

**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.