****

**Test de asertividad[[1]](#footnote-1)**

Nombre:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **SÍ** | **NO** |
| 1. ¿Cuando una persona es injusta, ¿tiendes a no decirle nada al respecto? |  |  |
| 2. ¿Siempre haces todo lo posible por evitar enfrentamientos o problemas con otras personas? |  |  |
| 3. ¿Sueles evitar contactos sociales por miedo a hacer o decir algo inadecuado? |  |  |
| 4. Si un amigo te traiciona revelando algún secreto suyo, ¿le dices lo que piensa realmente? |  |  |
| 5. Si compartieras habitación o piso con otra persona, ¿insistirías en que haga su parte de la limpieza? |  |  |
| 6. Cuando un empleado en una tienda o establecimiento atiende primero a una persona que llegó después de ti, ¿se lo dice? |  |  |
| 7. ¿Conoces pocas personas con las que te sientas relajado y te lo pases bien? |  |  |
| 8. ¿Dudarías antes de pedirle dinero a un amigo? |  |  |
| 9. Si le prestaste bastante dinero a una persona que parece haberse olvidado de ello, ¿se lo recordarías? |  |  |
| 10. Si una persona se burla de ti constantemente, ¿tienes dificultad para expresarle tu irritación o desagrado? |  |  |
| 11. ¿Prefieres quedarte de pie al fondo de un salón de actos por no buscar asiento adelante y poder molestar a los que estén ya sentados? |  |  |
| 12. Si alguien le diera patadas continuamente el respaldo de tu butaca en el cine, ¿le pedirías que parara? |  |  |
| 13. Si un amigo o amiga te llamara todos los días a altas horas de la noche , ¿le pedirías que no llamara más tarde de cierta hora? |  |  |
| 14. Si estuvieras hablando con otra persona que de repente interrumpe la conversación para hablar con otra persona, ¿le dirías que te molesta? |  |  |
| 15. Si estás en un restaurante y su plato no esta cocinado de su agrado ¿le pediría al camarero que te lo arregle o te lo cambie? |  |  |
| 16. Si tu casero no ha hecho los arreglos en el piso que se comprometió, ¿insistirías para que los hiciera? |  |  |
| 17. ¿Devolverías una prenda de ropa con errores que compraste hace unos días? |  |  |
| 18. Si una persona a quien respetas expresara opiniones contrarias a las suyas, ¿te atreverías a exponer tu propia opinión? |  |  |
| 19. ¿Puedes decir “no” cuando te piden cosas poco razonables o que no quieres hacer? |  |  |
| 20. ¿Consideras que cada uno debe de defender sus propios derechos? |  |  |

Resultados:

Compara la puntuación total del estilo asertivo y no asertivo. ¿Donde tienes más puntuación? Esto indiciará cual es tu tendencia comunicativa.

Estilo asertivo:  
1-Si, 2-No, 3-No, 4-Si, 5-Si, 6-Si, 7-No, 8-No, 9-Si, 10-No, 11-No, 12-Si 13-Si, 14-Si, 15-Si, 16-Si, 17-Si, 18-Si, 19-Si, 20-Si.

Estilo no asertivo:

1-No, 2-Si, 3-Si, 4-No, 5-No, 6-No, 7-Si, 8-Si, 9-No, 10-Si, 11-Si, 12-No 13-No, 14-No,  
15-No, 16-No, 17-No, 18-No, 19-No, 20-No

1. Fuente: https://blog.cognifit.com/es/asertividad-comunicacion-asertiva/ [↑](#footnote-ref-1)