

## ALEXITIMIA

### Escala de Alexitimia de Toronto (TAS -20)

*Te agradeceríamos respondieras a una serie de cuestiones respecto a como te sientes. Elige la opción que consideres correcta o se acerque mas a lo que piensas al respecto.*

	1 Muy en desacuerdo	2 En desacuerdo	3 Ligeramente en desacuerdo	4 Ligeramente de acuerdo	5 De acuerdo	6 Muy de acuerdo					
AL1.	A menudo estoy confundido con las emociones que estoy sintiendo.					1	2	3	4	5	6
AL2.	Me es difícil encontrar las palabras correctas para expresar mis sentimientos.					1	2	3	4	5	6
AL3.	Tengo sensaciones físicas que incluso ni los doctores entienden.					1	2	3	4	5	6
AL4.	Soy capaz de expresar mis sentimientos fácilmente.					1	2	3	4	5	6
AL5.	Prefiero pensar bien acerca de un problema en lugar de solo mencionarlo					1	2	3	4	5	6
AL6.	Cuando me siento mal no sé si estoy triste, asustado o enojado.					1	2	3	4	5	6
AL7.	A menudo estoy confundido con lo que siento en mi cuerpo.					1	2	3	4	5	6
AL8.	Prefiero dejar que las cosas pasen solas, sin preguntarme por qué suceden así.					1	2	3	4	5	6
AL9.	Tengo sentimientos que casi no puedo identificar.					1	2	3	4	5	6
AL10	Estar en contacto con las emociones es muy importante.					1	2	3	4	5	6
AL11	Me es difícil expresar lo que siento acerca de las personas.					1	2	3	4	5	6
AL12	La gente me dice que exprese más mis sentimientos.					1	2	3	4	5	6
AL13	No sé qué pasa dentro de mí.					1	2	3	4	5	6
AL14	A menudo no sé por qué estoy enojado.					1	2	3	4	5	6
AL15	Prefiero hablar con la gente de sus actividades diarias mejor que de sus sentimientos.					1	2	3	4	5	6
AL16	Prefiero ver programas de TV simples pero entretenidos, que programas difíciles de entender					1	2	3	4	5	6
AL17	Me es difícil expresar mis sentimientos más profundos incluso a mis mejores amigos					1	2	3	4	5	6
AL18	Puedo sentirme cercano a alguien, incluso en momentos de silencio.					1	2	3	4	5	6
AL19	Encuentro útil examinar mis sentimientos para resolver problemas personales.					1	2	3	4	5	6
AL20	Analizar y buscar significados profundos a películas, espectáculos o entretenimientos, disminuye el placer de disfrutarlos.					1	2	3	4	5	6