

Nombre y Apellidos: \_\_\_\_\_

Edad: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_ Sexo: ☐ M ☐ F

- 👁️ A continuación, leerás algunas afirmaciones sobre cómo *piensan, sienten o actúan* las personas.
- 👁️ Lee con atención y cuidado cada una de ellas.
- 👁️ En cada frase, señala con una equis -X- la casilla correspondiente a la columna que mejor represente tu forma de reaccionar en cada situación, de acuerdo con el siguiente código:.

CN = Nunca o casi nunca

AV = A veces, en alguna ocasión

AM = A menudo, con cierta frecuencia

CS = Siempre o casi siempre

- 👁️ Por favor, CONTESTA A TODAS LAS FRASES.
- 👁️ No emplees demasiado tiempo en pensar las respuestas.
- 👁️ Ten en cuenta que no hay respuestas BUENAS ni MALAS.
- 👁️ GRACIAS.

## PARTE 1

	(3)	(2)	(1)	(0)
Cuando alguien dice algo con lo que no estoy de acuerdo, me pone nervioso/a tener que <b>exponer mi propia opinión</b>	<input type="checkbox"/> CN	<input type="checkbox"/> AV	<input type="checkbox"/> AM	<input type="checkbox"/> CS
Cuando estoy <b>enfadado/a</b> , me molesta que los demás se den cuenta	<input type="checkbox"/> CN	<input type="checkbox"/> AV	<input type="checkbox"/> AM	<input type="checkbox"/> CS
Cuando hago algo que creo que no gusta a otros, siento miedo o vergüenza de lo que puedan pensar de mí	<input type="checkbox"/> CN	<input type="checkbox"/> AV	<input type="checkbox"/> AM	<input type="checkbox"/> CS
Me disgusta que los demás me vean, cuando estoy <b>nervioso/a</b>	<input type="checkbox"/> CN	<input type="checkbox"/> AV	<input type="checkbox"/> AM	<input type="checkbox"/> CS
Cuando me <b>equivoco</b> , me cuesta reconocerlo ante los demás	<input type="checkbox"/> CN	<input type="checkbox"/> AV	<input type="checkbox"/> AM	<input type="checkbox"/> CS
Si se me <b>olvida</b> algo, me enfado conmigo mismo/a	<input type="checkbox"/> CN	<input type="checkbox"/> AV	<input type="checkbox"/> AM	<input type="checkbox"/> CS
Me enfado, si no consigo hacer las cosas <b>perfectamente</b>	<input type="checkbox"/> CN	<input type="checkbox"/> AV	<input type="checkbox"/> AM	<input type="checkbox"/> CS
Me siento mal cuando tengo que <b>cambiar de opinión</b>	<input type="checkbox"/> CN	<input type="checkbox"/> AV	<input type="checkbox"/> AM	<input type="checkbox"/> CS
Me pongo nervioso/a o tenso/a cuando quiero <b>hacer un elogio</b> a alguien	<input type="checkbox"/> CN	<input type="checkbox"/> AV	<input type="checkbox"/> AM	<input type="checkbox"/> CS
Cuando me preguntan algo que ignoro, procuro <b>justificarme por no saberlo</b>	<input type="checkbox"/> CN	<input type="checkbox"/> AV	<input type="checkbox"/> AM	<input type="checkbox"/> CS
Cuando estoy triste, me disgusta que los demás <b>se den cuenta</b>	<input type="checkbox"/> CN	<input type="checkbox"/> AV	<input type="checkbox"/> AM	<input type="checkbox"/> CS
Me siento mal conmigo mismo/a, si <b>no entiendo</b> algo que me están explicando	<input type="checkbox"/> CN	<input type="checkbox"/> AV	<input type="checkbox"/> AM	<input type="checkbox"/> CS
Me cuesta trabajo <b>aceptar las críticas</b> que me hacen, aunque comprenda que son justas	<input type="checkbox"/> CN	<input type="checkbox"/> AV	<input type="checkbox"/> AM	<input type="checkbox"/> CS
Cuando <b>me critican sin razón</b> , me enfada o me pongo nervioso/a tener que defenderme	<input type="checkbox"/> CN	<input type="checkbox"/> AV	<input type="checkbox"/> AM	<input type="checkbox"/> CS
Cuando creo haber <b>cometido un error</b> , busco excusas que me justifiquen	<input type="checkbox"/> CN	<input type="checkbox"/> AV	<input type="checkbox"/> AM	<input type="checkbox"/> CS
Cuando compruebo que <b>no sé algo</b> , me siento mal conmigo mismo/a	<input type="checkbox"/> CN	<input type="checkbox"/> AV	<input type="checkbox"/> AM	<input type="checkbox"/> CS
Me cuesta <b>hacer preguntas personales</b>	<input type="checkbox"/> CN	<input type="checkbox"/> AV	<input type="checkbox"/> AM	<input type="checkbox"/> CS
Me cuesta <b>pedir favores</b>	<input type="checkbox"/> CN	<input type="checkbox"/> AV	<input type="checkbox"/> AM	<input type="checkbox"/> CS
Me cuesta <b>decir que NO</b> , cuando me piden que haga algo que yo no quiero hacer	<input type="checkbox"/> CN	<input type="checkbox"/> AV	<input type="checkbox"/> AM	<input type="checkbox"/> CS
Cuando <b>me hacen algún elogio</b> , me pongo nervioso/a y no sé qué hacer o decir	<input type="checkbox"/> CN	<input type="checkbox"/> AV	<input type="checkbox"/> AM	<input type="checkbox"/> CS

P. Directa:

## PARTE 2

	(3)	(2)	(1)	(0)
Me molesta que <b>no me entiendan</b> , cuando explico algo	<input type="checkbox"/> CN	<input type="checkbox"/> AV	<input type="checkbox"/> AM	<input type="checkbox"/> CS
Me irrita mucho que <b>me lleven la contraria</b>	<input type="checkbox"/> CN	<input type="checkbox"/> AV	<input type="checkbox"/> AM	<input type="checkbox"/> CS
Me molesta que los demás <b>no comprendan</b> mis razones o mis sentimientos	<input type="checkbox"/> CN	<input type="checkbox"/> AV	<input type="checkbox"/> AM	<input type="checkbox"/> CS
Me enfado, cuando veo que alguien <b>cambia de opinión</b> con el paso del tiempo	<input type="checkbox"/> CN	<input type="checkbox"/> AV	<input type="checkbox"/> AM	<input type="checkbox"/> CS
Me molesta que <b>me pidan ciertas cosas</b> , aunque lo hagan de buenas maneras	<input type="checkbox"/> CN	<input type="checkbox"/> AV	<input type="checkbox"/> AM	<input type="checkbox"/> CS
Me molesta que me hagan <b>preguntas personales</b>	<input type="checkbox"/> CN	<input type="checkbox"/> AV	<input type="checkbox"/> AM	<input type="checkbox"/> CS
Me desagrada comprobar que las personas no se esfuercen en hacer las cosas <b>de la mejor manera posible</b>	<input type="checkbox"/> CN	<input type="checkbox"/> AV	<input type="checkbox"/> AM	<input type="checkbox"/> CS
Me enfado, cuando compruebo la <b>ignorancia</b> de algunas personas	<input type="checkbox"/> CN	<input type="checkbox"/> AV	<input type="checkbox"/> AM	<input type="checkbox"/> CS
Me siento o me sentiría mal, si compruebo que una persona que aprecio toma una decisión que yo considero <b>equivocada</b>	<input type="checkbox"/> CN	<input type="checkbox"/> AV	<input type="checkbox"/> AM	<input type="checkbox"/> CS
Me enfado, si veo a alguien comportándose de un modo que no me gusta	<input type="checkbox"/> CN	<input type="checkbox"/> AV	<input type="checkbox"/> AM	<input type="checkbox"/> CS
Me disgusta que me <b>critiquen</b>	<input type="checkbox"/> CN	<input type="checkbox"/> AV	<input type="checkbox"/> AM	<input type="checkbox"/> CS
Siento malestar hacia la persona que <b>me niega algo</b> razonable, que le pido de buenas maneras	<input type="checkbox"/> CN	<input type="checkbox"/> AV	<input type="checkbox"/> AM	<input type="checkbox"/> CS
Me altera, ver a personas que <b>no controlan sus sentimientos</b> : lloran, gritan, se muestran excesivamente contentas,...	<input type="checkbox"/> CN	<input type="checkbox"/> AV	<input type="checkbox"/> AM	<input type="checkbox"/> CS
Me desagrada que no se dé a las cosas la <b>importancia</b> que tienen	<input type="checkbox"/> CN	<input type="checkbox"/> AV	<input type="checkbox"/> AM	<input type="checkbox"/> CS
Me molesta que alguien <b>no acepte una crítica justa</b>	<input type="checkbox"/> CN	<input type="checkbox"/> AV	<input type="checkbox"/> AM	<input type="checkbox"/> CS

P. Directa:

## PERFIL DE RESULTADOS

Puntuaciones Directas: Auto-Asertividad  Hetero-Asertividad

Percentiles: Auto-Asertividad  Hetero-Asertividad

Porcentajes: Auto-Asertividad  Hetero-Asertividad

AUTO	<input type="checkbox"/> Centil <input type="checkbox"/> Porcentaje	HETERO
<input type="radio"/>	95	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	90	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	85	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	80	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	75	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	70	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	65	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	60	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	55	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	50	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	45	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	40	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	35	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	30	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	25	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	20	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	15	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	10	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	5	<input type="radio"/>

**Observaciones:**

**Conclusiones:**