Items of the TAS-20 Spanish version

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **A continuación, hay una serie de enunciados que reflejan la forma en que una persona se puede sentir. Por favor, señala el grado de acuerdo o desacuerdo con cada una de esas afirmaciones, según como tú te sientes generalmente.** | **Muy en desacuerdo** | **En desacuerdo** | **Ni de acuerdo ni en desacuerdo** | **De acuerdo** | **Muy de acuerdo** |
|  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1 A menudo estoy confuso con las emociones que estoy sintiendo |  |  |  |  |  |
| 2 Me es difícil encontrar las palabras correctas para mis sentimientos |  |  |  |  |  |
| 3 Tengo sensaciones físicas que ni incluso 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 se 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 mi |  |  |  |  |  |
| 14 A menudo no se 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 cercanos |  |  |  |  |  |
| 18 Puedo sentirme cercano a alguien, incluso en momentos de silencio |  |  |  |  |  |
| 19 Es útil examinar mis sentimientos para resolver problemas personales |  |  |  |  |  |
| 20 Buscar significados ocultos a películas o juegos disminuye el placer de disfrutarlos |  |  |  |  |  |

 items 4, 5, 10, 18, and 19 must be inverted before adding up scores

**Dificultad identificando sentimientos**

1 A menudo estoy confuso con las emociones que estoy sintiendo

3 Tengo sensaciones físicas que ni incluso los doctores entienden

6 Cuando estoy mal no se si estoy triste, asustado o enfadado

7 A menudo estoy confundido con las sensaciones de mi cuerpo

9 Tengo sentimientos que casi no puedo identificar

13 No sé qué pasa dentro de mi

14 A menudo no se por qué estoy enfadado

**Dificultad describiendo sentimientos**

2 Me es difícil encontrar las palabras correctas para mis sentimientos

4 Soy capaz de expresar mis sentimientos fácilmente

11 Me es difícil expresar lo que siento acerca de las personas

12 La gente me dice que exprese más mis sentimientos

17 Me es difícil revelar mis sentimientos más profundos incluso a mis amigos más cercanos

**Pensamiento orientado al exterior**

5 Prefiero analizar los problemas mejor que sólo describirlos

8 Prefiero dejar que las cosas sucedan solas, mejor que preguntarme por qué suceden de ese modo

10 Estar en contacto con las emociones es esencial

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

18 Puedo sentirme cercano a alguien, incluso en momentos de silencio

19 Es útil examinar mis sentimientos para resolver problemas personales

20 Buscar significados ocultos a películas o juegos disminuye el placer de disfrutarlos