

## ESCALA DE ALEXITIMIA

**Por favor responde a una serie de cuestiones respecto a cómo te sientes. Elige la opción que consideres correcta o se acerque más 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 los demás no pueden entender (por ejemplo, los médicos).				1	2	3	4	5	6
AL4.	Soy capaz de expresar mis sentimientos fácilmente.				1	2	3	4	5	6
AL5.	Cuando tengo un problema quiero saber su origen y no solo hablar sobre él.				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 me siento confundido con las sensaciones que experimento.				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.	Es importante entender mis emociones, o entender como me siento.				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 enfadado.				1	2	3	4	5	6
AL15.	Prefiero hablar con la gente de sus actividades diarias que de sus sentimientos.				1	2	3	4	5	6
AL16.	Prefiero ver programas de TV divertidos, en vez de películas que cuentan problemas de otras personas.				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 cuando no hablamos.				1	2	3	4	5	6
AL19.	Encuentro útil examinar mis sentimientos para resolver problemas personales.				1	2	3	4	5	6
AL20.	Cuando tengo que concentrarme mucho en una película para comprender su historia disfruto menos.				1	2	3	4	5	6