

CUESTIONARIO SEVILLA

“PARA AUTOVALORACIÓN DE LA PERSONALIDAD ANANCÁSTICA”

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

Perfeccionismo, detallismo, minuciosidad.	
Hiperresponsabilidad.	
Elevada valoración del orden, la limpieza, la puntualidad, etc. Estimación alta de la normativa (O sea, de los modos establecidos de hacer las cosas).	
Imaginación exagerada, muy suelta. Facilidad para la asociación de ideas de modo espontáneo.	
Tendencia a la rigidez. Dificultad para la flexibilidad ante los cambios que se producen respecto a lo previsto.	
Sentido de la justicia muy marcado. Le afectan mucho las injusticias propias o ajenas.	
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.).	

Tendencia a prever y a “amarrar” los aspectos de un plan futuro. Dificultad para vivir la imprevisión o la indeterminación de los planes	
Gran capacidad de análisis ante una situación concreta, considerando muchas posibles salidas o propuestas.	
Pluralidad de opciones ante una situación o problema sin saber cual dejar porque ninguna es óptima pero tampoco es desechable.	
Exigencia grande consigo mismo/a y con los demás.	
Dificultad para delegar por el convencimiento de que no harán las cosas con suficiente corrección	
Sobrevaloración de la opinión que los demás puedan tener respecto a la propia conducta.	
Falta de espontaneidad y naturalidad en la propia actuación con tendencia a hacer lo que esperan de uno/a.	
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).	
Autorreproche frecuente: “Debo dar más”. En fase depresiva se suele decir: “soy una inutilidad”, “no valgo para nada”.	
Escasa expresión de los propios sentimientos. Tendencia a ser serio y formal	

Exagerada valoración de la eficacia y del trabajo con detrimento del disfrute por lo que se hace y por lo que se ha hecho.	
Descuido de las relaciones interpersonales y las amistades en razón de que siempre hay algo más importante que hacer.	
Con frecuencia, un estímulo concreto (teléfono, timbre, llamada, ...), suele provocar en mi mente una respuesta concreta y segura, pero después compruebo que se trataba de otra cosa o que venía a indicar un significado diferente, (no era para mí, no era lo que esperaba, ...). Es decir, tiendo a anticipar las respuestas interiores. ¿Me ocurre?	
Tengo ideas fijas y reiterativas de difícil dominio o control.	
Subjetivismo marcado. Tendencia a la adhesión al propio punto de vista (que percibo como claro e indiscutible) de tal manera que tiendo a pensar que si los demás discrepan es porque les faltan datos, experiencia, entendimiento del problema, etc. si no, opinarían como yo.	
Tendencia a resaltar más lo negativo y por hacer que lo positivo y ya hecho, tanto en mis tareas como en las ajenas.	
Tendencia a conservar cosas por si resultan útiles alguna vez. Cuesta desechar papeles, objetos, etc.	

Total puntos: _____

Una vez cumplimentado relea las respuestas y valore la intensidad de la respuesta de 0 a 3 puntos en el recuadro de la derecha.

0=Nada

1=Un poco

2=Bastante

3=Mucho

D./Dña.:

Fecha: