

CUESTIONARIO SEVILLA

“PARA AUTOVALORACIÓN DE LA PERSONALIDAD ANANCÁSTICA”

Describe con pocas palabras como se dan estos aspectos en su conducta y cómo los vive habitualmente.

1.-	Perfeccionismo, detallismo, minuciosidad.	
2.-	Hiperresponsabilidad.	
3.-	Elevada valoración del orden, la limpieza, la puntualidad, etc. Estimación alta de la normativa (O sea, de los modos establecidos de hacer las cosas).	
4.-	Imaginación exagerada, muy suelta. Facilidad para la asociación de ideas de modo espontáneo.	
5.-	Tendencia a la rigidez. Dificultad para la flexibilidad ante los cambios que se producen respecto a lo previsto.	
6.-	Sentido de la justicia muy marcado. Le afectan mucho las injusticias propias o ajenas.	
7.-	Radicalidad al enjuiciar la propia tarea, como buena o mala, en razón de la calidad lograda o del tiempo empleado, tendiendo a excluir las calificaciones intermedias (regular, mediano, casi bien, etc.).	
8.-	Tendencia a prever y a “amarrar” los aspectos de un plan futuro. Dificultad para vivir la imprevisión o la indeterminación de los planes.	
9.-	Gran capacidad de análisis ante una situación concreta, considerando muchas posibles salidas o propuestas.	
10-	Pluralidad de opciones ante una situación o problema sin saber cual dejar porque ninguna es óptima pero tampoco es desechable.	
11-	Exigencia grande consigo mismo/a y con los demás.	
12-	Dificultad para delegar por el convencimiento de que no harán las cosas con suficiente corrección.	
13-	Sobrevaloración de la opinión que los demás puedan tener respecto a la propia conducta.	
14-	Falta de espontaneidad y naturalidad en la propia actuación con tendencia a hacer lo que esperan de uno/a.	
15-	Teniendo seguridad intelectual (es decir, sabiendo que lo que se hace está bien o mal) hay falta de seguridad afectiva (o sea, necesidad de que los demás comprendan y aprueben la propia actuación, por eso se tiende a dar explicaciones de la propia conducta).	
16-	Autorreproche frecuente: “Debo dar más”. En fase depresiva se suele decir: “soy una inutilidad”, “no valgo para nada”.	

