

Escala Multidimensional de Perfeccionismo de Frost (FMPS)

La Escala Multidimensional de Perfeccionismo de Frost (FMPS) es un instrumento clínico que mide 4 dimensiones del perfeccionismo y distingue los rasgos adaptativos (exigencias elevadas) de los disfuncionales (miedo a los errores, dudas). Ayuda a identificar patrones vinculados a la ansiedad, la depresión o los esquemas parentales tempranos. En terapia, ayuda a definir objetivos como la tolerancia a la imperfección o el manejo de la crítica interiorizada. Su uso es especialmente pertinente en el TOC, en los trastornos de la conducta alimentaria (TCA) o en los enfoques cognitivo-conductuales.

Número de preguntas	35 preguntas
Duración estimada	8 minutos
Idioma	Español
Nombre original	Frost Multidimensional Perfectionism Scale
Población destinataria	Adultos y adolescentes
Autores	Randy O. Frost, Patricia Marten (1990)
Categoría	General

Vista previa de las 35 preguntas

Mis padres me fijaron metas muy altas.

En total desacuerdo | Algo en desacuerdo | Ni de acuerdo ni en desacuerdo | Algo de acuerdo | Completamente de acuerdo

La organización es muy importante para mí.

En total desacuerdo | Algo en desacuerdo | Ni de acuerdo ni en desacuerdo | Algo de acuerdo | Completamente de acuerdo

Cuando era niño/a fui castigado por no hacer las cosas a la perfección.

En total desacuerdo | Algo en desacuerdo | Ni de acuerdo ni en desacuerdo | Algo de acuerdo | Completamente de acuerdo

Si no me fijo metas muy elevadas probablemente acabaré siendo una persona de segunda categoría.

En total desacuerdo | Algo en desacuerdo | Ni de acuerdo ni en desacuerdo | Algo de acuerdo | Completamente de acuerdo

Mis padres nunca intentaron entender mis errores.

En total desacuerdo | Algo en desacuerdo | Ni de acuerdo ni en desacuerdo | Algo de acuerdo | Completamente de acuerdo

Corrección e interpretación

La FMPS evalúa distintas dimensiones del perfeccionismo a través de 35 afirmaciones. Los resultados incluyen una puntuación total de perfeccionismo, calculada sumando las puntuaciones de 3 de las 4 subescalas (excepto organización), así como puntuaciones específicas para cada dimensión del perfeccionismo.

La subescala «Preocupación por la precisión, el orden y la organización» se excluye de la puntuación total porque no es patológica en sí misma. Sin embargo, combinada con puntuaciones elevadas en los demás ámbitos, puede reforzar el malestar o los comportamientos disfuncionales.

Las cuatro subescalas de la FMPS:

- Preocupación por los errores y dudas sobre las propias acciones: preguntas 9, 10, 13, 14, 17, 18, 21, 23, 25, 28, 32, 33, 34
- Preocupación excesiva por las expectativas y los juicios parentales: preguntas 1, 3, 5, 11, 15, 20, 22, 26, 35
- Exigencias personales excesivamente elevadas: preguntas 4, 6, 12, 16, 19, 24, 30
- Preocupación por la precisión, el orden y la organización: preguntas 2, 7, 8, 27, 29, 31