CRECER DIFERENTE

VÍDEO 14 · 5 PÁG.

YouTube

ALEXITIMIA · INTEROCEPCIÓN

Mapa corporal de emociones

Alternativa a «¿cómo te sientes?»: hoy siento… aquí. Silueta grande + registro de 7 días.

Apoyo educativo, no diagnóstico. Compatible con cap. 20 (interocepción).
Kinnaird et al. sobre alexitimia en autismo.





Hoy siento… aquí

La alexitimia — dificultad para identificar y nombrar las propias emociones — es más frecuente en personas autistas de lo que se pensaba (Kinnaird et al., revisión sistemática). No es "no sentir": es que la señal corporal cuesta traducirla a palabra.

> **IMPORTANTE**
>
> Este recurso **no diagnostica** alexitimia. Es una herramienta de apoyo para practicar la interocepción (sentir el propio cuerpo) sin exigir un vocabulario emocional que aún no está disponible.

Cómo usarlo con tu hijo/a

- [ ] Empieza por el cuerpo, no por la palabra: «¿dónde lo notas?» antes que «¿qué sientes?»
- [ ] Acepta palabras de sensación física, no solo de emoción («calor», «nudo», «zumbido»)
- [ ] No corrijas si nombra "mal" la emoción: el objetivo es la conexión, no la precisión
- [ ] Repite el ejercicio en momentos tranquilos, no solo en crisis

---

Puente al libro: Para entender el porqué neurológico, cap. 12 y 20 de El cerebro de tu hijo (Crecer Diferente). Alexitimia + interocepción.

Orientación educativa general. No sustituye valoración ni seguimiento de profesionales sanitarios u ocupacionales.



Dibuja o colorea dónde lo notas

Referencia (esquema corporal)



Palabras de sensación corporal

calma · tensión · calor · nudo · vacío · zumbido · presión · frío · hormigueo · pesadez · mariposas · ganas de llorar

Clave de color (opcional): Rojo = intenso · Naranja = subiendo · Amarillo = neutro · Verde = calma · Azul = triste/apagado.

Tu mapa — dibuja o colorea aquí (usa todo el espacio)

Puente al libro: Para entender el porqué neurológico, cap. 12 y 20 de El cerebro de tu hijo (Crecer Diferente).

Orientación educativa general. No sustituye valoración ni seguimiento de profesionales sanitarios u ocupacionales.

Mini registro semanal

Un bloque por día. No hace falta rellenarlos todos: úsalo cuando surja el momento.

Lunes

Dónde lo noto

Palabra o color

Qué ayudó

Martes

Dónde lo noto

Palabra o color

Qué ayudó

Miércoles

Dónde lo noto

Palabra o color

Qué ayudó

Jueves

Dónde lo noto

Palabra o color

Qué ayudó

Puente al libro: Para entender el porqué neurológico, cap. 12 y 20 de El cerebro de tu hijo (Crecer Diferente).

Orientación educativa general. No sustituye valoración ni seguimiento de profesionales sanitarios u ocupacionales.



Viernes a domingo + frases de co-regulación

Viernes

Dónde lo noto _____ Palabra o color _____

Qué ayudó _____

Sábado

Dónde lo noto _____ Palabra o color _____

Qué ayudó _____

Domingo

Dónde lo noto _____ Palabra o color _____

Qué ayudó _____

Frases de co-regulación para el adulto

«No hace falta que sepas cómo se llama, solo dime dónde lo notas.»

Útil cuando no encuentra la palabra exacta para lo que siente.

«Yo también a veces solo sé que algo pasa en mi tripa.»

Normaliza no tener un nombre claro para cada sensación, incluso en adultos.

Puente al libro: Para entender el porqué neurológico, cap. 12 y 20 de El cerebro de tu hijo (Crecer Diferente).

Orientación educativa general. No sustituye valoración ni seguimiento de profesionales sanitarios u ocupacionales.