

Escala de Alexitimia de Toronto (TAS-20)

La TAS-20 es un cuestionario autoaplicado diseñado para evaluar la alexitimia, es decir, la dificultad para identificar y expresar las propias emociones. Comprende 3 dimensiones: dificultad para identificar sentimientos, dificultad para describir sentimientos y un estilo de pensamiento orientado hacia el exterior.

Número de preguntas	20 preguntas
Duración estimada	5 minutos
Idioma	Español
Nombre original	Toronto Alexithymia Scale
Autores	Bagby, R. M., Taylor, G. J., y Parker, J. D. A. (1994)

Vista previa de las 20 preguntas

A menudo me encuentro confundido sobre cuál es la emoción que estoy sintiendo.

Totalmente en desacuerdo | Algo en desacuerdo | Ni de acuerdo ni en desacuerdo | Algo de acuerdo | Totalmente de acuerdo

Me cuesta encontrar las palabras que se correspondan realmente con mis sentimientos.

Totalmente en desacuerdo | Algo en desacuerdo | Ni de acuerdo ni en desacuerdo | Algo de acuerdo | Totalmente de acuerdo

Tengo sensaciones físicas que ni siquiera los médicos entienden.

Totalmente en desacuerdo | Algo en desacuerdo | Ni de acuerdo ni en desacuerdo | Algo de acuerdo | Totalmente de acuerdo

Soy capaz de describir mis sentimientos con facilidad.

Totalmente en desacuerdo | Algo en desacuerdo | Ni de acuerdo ni en desacuerdo | Algo de acuerdo | Totalmente de acuerdo

Prefiero analizar los problemas en lugar de limitarme a describirlos.

Totalmente en desacuerdo | Algo en desacuerdo | Ni de acuerdo ni en desacuerdo | Algo de acuerdo | Totalmente de acuerdo

Administra tus cuestionarios en línea

Envía un enlace a tu paciente: responde desde el móvil o el ordenador, y recibes los resultados corregidos por email.

Ver el cuestionario en mentaal.org ›

Corrección e interpretación

La corrección de la TAS-20 se basa en una escala tipo Likert de 5 puntos, en la que cada ítem se valora de 1 (totalmente en desacuerdo) a 5 (totalmente de acuerdo). Es importante tener en cuenta que cinco ítems (4, 5, 10, 18 y 19) son inversos y deben recodificarse antes de calcular la puntuación global.

La puntuación total se obtiene sumando las respuestas a los 20 ítems tras recodificar los ítems inversos. Esta puntuación global puede ir de 20 a 100; una puntuación alta indica un mayor nivel de alexitimia.

El cuestionario se divide en 3 subescalas que corresponden a las tres dimensiones principales de la alexitimia:

- Factor I: dificultad para identificar sentimientos (ítems 1, 3, 6, 7, 9, 13 y 14)
- Factor II: dificultad para describir sentimientos (ítems 2, 4, 11, 12 y 17)
- Factor III: pensamiento orientado hacia el exterior (ítems 5, 8, 10, 15, 16, 18, 19 y 20).

La interpretación de la puntuación se basa en puntos de corte clínicos definidos:

- Una puntuación total de entre 20 y 51 indica ausencia de alexitimia.
- Una puntuación de entre 52 y 60 sugiere una posible alexitimia.
- Una puntuación de entre 61 y 100 indica la presencia de alexitimia.

Por último, la puntuación más alta de los tres factores indica la dimensión concreta en la que la persona evaluada tiene más dificultades. Esto ayuda a orientar el análisis clínico y a afinar las intervenciones terapéuticas.

Uso

Este instrumento no está disponible en Mentaal. Para utilizar este cuestionario en tu práctica, necesitas una licencia de uso válida. Te invitamos a enviarlo directamente desde el sitio web de la editorial.

¿Eres profesional de la psicología?

Con Mentaal, obtén información útil para acompañar a tus pacientes.

- Tests estandarizados
- Corrección automática
- Resultados por correo electrónico

Probar gratis | Ver todos los cuestionarios

★★★★★

“La corrección automática me ahorra muchísimo tiempo y mis pacientes están mucho más dispuestos a responder los cuestionarios.”

 Natalia A. - Psicóloga online