



**Alexitimia, Un Mundo Sin Emociones: Aprende cómo superar el problema de no comprender las emociones propias y de los demás (Inteligencia Emocional nº 2) (Spanish Edition)**



**Descargar**



**Leer En Linea**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

# **Alexitimia, Un Mundo Sin Emociones: Aprende cómo superar el problema de no comprender las emociones propias y de los demás (Inteligencia Emocional nº 2) (Spanish Edition)**

*Dr. Juan Moisés de la Serna*

**Alexitimia, Un Mundo Sin Emociones: Aprende cómo superar el problema de no comprender las emociones propias y de los demás (Inteligencia Emocional nº 2) (Spanish Edition)** Dr. Juan Moisés de la Serna

## **Aprende cómo superar el problema de no comprender las emociones propias y de los demás**

La Alexitimia es un problema que es más frecuente de lo que se suele pensar, y que afecta a las personas dificultando la convivencia.

Desde hace unos años se está haciendo un esfuerzo por parte de los psicólogos por divulgar la importancia de la Inteligencia Emocional y de cómo utilizarlo en beneficio propio y de los demás.

Este libro sigue esta línea de divulgación sobre los últimos avances con respecto a la Inteligencia Emocional, aplicado en este caso al estudio y análisis de la Alexitimia.

### **Objetivo:**

El objetivo del libro es servir como primera aproximación a la rama emergente denominada Cronobiología. Para ello se tratan los temas más relevantes ofreciendo resultados sobre las últimas investigaciones desarrolladas en los dos últimos años a lo largo del mundo sobre esta materia.

Todo ello explicado con un lenguaje claro y sencillo, alejado de los tecnicismos, explicando cada concepto, de forma que pueda servir como una verdadera guía de iniciación.

### **Destinatarios:**

- Profesionales de la salud que se tienen que quieren profundizar en el diagnóstico y tratamiento de la Alexitimia.
- A profesores que quieren ofrecer información actualizada a sus alumnos sobre la Alexitimia.
- A cualquier persona interesada en conocer por qué no es capaz de conocer y expresar correctamente su emociones, ni puede interpretar adecuadamente la de los demás.

# Temática

## - ¿Cómo decir "Te Quiero" y no morir en el intento?

Seguro que conoces a alguien, o te pasa a ti mismo, que en ocasiones tienes dificultades para expresar tus emociones, sobre todo si es a la hora de declarar tu amor diciendo, "Te Quiero"

Pero, además, hay personas que en realidad no saben lo que sienten por las otras personas, y lo más preocupante, son incapaces de entender los sentimientos de los demás por uno mismo.

A esto es a lo que se denomina Alexitimia, y está más extendido de lo que pensamos, estimándose que afecta a 1 de cada diez personas a nivel mundial.

Descubre todas las claves en este libro, ¿Qué es?, ¿A quién afecta?, ¿Se puede tratar?

## - ¿Se puede prevenir la Alexitimia?

"Los hombres no lloran" ha sido una coletilla usada durante mucho tiempo con los más pequeños, haciendo que estos no supiesen expresar sus emociones de forma sana.

Lo que ha provocado una sociedad con "analfabetos emocionales" en palabras de Daniel Goleman, padre de la Inteligencia Emocional.

Descubre cómo desde el gobierno de Canarias se corrigen estos errores, educando a los pequeños para conocer y expresar adecuadamente las propias emociones, a la vez que se aprende a comprender y aceptar las emociones de los demás.

## - ¿Sabes que altos niveles de Alexitimia se asocian con problemas relacionados con el campo de la Psicología?

Si pensabas que sufrir Alexitimia no tenía mayores consecuencias que "perder un amor" por no decirle "Te quiero".

Has de saber que el no saber cómo expresar tus emociones, ya sean estas positivas o negativas, van a asociarse con las adicciones, los trastornos de la alimentación o los trastornos de personalidad psicopáticos. Aprende cuál es esta relación y cómo se puede tratar, para superarlo.

## Autor:

Juan Moisés de la Serna ha dedicado parte de la vida al estudio e investigación del comportamiento humano, indagando en las inquietudes y motivaciones que llevan a conseguir nuestros objetivos y metas. Este conocimiento científico se complementa con la experiencia adquirida durante su trabajo como terapeuta. Actualmente trabaja como profesor universitario, complementado con una activa tarea de divulgación a través de conferencias, libros y artículos científicos

## Agradecimientos

Aprovechar desde aquí para agradecer a todas las personas que han colaborado con sus aportaciones en la realización de este texto, especialmente al Gobierno de Canarias, al Dr. Pedro Luis Nieto,

 [Descargar Alexitimia, Un Mundo Sin Emociones: Aprende cómo ...pdf](#)

 [Leer en línea Alexitimia, Un Mundo Sin Emociones: Aprende cómo ...pdf](#)

**Descargar y leer en línea Alexitimia, Un Mundo Sin Emociones: Aprende cómo superar el problema de no comprender las emociones propias y de los demás (Inteligencia Emocional n° 2) (Spanish Edition) Dr. Juan Moisés de la Serna**

---

Format: Kindle eBook

Download and Read Online Alexitimia, Un Mundo Sin Emociones: Aprende cómo superar el problema de no comprender las emociones propias y de los demás (Inteligencia Emocional n° 2) (Spanish Edition) Dr. Juan Moisés de la Serna #DWJPN9ZTI8X

Leer Alexitimia, Un Mundo Sin Emociones: Aprende cómo superar el problema de no comprender las emociones propias y de los demás (Inteligencia Emocinal nº 2) (Spanish Edition) by Dr. Juan Moisés de la Serna para ebook en líneaAlexitimia, Un Mundo Sin Emociones: Aprende cómo superar el problema de no comprender las emociones propias y de los demás (Inteligencia Emocinal nº 2) (Spanish Edition) by Dr. Juan Moisés de la Serna Descarga gratuita de PDF, libros de audio, libros para leer, buenos libros para leer, libros baratos, libros buenos, libros en línea, libros en línea, reseñas de libros epub, leer libros en línea, libros para leer en línea, biblioteca en línea, greatbooks para leer, PDF Mejores libros para leer, libros superiores para leer libros Alexitimia, Un Mundo Sin Emociones: Aprende cómo superar el problema de no comprender las emociones propias y de los demás (Inteligencia Emocinal nº 2) (Spanish Edition) by Dr. Juan Moisés de la Serna para leer en línea.Online Alexitimia, Un Mundo Sin Emociones: Aprende cómo superar el problema de no comprender las emociones propias y de los demás (Inteligencia Emocinal nº 2) (Spanish Edition) by Dr. Juan Moisés de la Serna ebook PDF descargarAlexitimia, Un Mundo Sin Emociones: Aprende cómo superar el problema de no comprender las emociones propias y de los demás (Inteligencia Emocinal nº 2) (Spanish Edition) by Dr. Juan Moisés de la Serna DocAlexitimia, Un Mundo Sin Emociones: Aprende cómo superar el problema de no comprender las emociones propias y de los demás (Inteligencia Emocinal nº 2) (Spanish Edition) by Dr. Juan Moisés de la Serna MobipocketAlexitimia, Un Mundo Sin Emociones: Aprende cómo superar el problema de no comprender las emociones propias y de los demás (Inteligencia Emocinal nº 2) (Spanish Edition) by Dr. Juan Moisés de la Serna EPub  
**DWJPN9ZTI8XDWJPN9ZTI8XDWJPN9ZTI8X**