

Anexo 13

TEST DE ASERTIVIDAD

Por favor marca con una X la opción con la que mejor te identificas

1 = Con frecuencia, 2 = De vez en cuando, 3 = Casi nunca y 4 = Nunca				
1	En una reunión difícil, con un ambiente caldeado, soy capaz de hablar con confianza.			
2	Si no estoy segura de una cosa, puedo pedir ayuda fácilmente.			
3	Si alguna persona es injusta y agresiva, puedo controlar la situación con confianza.			
4	Si alguna persona se muestra irónica conmigo o con otras, puedo responder sin agresividad.			
5	Si creo que se está abusando de mí, soy capaz de denunciarlo sin alterarme.			
6	Si alguna persona me pide permiso para hacer algo que no me gusta, por ejemplo, fumar, puedo decirle que no sin sentirme culpable.			
7	Si alguna persona pide mi opinión sobre alguna cosa me siento bien dándosela, aunque no concuerde con la de los demás.			
8	Puedo conectar fácil y efectivamente con personas que considero importantes.			
9	Cuando encuentro defectos en una tienda o restaurante, soy capaz de exponerlos sin atacar a las otras personas y sin sentirme mal.			

Resultados

El mayor número en la puntuación (casillas 3 y 4) muestra un menor nivel de asertividad. Las personas que han puntuado mayoritariamente en las casillas 3 ó 4 deben plantearse seriamente cambiar su conducta si no quieren ver lesionados sus derechos.