

APÉNDICE
ESCALA DE ALEXITIMIADE TORONTO (TAS-20)

Edad: Sexo: Carrera:

Señale el grado en que estas características se ajustan a su modo de ser habitual.
Conteste lo más sinceramente posible, según los siguientes criterios:

1. A menudo estoy confuso con las emociones que	A	B	C	D	E	F
---	----------	----------	----------	----------	----------	----------

A: Muy en desacuerdo	B: En desacuerdo	C: Ligeramente en desacuerdo
D: Ligeramente de acuerdo	E: De acuerdo	F: Muy de acuerdo

2. Me es difícil encontrar las palabras correctas para mis sentimientos.						
3. Tengo sensaciones físicas que incluso ni los doctores entienden.						
4. Soy capaz de expresar mis sentimientos fácilmente.						
5. Prefiero analizar los problemas mejor que sólo describirlos.						
6. Cuando estoy mal no sé si estoy triste, asustado o enfadado.						
7. A menudo estoy confundido con las sensaciones de mi cuerpo.						
8. Prefiero dejar que las cosas sucedan solas, mejor que preguntarme por qué suceden de ese modo.						
9. Tengo sentimientos que casi no puedo identificar.						
10. Estar en contacto con las emociones es esencial.						
11. Me es difícil expresar lo que siento acerca de las personas.						
12. La gente me dice que exprese más mis sentimientos.						
13. No sé qué pasa dentro de mí.						
14. A menudo no sé por qué estoy enfadado.						
15. Prefiero hablar con la gente de sus actividades diarias mejor que de sus sentimientos.						
16. Prefiero ver espectáculos simples, pero entretenidos, que dramas psicológicos.						
17. Me es difícil revelar mis sentimientos más profundos incluso a mis amigos más íntimos.						
18. Puedo sentirme cercano a alguien, incluso en momentos de silencio.						
19. Encuentro útil examinar mis sentimientos para resolver problemas personales.						
20. Buscar significados ocultos a películas o juegos disminuye el placer de disfrutarlos.						