CLÍNICA VIVALDI · FICHA GRATUITA · PERSONALIDAD

Trastorno obsesivo-compulsivo de la personalidad

Preocupación por el orden, el perfeccionismo y el control, que resta flexibilidad y eficiencia. Es distinto del TOC.

SEÑALES FRECUENTES

- Perfeccionismo que impide terminar tareas
- Rigidez y necesidad de control
- Dedicación excesiva al trabajo

PAUTAS PARA TI

1. Practica el «suficientemente bien»
2. Delega tareas y tolera que se hagan distinto
3. Planifica tiempo de ocio

PARA LA FAMILIA Y EL ENTORNO

1. Valora lo hecho aunque no sea perfecto
2. Planificad tiempo de ocio juntos

CUÁNDO PEDIR AYUDA

1. Si el perfeccionismo te agota
2. Si hay conflictos frecuentes en casa o el trabajo

PARA OBSERVAR Y ANOTAR

☐ Me preocupan mucho el orden y los detalles
☐ Mi perfeccionismo me impide terminar tareas
☐ Dedico casi todo mi tiempo al trabajo
☐ Soy muy estricto con la moral o las normas
☐ Me cuesta tirar cosas sin valor
☐ Me cuesta delegar si no se hace a mi manera
☐ Soy muy ahorrador, incluso en exceso
☐ Otros me ven rígido o terco

RECURSOS GRATUITOS

- Test online y pautas: clinicavivaldi.com/trastorno/trastorno-obsesivo-compulsivo-de-la-personalidad
- Confederación SALUD MENTAL ESPAÑA: https://consaludmental.org/
- Línea 024 (conducta suicida, 24 h) · Emergencias 112