¿Cómo está mi nivel de asertividad?

Una vez conocidos los componentes fundamentales de la asertividad, vamos a realizar una prueba que nos dará una imagen general de nuestro nivel de asertividad.

En primer lugar contesta a las siguientes preguntas con un sí o con un no. Se asertivo, se honesto contigo mismo.

SI NO

* Cuando considera que algo le resulta injusto, ¿expresa su opinión al respecto?
* ¿En ocasiones se exalta ante determinadas situaciones que le desagradan?
* Si un compañero le pidiera un favor que usted se sintiera incapaz de cumplir, ¿le diría que no?
* ¿Se sentiría con el derecho de interrumpir al interlocutor en caso de que no le quedara clara la explicación?
* Cuando alguien le pide ayuda, ¿cree que tiene la obligación de tener que ayudarle?
* ¿Cree que debería adaptarse a los demás antes de perder la amistad?
* Si se enfrenta con cierta regularidad a la conducta de otra persona que le resulta molesta, ¿le pide que deje de hacerla?
* Ante una crítica acerca de usted, ¿intenta comprender el otro punto de vista?
* Su amigo acaba de llegar a cenar, justo una hora más tarde y no le ha llamado para avisarle que se retrasaría, ¿le comentaría su irritación por la tardanza?

1. Una persona desconocida se acaba de mudar al piso de al lado, ¿se acercaría a la puerta para presentarse?
2. Un compañero de trabajo le da constantemente sus tareas para que usted las realice y decide terminar con esta situación, ¿le expone la situación argumentándole y razonándole?
3. Si una persona a la que usted respeta expresara opiniones contrarias a las suyas, ¿se atrevería a exponer su propio punto de vista?
4. ¿Considera que cada persona ha de defender sus propios derechos ante cualquier circunstancia?
5. Si estuviera hablando con otra persona que de pronto interrumpe la conversación para dirigirse a un tercero, ¿expresaría su irritación?
6. ¿Existen ocasiones en las que usted no expone su opinión por temor a que ésta sea rechazada?
7. ¿Suele recriminar, acusar o exigir cuando los demás están en desacuerdo con su propio punto de vista?
8. Cuando un compañero suyo está opinando sobre un tema del cual usted no tiene ningún tipo de interés, ¿tiende a ignorar el mensaje?
9. ¿Se siente con el derecho de pedir información de cualquier duda en cualquier momento de una exposición?
10. Ante una situación que le crea cierta ansiedad, ¿usted tiende a expresarlo abiertamente?
11. Si alguien le pide un favor que usted se ve incapaz de llevarlo a cabo, ¿intenta hacer un esfuerzo para satisfacer a la otra persona?

28

Una vez contestadas las preguntas pasemos a corregir el test. Para ello debes guiarte por la tabla de corrección. El resultado que obtendrás serán dos puntuaciones, una para la asertividad y otra para la no asertividad, de modo que podrás comprobar el “peso” de una frente a la otra. Otra manera de analizar los resultados es conocer las situaciones donde será favorable una actitud más asertiva, así como tener presente aquellas otras donde tu comportamiento es habilidoso.



ASERTIVIDAD

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| SI | NO | SI | SI | NO | NO | SI | SI | SI | SI | SI | SI | SI | SI | NO | NO | NO | SI | SI | NO |



NO ASERTIVIDAD

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| NO | SI | NO | NO | SI | SI | NO | NO | NO | NO | NO | NO | NO | NO | SI | SI | SI | NO | NO | SI |