

TEST: ¿ERES PERFECCIONISTA?

Este test es de orientación y carece de valor diagnóstico.

Muchas personas son perfeccionistas, pero ni siquiera se dan cuenta de que lo son ya que es un rasgo que han incorporado desde muy pequeños.

¿Estás dispuesto a averiguar si tú también eres un verdadero perfeccionista?

¡Descúbrelo con el siguiente test!

* Cuestionario creado por PsicoAyudarTeOnline.es

Instrucciones: Responde Sí o No a las siguientes preguntas:

Nº	Pregunta	Respuesta	
		Sí	No
1	¿Tu pensamiento tiende a ser dicotómico? Es decir, ¿todo o nada, es perfecto o es un desastre, es fantástico o es una basura?		
2	¿Te angustias cuando cometes algún error o ante la posibilidad de equivocarte?		
3	¿Calificas tus errores como fracasos?		
4	¿Te valoras como persona en función de tus éxitos o fracasos?		
5	¿Te criticas negativamente con frecuencia?		
6	¿Con frecuencia te descubres adelantando mentalmente acontecimientos de una manera negativa o catastrófica?		
7	¿Dejas, a menudo, para mañana cosas que te resultan complejas y que podrías hacer hoy?		
8	¿Te cuesta acabar las tareas que empiezas porque cada paso que das lo revisas muchas veces y te pierdes en los detalles?		
9	¿Te sientes insatisfecha/o con el resultado final de tus tareas?		
10	¿Te preocupa bastante la opinión de los demás?		
11	¿Te cuesta delegar tareas o funciones en otras personas?		

Resultados:

No a todas las preguntas: si has respondido No a todas las preguntas, obviamente, este tema no va contigo y posiblemente este artículo tampoco, a no ser que haya alguien en tu entorno que sí sea perfeccionista y quieras saber cómo ayudarlo.

Sí a 1 o 2 preguntas: puede ser que tengas algunos momentos o días en los que te sientas más meticulosa, pero por lo general esto no supone un problema para ti.

Sí entre 3 y 6 preguntas: muy probablemente sientes estrés por alcanzar tus metas, a veces se te acumulan las tareas y te tensas con relativa facilidad. A veces te quedas atascada valorando pros y contras cuando tienes que actuar, otras veces sientes ansiedad y te bloqueas cuando te propones desarrollar alguna de tus actividades. Te gustan las cosas bien hechas y sueles ser exigente contigo misma.

Sí a más de 6 preguntas: aunque a veces tú te apoyes en que haces las cosas tal como se deben hacer, y aunque a veces te cueste reconocerlo, en el fondo sabes que eres una persona bastante perfeccionista. La manera que tienes de afrontar las actividades de tu día a día te tornan improductiva ya que te atascas, te pierdes en los detalles, actúas de manera demasiado metódica y te cuesta avanzar.

Te exiges mucho y también exiges mucho a los demás. Tiendes a valorarte negativamente cuando algo no te sale como tu querías. Sientes inseguridad a la hora de dar pasos por tu cuenta y estás pendiente, con más frecuencia de la que te gustaría, de la opinión externa. Se te acumula el trabajo y te cuesta demasiado delegar porque prefieres que las cosas se hagan a tu manera.

Muchas veces, tu actitud a la hora de gestionar el trabajo te acaba pasando factura en forma de angustia o ansiedad, e incluso has llegado a convivir a temporadas con molestias estomacales, tensión muscular en cervicales o cefaleas.

