

¿En qué medida soy una persona asertiva?

	1 a menudo	2 a veces	3 rara vez	4 nunca
1. En una interacción difícil, cuando la tensión está muy alta soy capaz de exponer mi punto de vista con seguridad en mí mismo/a.				
2. Si me siento inseguro/a ante algo, puedo pedir ayuda fácilmente.				
3. Si alguien me trata de forma injusta o agresiva, se mantener el control con seguridad en mí mismo/a.				
4. Cuando alguien está siendo sarcástico a mis expensas, o a expensas de los demás, me siento capaz de exponer mi opinión si alterarme.				
5. Si me tratan con desprecio o desdén, me defiendo con determinación sin caer en comportamientos reactivos o agresivos.				
6. Si tengo motivos para creer que están abusando de mí, lo hago notar sin poner caras largas, ni disgustarme.				
7. Cuando alguien me pide permiso para hacer algo que prefiero que no haga, soy capaz de decir que no con seguridad en mí mismo/a, y sin sentirme culpable.				
8. Si alguien me pide su opinión sobre algo, me siento lo bastante seguro para darla, a pesar de intuir que puede no ser bien recibida.				
9. Trato con mis superiores con facilidad y de forma efectiva.				
10. Si me venden un producto defectuoso o de mala calidad en una tienda o en un restaurante, reclamo mis derechos sin atacar a la otra persona.				
11. Cuando tengo que dar una mala noticia, lo hago sin ponerme nervioso, ni preocuparme en exceso.				
12. Cuando necesito algo de alguien, lo pido con franqueza y sin rodeos.				
13. Cuando alguien no comprende mi punto de vista o mis sentimientos, trato de hacérselo ver sin ser reactivo, ni compadecerme de mí mismo/a.				
14. Cuando alguien me malinterpreta, se lo hago ver sin compadecerme, y sin atacar a la persona.				
15. Cuando no comparto la opinión de la mayoría, expongo mi punto de vista sin mostrarme inhibido, ni ser autoritario.				
16. En general, suelo aceptar las críticas con buen humor.				
17. Soy capaz de hacer un cumplido, sin sentirme violento por ello.				
18. Cuando me enfado, soy capaz de expresar mis sentimientos y mi punto de vista sin ser agresivo, ni sentirme mal conmigo mismo por ello.				

Análisis de Resultados

- ✓ Cada *a menudo* vale 1 punto.
- ✓ Cada *a veces* vale dos puntos.
- ✓ Cada *rara vez* vale 3 puntos.
- ✓ Cada *nunca* vale 4 puntos.

Entre 18 y 24 puntos: persona con seguridad y asertividad alta a la hora de afrontar las situaciones de interacción social.

Entre 24 y 34 puntos: Nivel medio de asertividad, nos beneficiaríamos del desarrollo de la asertividad hacia niveles superiores.

Entre 34 y 48 puntos: Conducta asertiva carente de constancia, necesidad de mejora.

Entre 48 y 72 puntos: Sería importante detenernos con calma a analizar nuestros planteamientos a la hora de establecer relaciones sociales, revisando la forma de nuestros mensajes.

**Este test, pretende ser fundamentalmente un instrumento de reflexión personal.*

Para determinar el nivel de asertividad de una persona debería usarse como complemento a otras técnicas de análisis, no debiendo tomarse con demasiada determinación los resultados que de él se derivan.