



TEST DE ASERTIVIDAD

	Siempre	A veces	Nunca
Reconoces sin dificultad los méritos de tus compañeros/as.	3	2	1
Expresas tus emociones abiertamente	3	2	1
Admites cuando has cometido un error.	3	2	1
Pides aclaración cuando estimas que has sido mal evaluado/a.	3	2	1
Dices "NO" cuando la ocasión así lo requiere.	3	2	1
Te ofreces para negociador cuando la situación así lo requiere.	3	2	1
Buscas hacer nuevos/as amigos/as.	3	2	1
Sostienes con firmeza tus valores aunque sientas que no son compartidos.	3	2	1
Manifiestas su malestar con tranquilidad y firmeza cuando consideras que te han ofendido.	3	2	1
Buscas ayuda e información en otros sitios para la realización del trabajo.	3	2	1
Sabes que decir cuando recibes un halago.	3	2	1
Mantienes contacto visual cuando expresas tus sentimientos, deseos, necesidades.	3	2	1
Cuando estás enojado/a te expresas sin demostrar irritación hacia quienes no corresponde.	3	2	1
Ante un conflicto, procedes de forma constructiva.	3	2	1
Pides ayuda sin dificultad cuando lo necesitas.	3	2	1
Expresas tu discrepancia ante las autoridades.	3	2	1
Pides aclaración ante comportamientos poco transparentes.	3	2	1
Utilizas afirmaciones en primera persona, en vez de generalizar detrás de un "nosotros".	3	2	1
Pides que te devuelvan un objeto cuando ya paso un tiempo.	3	2	1
Sientes confianza en tus capacidades.	3	2	1

Total de puntos: _____

Entre 60 y 50 puntos: Te comportas de una forma asertiva y segura de ti mismo/a.

Entre 50 y 40: Si bien eres asertivo/a, te beneficiaría trabajar más las habilidades asertivas.

Entre 40 y 30: Tu comportamiento asertivo carece de constancia y debería trabajar para mejorarlo.

Entre 30 y 20: Necesitas trabajar considerablemente para mejorar tu comportamiento asertivo.