes que contribuyen a trastornos afectivos o problemas de adaptación, esta situación se agrava en la adultez joven, una etapa en la que se espera un manejo emocional autónomo, pero que al mismo tiempo expone a las personas a presiones académicas, laborales y sociales intensas (Akpınar, 2024).

Pese a la relevancia de este fenómeno, todavía existe una limitada exploración empírica que vincule directamente los síntomas de alexitimia con dificultades específicas en la regulación emocional en población joven. La mayoría de los estudios se han centrado en poblaciones clínicas o adultas mayores, dejando un vacío en la comprensión del impacto que esta relación puede tener en jóvenes que, aunque no presenten un diagnóstico formal, experimentan disfunciones emocionales que afectan su bienestar y rendimiento diario (Eldesouky et al., 2024). La falta de atención a este vínculo impide la formulación de estrategias de detección temprana y prevención que podrían evitar el agravamiento de cuadros psicológicos en etapas posteriores del desarrollo (Aljaffer et al., 2022).

El estudio de la relación entre los síntomas de alexitimia y las dificultades en la regulación emocional en adultos jóvenes resulta pertinente, dado que ambas variables se encuentran estrechamente vinculadas con el bienestar psicológico y la calidad de vida (Lewis, 2021). Comprender cómo la alexitimia puede influir en la capacidad de regular emociones permite identificar mecanismos subyacentes a trastornos afectivos comunes, como la depresión, la ansiedad o los trastornos de conducta (Ponce et al., 2024). Desde esta perspectiva, el presente estudio se orienta a llenar un vacío en la literatura científica, abordando una población frecuentemente

expuesta a cambios emocionales significativos y en muchos casos no abordada desde una óptica preventiva.

Además, el análisis de esta relación cobra importancia en contextos sociales y educativos, donde el desarrollo de habilidades emocionales se vuelve fundamental para la adaptación y el desempeño. Los adultos jóvenes atraviesan procesos decisivos relacionados con su identidad, autonomía y relaciones interpersonales, por lo que detectar factores que dificultan la gestión emocional puede ser clave para diseñar programas de intervención temprana (Lewis, 2021). Conocer la influencia de la alexitimia en dichos procesos permitiría desarrollar estrategias psicoeducativas orientadas al fortalecimiento de competencias emocionales, especialmente en ámbitos universitarios y comunitarios (Denning y Brown, 2024).

Alexitimia

La alexitimia es un constructo psicológico que hace referencia a la dificultad para identificar, describir y procesar las emociones propias y ajenas, fue introducido por Sifneos en la década de 1970 en el contexto del estudio de trastornos psicosomáticos, y desde entonces ha sido ampliamente investigado como un rasgo de personalidad que interfiere con la autorregulación emocional (Ávila et al., 2023). Las personas con altos niveles de alexitimia suelen presentar un vocabulario emocional limitado, dificultades para diferenciar entre estados afectivos y sensaciones corporales, y una tendencia a evitar el pensamiento introspectivo o emocional, estas características afectan no solo el bienestar personal, sino también las relaciones interpersonales y la capacidad de afrontar el estrés (Koppelberg et al., 2023).

Dimensiones de la alexitimia

La alexitimia se conceptualiza comúnmente como un constructo multidimensional compuesto por tres factores principales: (1) dificultad para identificar sentimientos (DIF), que implica la incapacidad para reconocer y etiquetar adecuadamente los estados emocionales; (2) dificultad para describir

sentimientos (DDF), referida a la imposibilidad de expresar verbalmente las emociones, incluso cuando son reconocidas; y (3) pensamiento orientado externamente (EOT), que alude a una preferencia por centrarse en hechos concretos y externos en lugar de reflexionar sobre el mundo interno, esta configuración teórica es la base del instrumento más utilizado para su evaluación, el Toronto Alexithymia Scale (TAS-20), ampliamente validado en distintas culturas y poblaciones (Ahmed et al., 2022).

Factores asociados y prevalencia en adultos jóvenes

Diversos estudios han mostrado que la alexitimia puede estar influida por factores biológicos, psicológicos y sociales, a nivel neurobiológico, se ha observado una menor conectividad entre regiones cerebrales implicadas en el procesamiento emocional, como la amígdala y la corteza prefrontal (Ng y Chan, 2020). Desde el punto de vista psicosocial, experiencias de apego inseguro, traumas infantiles, o contextos familiares emocionalmente restrictivos pueden contribuir al desarrollo de este rasgo (Ponce et al., 2024).

En adultos jóvenes, la prevalencia de alexitimia varía entre el 10 % y el 20 % en muestras no clínicas, aunque esta cifra puede aumentar significativamente en poblaciones con trastornos del estado de ánimo, ansiedad o consumo problemático de sustancias (Aljaffer et al., 2022). Esta etapa del desarrollo, caracterizada por importantes desafíos emocionales y sociales, puede exacerbar las manifestaciones de alexitimia cuando no se cuenta con estrategias adecuadas de afrontamiento emocional (Koppelberg et al., 2023).

Consecuencias psicológicas y sociales

La alexitimia se ha asociado con una serie de consecuencias negativas en la salud mental y el funcionamiento psicosocial, a nivel psicológico, se relaciona con una mayor vulnerabilidad a trastornos como la depresión, la ansiedad, el trastorno límite de la personalidad y diversos cuadros psicosomáticos (Nan et al., 2023). La

imposibilidad de procesar adecuadamente las emociones también puede llevar a manifestaciones somáticas del malestar, como dolores físicos sin causa médica aparente, en el ámbito social, las personas con alexitimia suelen experimentar dificultades en la comunicación emocional, problemas en la empatía y relaciones interpersonales disfuncionales, lo cual puede conducir a aislamiento social o conflictos persistentes (Yarali y Varol, 2024). Estas implicaciones refuerzan la importancia de estudiar la alexitimia como un factor relevante en la comprensión del malestar emocional, especialmente en etapas de la vida en que se consolidan habilidades socioemocionales clave.

Regulación Emocional

La regulación emocional se refiere al conjunto de procesos internos y externos que permiten a una persona influir en la intensidad, duración y expresión de sus emociones. Implica habilidades para modular estados emocionales en función de las demandas del entorno, así como para mantener el equilibrio afectivo en situaciones tanto positivas como negativas (Izydorczyk et al., 2025). Esta capacidad es fundamental para el funcionamiento psicológico adaptativo, ya que facilita el afrontamiento del estrés, la toma de decisiones racionales y el establecimiento de relaciones sociales saludables, desde una perspectiva teórica, modelos como el de Gross (1998) distinguen entre estrategias de regulación emocional antecedentes que actúan antes de que la emoción se genere plenamente y estrategias de respuesta, que se activan una vez que la emoción ya está en curso (Charpentier et al., 2024).

Desarrollo de la regulación emocional en la adultez joven

El desarrollo de la regulación emocional es un proceso progresivo que se inicia en la infancia y continúa afinándose durante la adolescencia y la adultez temprana (Eldesouky et al., 2024). En esta última etapa aproximadamente entre los 18 y 30 años se consolidan habilidades cognitivas complejas como el pensamiento abstracto, la

planificación y la autorreflexión, lo que permite una mayor sofisticación en el manejo emocional (Akpinar, 2024).

Sin embargo, también es una fase caracterizada por múltiples transiciones como el ingreso al mundo laboral, la independencia familiar, o el inicio de relaciones íntimas duraderas que pueden generar un aumento en las demandas emocionales (Plantade et al., 2023). Por tanto, aunque los adultos jóvenes disponen teóricamente de mejores recursos cognitivos para regular emociones, estos pueden verse comprometidos ante situaciones de alta carga emocional o escaso soporte social (Mastrokourou et al., 2024).

Dificultades frecuentes y su relación con el malestar emocional

Las dificultades en la regulación emocional se presentan cuando una persona no logra manejar adecuadamente sus estados afectivos, ya sea porque utiliza estrategias desadaptativas (como la supresión emocional, la evitación o la rumiación) o porque carece de herramientas eficaces para lidiar con emociones intensas, estas dificultades están estrechamente relacionadas con la aparición de sintomatología clínica como ansiedad, depresión, trastornos alimentarios y conductas impulsivas (Zhou et al., 2025).

En adultos jóvenes, dichas dificultades pueden manifestarse en una baja tolerancia a la frustración, inestabilidad emocional, impulsividad o conductas de riesgo (Hussein et al., 2024). Además, se ha encontrado que la falta de regulación emocional efectiva puede interferir con el rendimiento académico, la toma de decisiones y la calidad de las relaciones interpersonales, reforzando un ciclo de malestar psicológico que, si no se interviene, tiende a cronificarse (Shepard et al., 2022).

Relación entre alexitimia y regulación emocional

Diversos estudios empíricos han evidenciado una asociación significativa entre los síntomas de alexitimia y las dificultades en la regulación emocional. Investigaciones

transversales y longitudinales han mostrado que las personas con mayores niveles de alexitimia tienden a presentar una menor capacidad para emplear estrategias reguladoras adaptativas, como la reevaluación cognitiva o la aceptación emocional (Akpinar, 2024). En particular, las dimensiones de dificultad para identificar y describir emociones han demostrado ser predictores sólidos de patrones disfuncionales de regulación (Preece et al., 2023).

Estos hallazgos sugieren que la alexitimia no solo está relacionada con una baja conciencia emocional, sino también con un manejo emocional deficiente, lo cual puede intensificar la vulnerabilidad a diversos trastornos psicológicos, además, estudios con neuroimagen han identificado correlatos neuronales comunes en ambas variables, como alteraciones en la actividad de la corteza prefrontal medial y la ínsula, áreas clave en el procesamiento emocional (Tsubaki y Shimizu, 2024).

Mecanismos psicológicos subyacentes

La relación entre alexitimia y regulación emocional puede entenderse a través de varios mecanismos psicológicos, en primer lugar, la incapacidad para identificar y etiquetar adecuadamente las emociones interfiere con los procesos cognitivos necesarios para regularlas eficazmente, si una emoción no se reconoce, difícilmente puede ser gestionada de forma consciente. En segundo lugar, la alexitimia suele conllevar una escasa introspección y una tendencia a evitar el mundo emocional interno, lo que limita el aprendizaje de estrategias autorregulatorias (Sharma et al., 2024).

Por esto, el pensamiento orientado externamente, característico de personas con alexitimia, dificulta la reflexión sobre los estados emocionales y reduce la capacidad de generar interpretaciones significativas de las propias experiencias afectivas, estos mecanismos en conjunto conforman un círculo vicioso que impide el desarrollo de una regulación emocional saludable (Putica et al., 2024).

Implicaciones para la salud mental y la intervención

La coexistencia de alexitimia y dificultades en la regulación emocional representa un factor de riesgo relevante para la aparición y mantenimiento de múltiples formas de malestar psicológico (Tsubaki y Shimizu, 2024). Individuos con esta combinación de características pueden presentar mayor resistencia al tratamiento psicológico, debido a la limitada conciencia emocional y la escasa motivación para explorar su mundo afectivo. Por esta razón, es fundamental que las intervenciones clínicas consideren la presencia de alexitimia como una variable moderadora en los procesos terapéuticos.

En este sentido, enfoques centrados en la psicoeducación emocional, la terapia de aceptación y compromiso (ACT) o las terapias basadas en la atención plena (mindfulness) han mostrado eficacia en la mejora de la identificación y expresión emocional (Benedicto et al., 2025). Promover el desarrollo de habilidades emocionales en adultos jóvenes, tanto en contextos clínicos como preventivos, puede contribuir a reducir la carga emocional no resuelta y mejorar su adaptación psicosocial (Jauregui et al., 2023).

METODOLOGÍA

Enfoque y diseño

El presente estudio se enmarca dentro de un enfoque cuantitativo de tipo correlacional y diseño no experimental, transversal. Esta metodología permite examinar la relación entre los síntomas de alexitimia y las dificultades en la regulación emocional en una muestra de adultos jóvenes, sin manipular deliberadamente las variables, y recogiendo los datos en un único momento temporal.

Participantes

La muestra estuvo conformada por 117 adultos jóvenes seleccionados mediante un muestreo no probabilístico por conveniencia. Los criterios de inclusión fueron: (a) tener entre 18 y 30 años, (b) no presentar diagnóstico clínico previo de trastornos psicológicos graves, y (c) otorgar su consentimiento

informado para participar. Se excluyeron participantes con antecedentes de trastornos neurológicos o que no completaron alguno de los instrumentos en su totalidad.

Instrumentos

Se emplearon dos cuestionarios validados para la recolección de datos. La Escala de Alexitimia de Toronto (TAS-20), compuesta por 20 ítems distribuidos en tres dimensiones: Dificultad para Identificar Sentimientos (DIF), Dificultad para Describir Sentimientos (DDF) y Pensamiento Orientado Externamente (EOT). Las respuestas se registran en una escala tipo Likert de 5 puntos, que va desde 1 (Muy en desacuerdo) hasta 5 (Muy de acuerdo). La versión utilizada fue la adaptación validada por Páez et al. (1999). Por su parte, la Escala de Dificultades en la Regulación Emocional (DERS) consta de 36 ítems organizados en cinco factores: Rechazo emocional, Descontrol emocional, Interferencia funcional, Conciencia emocional y Claridad emocional. También utiliza una escala tipo Likert de 5 puntos, desde 1 (Casi nunca) hasta 5 (Casi siempre), y se aplicó la versión en español validada por Bohórquez et al. (2023), publicada en la Revista de Psicopatología y Psicología Clínica. Ambos instrumentos han demostrado adecuados índices de fiabilidad en población joven, lo que respalda su idoneidad para los fines de esta investigación.

Procedimiento

La recolección de datos se realizó de forma online a través de formularios digitales enviados mediante correo electrónico y redes sociales institucionales, garantizando el anonimato y la confidencialidad de la información. Previo a la aplicación, se presentó a los participantes un consentimiento informado digital, conforme a los principios éticos establecidos por la Declaración de Helsinki.

Los datos fueron codificados y organizados en una base de datos en Microsoft Excel y analizados posteriormente con el software IBM SPSS (versión 25).

Análisis de datos

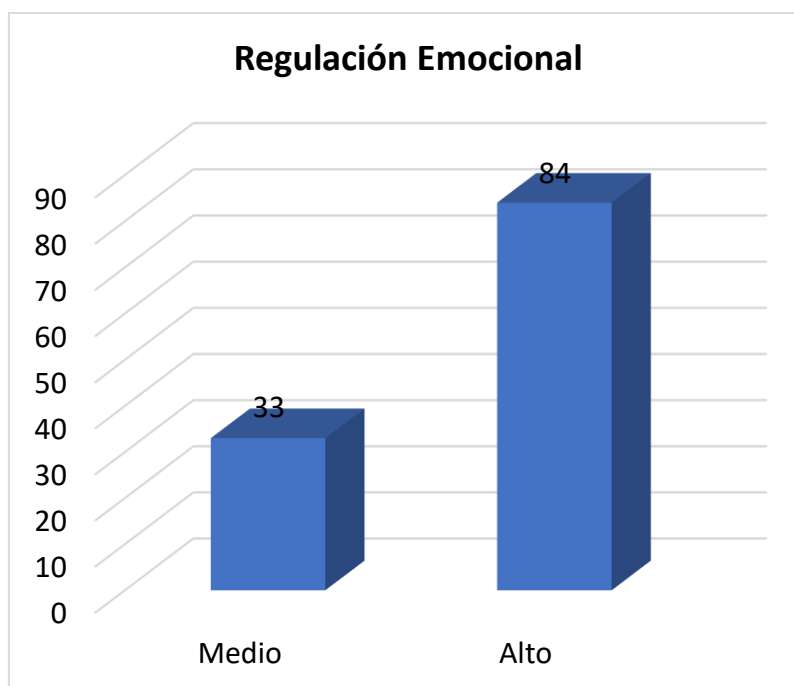
Para el análisis estadístico se aplicaron estadísticos descriptivos, como la media, la desviación estándar y las frecuencias, con el objetivo de caracterizar a la muestra y describir los puntajes obtenidos en cada una de las dimensiones de los instrumentos utilizados. Posteriormente, se empleó la prueba de normalidad de Kolmogorov-Smirnov para verificar la distribución de los datos. A fin de examinar la relación entre los niveles de alexitimia y las dificultades en la regulación emocional, se utilizó el coeficiente de correlación de Pearson. Asimismo, se realizó un análisis de regresión lineal múltiple con el propósito de explorar la capacidad predictiva de las distintas dimensiones de la alexitimia sobre las dificultades en la regulación

emocional. En todos los casos, se adoptó un nivel de significación estadística de $p < .05$.

RESULTADOS

Los resultados obtenidos permiten describir de manera detallada los niveles alcanzados por los participantes en las variables de Dificultades de Regulación Emocional y Alexitimia, así como las correlaciones entre sus dimensiones. A través de las figuras se evidencian las distribuciones generales y específicas de cada factor, mientras que la tabla de correlaciones muestra la relación estadísticamente significativa entre ambas variables. Estos hallazgos permiten identificar patrones claros de dificultades emocionales y de procesamiento afectivo dentro de la población estudiada.

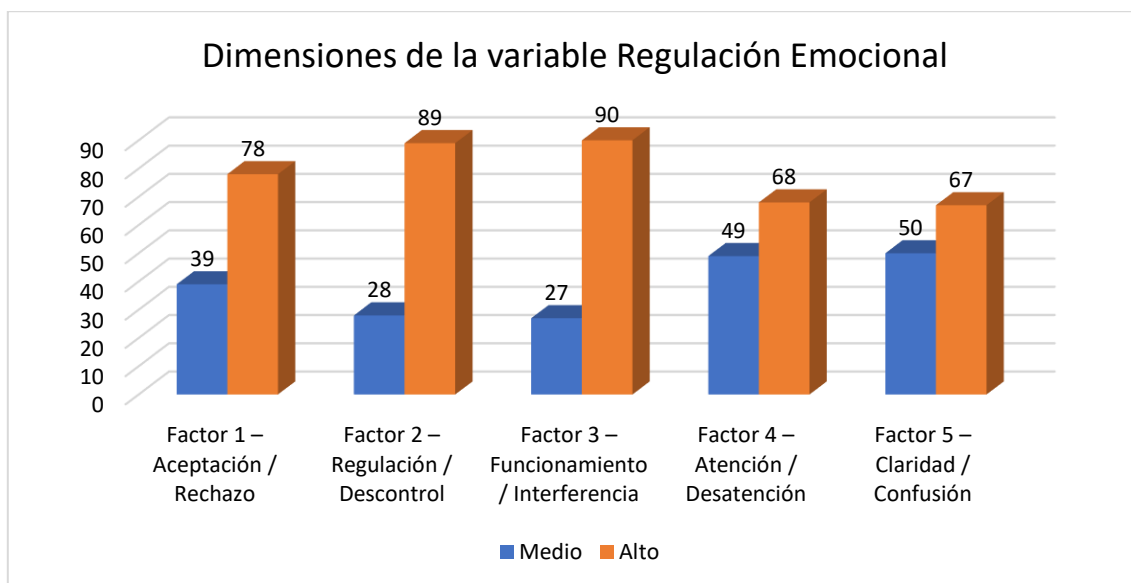
Figura 1
Distribución de niveles en la variable Regulación Emocional



La distribución general de la variable Dificultades de Regulación Emocional muestra que la mayoría de los participantes se ubicó en un nivel alto, con un 71,8%, mientras que un 28,2% alcanzó el nivel medio. Estos resultados indican que en la población evaluada predominan las dificultades significativas en la regulación de las

emociones, lo que sugiere que los individuos presentan limitaciones notorias para manejar de forma adecuada sus estados emocionales. La ausencia de casos en niveles bajos refuerza la idea de que los problemas en este ámbito son consistentes y generalizados, convirtiéndose en un rasgo característico de la muestra analizada.

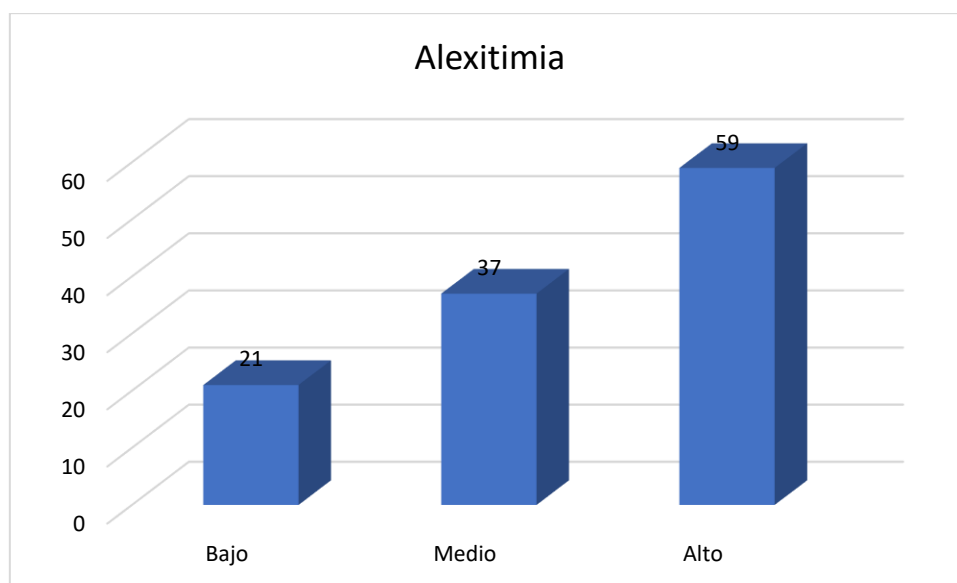
Figura 2
Distribución de niveles por dimensiones de la variable Regulación Emocional



Al examinar las dimensiones específicas de la regulación emocional, se observa que las mayores dificultades se concentran en la dimensión de regulación/descontrol con un 76,1% en nivel alto, y en funcionamiento/interferencia con un 76,9% también en nivel alto. La dimensión aceptación/rechazo alcanzó el 66,7% en nivel alto, mostrando igualmente un peso importante en la dificultad para aceptar las emociones. En contraste, las dimensiones

atención/desatención y claridad/confusión presentaron una distribución más equilibrada, con 58,1% y 57,3% en nivel alto respectivamente, y una proporción significativa de participantes en nivel medio. Estos hallazgos permiten identificar que, aunque todas las dimensiones reflejan un predominio de dificultades, la desregulación emocional y la interferencia en el funcionamiento destacan como los problemas más pronunciados.

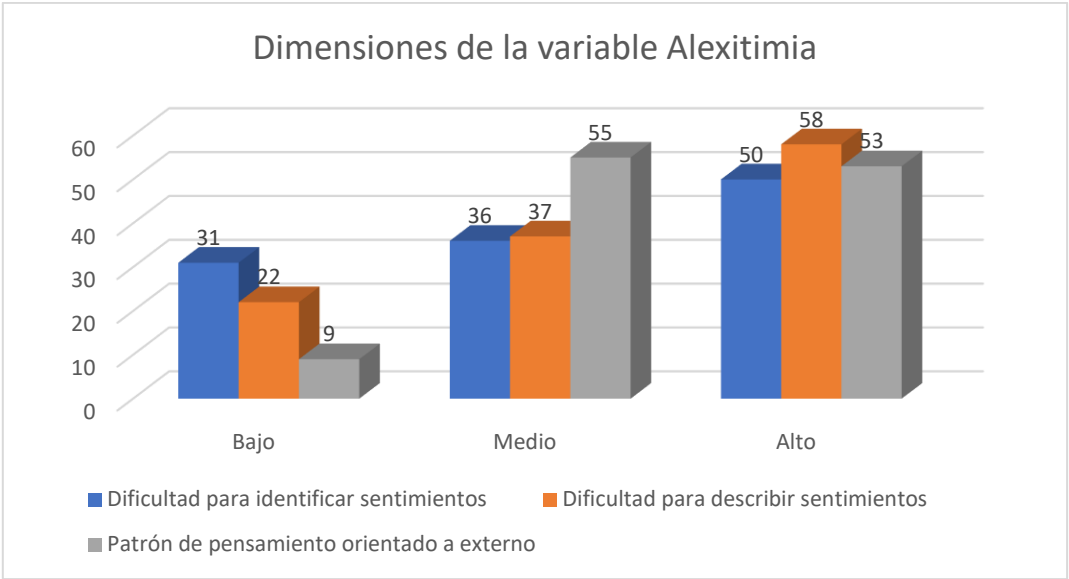
Figura 3
Distribución de niveles en la variable Alexitimia



En relación con la variable Alexitimia en su evaluación global, los resultados evidencian que el 50,4% de los participantes se ubicaron en nivel alto, mientras que el 31,6% lo hicieron en nivel medio y únicamente el 17,9% en nivel bajo. Esta distribución refleja que la mitad de los evaluados presenta una marcada tendencia a experimentar dificultades en el

reconocimiento y procesamiento de las emociones. De esta manera, se confirma que la alexitimia es un rasgo presente con fuerza en la muestra, lo cual puede repercutir negativamente en la capacidad de regulación emocional y en la calidad de las interacciones sociales de los individuos.

Figura 4
Distribución de niveles por dimensiones de la variable Alexitimia



El análisis por dimensiones de la alexitimia permite observar que las dificultades más notorias se encuentran en la identificación y descripción de sentimientos. Un 42,7% se ubicó en nivel alto para la identificación de emociones y un 49,6% en la descripción de sentimientos, lo que pone en evidencia un déficit tanto en el reconocimiento interno como en la expresión externa de los estados emocionales. En cuanto al patrón de pensamiento orientado a lo externo, los resultados fueron más equilibrados, con un 45,3% en nivel alto y un 47% en nivel medio, sugiriendo que, si bien existe una presencia considerable de esta característica, no es tan predominante como las dificultades mencionadas anteriormente. En conjunto, la alexitimia se configura como un factor que limita la autoconciencia emocional y la comunicación de experiencias afectivas.

Tabla 1
Correlación entre los síntomas de alexitimia y las dificultades en la regulación emocional en adultos jóvenes

Variables	VI_Alexitimia
VD_Regulación_Emocional	
Correlación de Pearson	,928**
Sig. (bilateral)	,000
N	117

** . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

La correlación obtenida evidencia una relación positiva muy fuerte y estadísticamente significativa entre los síntomas de alexitimia y las dificultades en la regulación emocional en adultos jóvenes ($r = ,928$; $p < 0,01$). Esto significa que, a medida que aumenta la presencia de dificultades para identificar y describir emociones o la tendencia a un pensamiento orientado externamente, también se incrementan los problemas en el manejo y control de los estados emocionales. La magnitud del coeficiente refleja una asociación

casi perfecta, lo que indica que ambas variables están estrechamente vinculadas y que la alexitimia puede constituirse en un factor determinante para comprender la desregulación emocional en esta población. Este resultado resalta la importancia de atender de manera temprana las limitaciones en el reconocimiento y la expresión de emociones, ya que dichas dificultades repercuten directamente en el bienestar psicológico y en la capacidad de afrontar de forma adaptativa las demandas propias de la adultez joven.

Tabla 2
Correlaciones entre las dimensiones de Alexitimia y las Dificultades de Regulación Emocional

Dimensión de Regulación Emocional	Identificar Sentimientos	Describir Sentimientos	Patrón de Pensamiento
Aceptación / Rechazo	,934**	,932**	,657**
Sig. (bilateral)	,000	,000	,000
Regulación / Descontrol	,925**	,924**	,657**
Sig. (bilateral)	,000	,000	,000
Funcionamiento / Interferencia	,856**	,834**	,640**
Sig. (bilateral)	,000	,000	,000
Atención / Desatención	,882**	,898**	,658**
Sig. (bilateral)	,000	,000	,000
Claridad / Confusión	,900**	,892**	,620**
Sig. (bilateral)	,000	,000	,000

Nota: $p < 0,01$ (bilateral). La correlación es significativa al nivel 0,01.

Finalmente, el análisis de correlaciones entre las dimensiones de alexitimia y las dificultades de regulación emocional reveló asociaciones altamente significativas en todos los casos ($p < 0,01$). Las correlaciones más elevadas se presentaron entre la dimensión aceptación/rechazo y las dificultades para identificar ($,934^{**}$) y describir ($,932^{**}$) emociones, seguidas por la dimensión regulación/descontrol con valores de $,925^{**}$ y $,924^{**}$ en las mismas variables. Si bien los coeficientes relacionados con el patrón de pensamiento orientado a lo externo fueron menores, con valores que oscilaron entre $,620^{**}$ y $,658^{**}$, se mantuvieron en un rango de significancia importante. Estos resultados evidencian que los mayores problemas de regulación emocional están fuertemente

asociados a la incapacidad de reconocer y expresar sentimientos, mientras que el pensamiento externo constituye un factor de influencia moderada pero relevante dentro del perfil emocional de los participantes.

DISCUSIÓN

Los resultados del presente estudio evidencian un predominio de niveles altos en las dificultades de regulación emocional (71,8%) y en la alexitimia (50,4%), lo cual refleja un patrón significativo de limitaciones en el reconocimiento y gestión de los estados emocionales en adultos jóvenes. Estos hallazgos son coherentes con lo reportado por Akpinar (2024), quien identificó una relación positiva entre traumas infantiles, alexitimia y dificultades de regulación emocional en

universitarios. Ambos estudios coinciden en que la presencia de experiencias emocionales adversas o la incapacidad para identificar y expresar emociones constituyen factores determinantes en la desregulación emocional, consolidando la importancia de abordar estos constructos de manera conjunta.

En cuanto a las diferencias de género, aunque en este estudio no se analizaron de forma específica, la evidencia de Benedicto et al. (2025) aporta un matiz relevante: las mujeres jóvenes con trastornos del estado de ánimo presentaron niveles más elevados de alexitimia y desregulación emocional en comparación con los hombres. Esta diferencia sugiere que los resultados obtenidos en nuestra muestra, al reflejar un predominio generalizado de dificultades emocionales, podrían también estar atravesados por variables de género que condicionen la intensidad y la manifestación de la problemática. En este sentido, la investigación futura debería considerar dichas diferencias para diseñar intervenciones más sensibles y ajustadas a las necesidades específicas de hombres y mujeres.

Por su parte, el estudio de Jauregui et al. (2023), centrado en adolescentes y adultos jóvenes con conductas de juego y videojuego, halló que la alexitimia y la desregulación emocional se configuran como predictores de problemas adictivos. Estos hallazgos se relacionan con nuestros resultados, donde las correlaciones más elevadas se encontraron entre la dificultad para identificar y describir sentimientos con la dimensión aceptación/rechazo. En ambos casos se confirma que la incapacidad de reconocer y expresar emociones favorece no solo la desregulación emocional, sino también la vulnerabilidad a conductas de riesgo, lo cual amplía la comprensión del impacto que tienen estas variables en la vida cotidiana de los jóvenes.

Finalmente, la investigación de Lewis (2021) en estudiantes universitarios de Arequipa mostró que la alexitimia se asocia con el uso de la supresión como estrategia de regulación emocional y con la presencia de

síntomas depresivos. De forma similar, en este estudio se observa que los niveles altos de alexitimia se vinculan significativamente con dificultades de regulación, sobre todo en las dimensiones regulación/descontrol y funcionamiento/interferencia. Esto sugiere que las personas con mayores limitaciones para identificar y describir sus emociones no solo presentan una regulación emocional deficiente, sino que también son más propensas a experimentar malestar psicológico, lo cual coincide con el planteamiento de Lewis en cuanto a la necesidad de promover estrategias de regulación más adaptativas.

CONCLUSIONES

Los hallazgos de esta investigación muestran que la alexitimia y las dificultades en la regulación emocional están estrechamente relacionadas en los adultos jóvenes, siendo ambas variables predominantes en niveles altos dentro de la muestra. Este resultado evidencia que una parte significativa de la población estudiada presenta limitaciones notorias para identificar, expresar y manejar de manera adecuada sus emociones, lo que repercute directamente en su bienestar psicológico y social.

Al analizar las dimensiones, se observó que las mayores dificultades se concentran en la identificación y descripción de sentimientos, las cuales se asocian directamente con la desregulación y el descontrol emocional. Esta relación sugiere que la incapacidad de reconocer y comunicar emociones constituye un eje central de la problemática, que interfiere tanto en el funcionamiento personal como en las interacciones interpersonales, reforzando la idea de un perfil emocional caracterizado por baja autoconciencia y escasas herramientas regulatorias.

Los resultados también reflejan que el patrón de pensamiento orientado hacia lo externo tiene una influencia menor en comparación con las demás dimensiones, aunque sigue siendo un factor relevante que contribuye a la dificultad de elaborar estrategias adaptativas de regulación emocional. Este hallazgo permite diferenciar el peso de cada dimensión y resalta la necesidad

de trabajar principalmente en el fortalecimiento de la autopercepción y la expresión emocional como mecanismos protectores frente al malestar psicológico.

Finalmente, se concluye que comprender la relación entre alexitimia y regulación emocional en adultos jóvenes permite identificar un conjunto de factores críticos que limitan el desarrollo socioemocional en esta etapa de la vida. Estos resultados abren la posibilidad de implementar programas de intervención preventiva y de acompañamiento psicológico que promuevan la adquisición de competencias emocionales, favoreciendo así un mejor afrontamiento de las demandas académicas, laborales y sociales propias de esta fase del desarrollo.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Ahmed, M., Saud, N., Abdullah, A., Ahmed, J., Algethami, M., & Alshahrani, N. (2022). Asociación entre alexitimia y depresión entre estudiantes de medicina de la Universidad Rey Khalid: un estudio transversal analítico. *Atención Sanitaria*, 10(9). <https://doi.org/10.3390/healthcare10091703>
- Akpinar, B. (2024). Examinando la relación entre los traumas infantiles, la alexitimia y las dificultades de regulación emocional en estudiantes universitarios. *IntechOp*. <https://doi.org/10.5772/intechopen.1005138>
- Aljaffer, M., Almadani, A., Alghamdi, S., Alabdulkarim, I., Albabtain, M., Altameem, R., ... Alghofaily, A. (2022). Prevalencia y factores asociados de la alexitimia entre estudiantes de medicina: un estudio transversal en Arabia Saudita. *Neurociencias (Riad)*, 27(4), 257–262. <https://doi.org/10.17712/nsj.2022.4.20220049>
- Ávila, J., Guzhñay, S., Heras, C., Mejia, M., Morales, F., & Santander, N. (2023). Alexitimia en estudiantes universitarios de Cuenca – Ecuador, período 2023. *Ciencia Latina*, 7(4), 1140–1154. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i4.6943
- Benedicto, L. D., Pinto, M., Ieritano, V., Lisci, F., Monti, L., Marconi, E., ... Janiri, D. (2025). Diferencias de género en la alexitimia, la regulación emocional y la impulsividad en individuos jóvenes con trastornos del estado de ánimo. *Journal of Clinical Medicine*, 14(6). <https://doi.org/10.3390/jcm14062030>
- Bohórquez, D., Gómez, D., Berna, M., Iriart, S., Ramírez, V., & Riveros, F. (2023). Escala de Dificultades de Regulación Emocional (DERS): Evidencia de validez y fiabilidad en muestras colombianas. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 28(2), 129–138. <https://doi.org/10.5944/rppc.36318>
- Charpentier, S., Bastianoni, C., Cavanna, D., & Bizzi, F. (2024). Adultos emergentes frente a la pandemia de COVID-19: desregulación emocional, mentalización y síntomas psicológicos. *Current Psychology*, 43, 13083–13088. <https://doi.org/10.1007/s12144-022-03322-5>
- Denning, D., & Brown, T. (2024). Examen de los efectos prospectivos de la alexitimia y el estrés de las minorías en la regulación emocional en adultos de minorías sexuales. *Revista Ciencia Afectiva*. <https://doi.org/10.1007/s42761-024-00290-w>
- Eldesouky, L., Goldenberg, A., & Ellis, K. (2024). Soledad y regulación emocional en la vida diaria. *Personality and Individual Differences*, 221. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2024.112566>
- Hussein, M., Mostafa, M., & Ahmed, O. (2024). La influencia de una intervención de regulación emocional sobre los desafíos en la regulación emocional y las estrategias cognitivas en pacientes con depresión. *BMC Psychology*, 12(496). <https://doi.org/10.1186/s40359-024-01949-6>
- Izydorczyk, B., Gruszka, A., Kalwak, W., Wndolowska, A., Weziak, D., Czyżowska, D., ... Sitnik, K. (2025). Policrisis, regulación emocional, rasgos de personalidad y bienestar de los jóvenes que entran en la edad adulta. *Social Indicators Research*, 177, 69–92. <https://doi.org/10.1007/s11205-024-03498-2>
- Jauregui, P., Estévez, A., Rodríguez, M., López, H., & Etxaburu, N. (2023). Interacción entre la alexitimia, la regulación de las emociones y los afectos positivos y negativos como predictores de los trastornos del juego en adolescentes y

- adultos jóvenes. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 55, 149–159. <https://doi.org/10.14349/rlp.2023.v55.17>
- Koppelberg, P., Kersting, A., & Suslow, T. (2023). Alexitimia y problemas interpersonales en individuos jóvenes sanos. *BMC Psychiatry*, 23(688). <https://doi.org/10.1186/s12888-023-05191-z>
- Lewis, J. (2021). Relación entre regulación emocional, alexitimia y síntomas depresivos en estudiantes del programa de Beca 18 de una universidad privada de Arequipa. *Educations Momentum*, 7(1), 5–32. <https://doi.org/10.36901/em.v7i1.1453>
- Mastrokourou, S., Lin, S., Longobardi, C., Berchiatti, M., & Bozzato, P. (2024). Resiliencia y distrés psicológico en la transición a la universidad: el papel mediador de la regulación emocional. *Current Psychology*, 43, 23675–23685. <https://doi.org/10.1007/s12144-024-06138-7>
- Nan, R., Ma, L., Zhang, Y., Pei, J., Chen, H., Wang, X., & Dou, X. (2023). Prevalencia y factores asociados de alexitimia en enfermeras de unidades de cuidados intensivos. *Nursing Open*, 10(7), 4471–4479. <https://doi.org/10.1002/nop2.1689>
- Ng, C. S., & Chan, V. C. (2020). Prevalencia y factores asociados de la alexitimia entre adolescentes chinos en Hong Kong. *Psychiatry Research*, 290. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113126>
- Páez, D., Martínez, F., Velasco, C., Mayordomo, S., Fernández, I., Blanco, A., & Michael, R. (1999). Validez psicométrica de la Escala de Alexitimia de Toronto (TAS-20): un estudio transcultural. *Boletín de Psicología*, 63, 55–76. <https://www.ehu.es/documents/1463215/1504264/Paezetal99em2.pdf>
- Plantade, A., Bruno, J., Strub, L., Bouvard, M., & Martin, C. (2023). Regulación emocional, estilo de apego y asertividad como determinantes del bienestar en adultos emergentes. *Frontiers in Education*, 8. <https://doi.org/10.3389/feduc.2023.1058519>
- Ponce, A., Eugenio, L., Flores, V., & Nuñez, A. (2024). Alexitimia y comprensión verbal en estudiantes universitarios. *Revista Religación*, 9(40). <https://doi.org/10.46652/rgn.v9i40.1162>
- Preece, D., Mehta, A., Becerra, R., Chen, W., Allan, A., Robinson, K., ... Gross, J. (2022). ¿Por qué la alexitimia es un factor de riesgo para los síntomas del trastorno afectivo? El papel de la regulación emocional. *Journal of Affective Disorders*, 296, 337–341. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2021.09.085>
- Preece, D., Mehta, A., Petrova, K., Sikka, P., Bjureberg, J., Becerra, R., & Gross, J. (2023). Alexitimia y regulación de las emociones. *Journal of Affective Disorders*, 324, 232–238. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2022.12.065>
- Putica, A., Van, N., Felmingham, K., & Donnell, M. (2024). Alexitimia y respuesta al tratamiento de la terapia de exposición prolongada: una evaluación de los resultados y mecanismos. *Psychotherapy (Chicago)*, 61(1), 44–54. <https://doi.org/10.1037/pst0000512>
- Sharma, P., Singh, M., Kumar, U., & Kumar, D. (2024). Trauma infantil, regulación emocional, alexitimia y síntomas psicológicos en adolescentes: un análisis mediacional. *Indian Journal of Psychological Medicine*. <https://doi.org/10.1177/02537176241258251>
- Shepard, C., Rufino, K., Daza, P., Pearson, A., Cuenod, M., & Patriquin, M. (2022). La regulación emocional media la relación entre la alianza terapéutica y la ansiedad en adultos emergentes durante el tratamiento psiquiátrico hospitalario. *Journal of Psychiatric Practice*, 28(5), 383–390. <https://doi.org/10.1097/PRA.0000000000000656>
- Tsubaki, K., & Shimizu, E. (2024). Tratamientos psicológicos para la alexitimia: una revisión sistemática. *Behavioral Sciences*, 14(12). <https://doi.org/10.3390/bs14121173>
- Yarali, S., & Varol, E. (2024). Determinación de la correlación entre la alexitimia, la alimentación intuitiva y la autoestima en la actividad física en mujeres: un estudio transversal. *Advances in Women's Studies*, 6(2), 48–54. <https://doi.org/10.51621/aws.1543926>
- Zhou, R., Zhang, L., Liu, Z., & Cao, B. (2025). Dificultades en la regulación emocional y trastornos alimentarios en adolescentes y adultos jóvenes: un metaanálisis. *Journal of Eating Disorders*, 13(25).

<https://doi.org/10.1186/s40337-025-01197-y>

DECLARACIÓN DE CONFLICTO DE INTERESES

Los autores declaran no tener conflictos de intereses.



DERECHOS DE AUTOR

Jiménez Guerra, H. A., Pozo Hernández, E. L., Ortiz Dávila, A. S., Cabrera Castillo, R. M., & García Martínez, A. Z. (2025)



Este es un artículo de acceso abierto distribuido bajo la licencia Creative Commons de Atribución No Comercial 4.0, que permite su uso sin restricciones, su distribución y reproducción por cualquier medio, siempre que no se haga con fines comerciales y el trabajo original sea fielmente citado.



El texto final, datos, expresiones, opiniones y apreciaciones contenidas en esta publicación es de exclusiva responsabilidad de los autores y no necesariamente reflejan el pensamiento de la revista.