

Inventario de Perfeccionismo

Este cuestionario exploratorio describe las facetas del perfeccionismo: exigencias elevadas hacia uno mismo y hacia los demás, miedo a equivocarse, dudas y comprobaciones, presión percibida del entorno, valía personal ligada al éxito, procrastinación y evitación. Presente en la ansiedad, la depresión, los trastornos de la conducta alimentaria y el desgaste profesional, el perfeccionismo puede convertirse en un objetivo de trabajo en sí mismo, y el perfil indica por qué facetas abordarlo.

Número de preguntas	28 preguntas
Duración estimada	7 minutos
Idioma	Español
Nombre original	Perfectionism Facets Inventory
Población destinataria	Adultos
Categoría	Burnout, Autoestima, Ansiedad

Vista previa de las 28 preguntas

En su día a día, ¿con qué frecuencia le ocurre esto?

Me impongo objetivos muy difíciles de alcanzar.

Nunca | Rara vez | A veces | A menudo | Muy a menudo

En su día a día, ¿con qué frecuencia le ocurre esto?

Tengo miedo de equivocarme, incluso en cosas sin importancia.

Nunca | Rara vez | A veces | A menudo | Muy a menudo

En su día a día, ¿con qué frecuencia le ocurre esto?

Compruebo y vuelvo a comprobar lo que he hecho antes de entregarlo o enviarlo.

Nunca | Rara vez | A veces | A menudo | Muy a menudo

En su día a día, ¿con qué frecuencia le ocurre esto?

Me da miedo decepcionar a las personas que me importan.

Nunca | Rara vez | A veces | A menudo | Muy a menudo

En su día a día, ¿con qué frecuencia le ocurre esto?

Vuelvo a hacer lo que han hecho otros porque el resultado no me convence.

Nunca | Rara vez | A veces | A menudo | Muy a menudo

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

Corrección

Cada afirmación se puntúa de 0 (nunca) a 4 (muy a menudo) según su frecuencia en el día a día. Cada dominio agrupa 4 afirmaciones repartidas a lo largo del cuestionario, lo que da una puntuación de 0 a 16.

Lectura del perfil

No hay puntuación global: los dominios se ordenan del más al menos elevado, cada uno con lo que abarca y los aspectos a explorar en la entrevista. Unas exigencias elevadas hacia uno mismo se convierten sobre todo en un problema cuando van acompañadas de miedo a equivocarse, de presión percibida de los demás o de una valía personal que depende del éxito, las facetas más ligadas a la ansiedad y la depresión. Un dominio «Procrastinación y evitación» elevado muestra que el perfeccionismo también puede frenar la acción.

Precauciones

Unas comprobaciones largas, ritualizadas y vividas como excesivas orientan más bien hacia un trastorno obsesivo-compulsivo, que conviene explorar en la entrevista. Cuando las exigencias se centran en el peso, la figura o la alimentación, el Inventario de Alimentación e Imagen Corporal completa la exploración.

Limitaciones

Este cuestionario exploratorio no cuenta con validación psicométrica ni con puntos de corte. Sirve de apoyo a la entrevista clínica y no establece diagnósticos.

Ejemplo de corrección

Corrección

Presión percibida de los demás — 15 / 16

Sensación de que el entorno espera la perfección y no aceptará el fracaso.

Aspectos a explorar: las personas de las que vienen esas expectativas, lo que expresan realmente, la historia familiar y escolar de esas exigencias.

Para profundizar: HF-MPS.

Valía ligada al éxito 10 / 16

Valía personal que depende de los resultados: sentirse digno de estima solo cuando se tiene éxito o se produce.

Aspectos a explorar: lo que sostiene la valía de la persona al margen de sus resultados, su reacción ante un fracaso reciente, lo que se deja de lado en favor del rendimiento (descanso, relaciones, ocio).

Para profundizar: Inventario de Autoestima.

Miedo al error 8 / 16

Miedo a equivocarse, errores vividos como graves, a los que se da vueltas y que provocan vergüenza.

Aspectos a explorar: la reacción ante un error reciente, lo que la persona imagina que pasará si se equivoca, el origen de ese miedo.

Para profundizar: FMPS.

Exigencias elevadas hacia uno mismo 7 / 16

Objetivos muy elevados que la persona se impone, difíciles de alcanzar y poco satisfactorios una vez alcanzados.

Aspectos a explorar: los ámbitos afectados (trabajo, estudios, casa, deporte, aspecto físico), lo que cuestan esas exigencias en tiempo y en cansancio, lo que la persona teme si las flexibiliza.

Para profundizar: APS-R, FMPS.

Dudas y comprobaciones 7 / 16

Duda sobre la calidad de lo que se ha hecho, comprobaciones, búsqueda de confirmación y tiempo perdido en detalles.

Aspectos a explorar: lo que se comprueba o se rehace, el tiempo que lleva, el alivio que se obtiene y cuánto dura.

Procrastinación y evitación 5 / 16

Tareas aplazadas, abandonadas o que nunca se empiezan por miedo a no hacerlas perfectamente.

Aspectos a explorar: las tareas aplazadas o abandonadas, lo que la persona teme al ponerse con ellas, las consecuencias del aplazamiento (prisas, culpa, retrasos).

Para profundizar: PPS.

Exigencias hacia los demás 3 / 16

Exigencias elevadas hacia las personas cercanas o los compañeros de trabajo, dificultad para delegar, irritación ante lo que hacen los demás.

Aspectos a explorar: las personas implicadas, el efecto en las relaciones (tensiones, distanciamiento), la sobrecarga ligada a la dificultad para delegar.

Para profundizar: HF-MPS.

Por el momento, no se han establecido puntos de corte clínicos ni psicométricos validados para este cuestionario. Por tanto, los resultados deben considerarse indicadores exploratorios, destinados a apoyar la entrevista clínica, y no conclusiones diagnósticas.

¿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

★★★★★

“Es un verdadero valor añadido en consulta para evaluar al paciente y una base de diálogo muy rica para profundizar en el trabajo clínico.”

 Laura M. - Psicóloga cognitivo-conductual