***ANEXO 13***

TEST DE ASERTIVIDAD

Fecha de llenado: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Nombre: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Persona Asertiva**: Consiguen sus objetivos sin dañar a los demás. Se respetan a ellos mismos pero también a los que les rodean. Actúan y dicen lo que piensan, en el momento y lugar adecuados, con franqueza y sinceridad. Tienen autenticidad en los actos que realizan, están seguros de sus creencias y tienen la capacidad de decidir.

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 | 2 | 3 | 4 |
| **1** | En una reunión difícil, con un ambiente caldeado, soy capaz de hablar con confianza. |  |  |  |  |
| 2 | Si no estoy seguro(a) 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 o 4 deben plantearse seriamente cambiar su conducta si no quieren ver lesionados sus derechos.