

## Test de agresividad

Asígnele una puntuación a cada una de las frases siguientes utilizando la escala:

5	4	3	2	1		Acuerdo	Desacuerdo
---	---	---	---	---	--	---------	------------

Hay mucha gente que no tiene prisa, por eso intento colarme siempre que puedo.	
A las personas hay que decirles de una manera clara y precisa qué quieres que hagan; si les das muchas explicaciones, se confunden y se pierden.	
Es natural enfadarse –y expresarlo con enojo- cuando la gente no hace lo que tiene que hacer.	
No acepto un “no” por respuesta.	
Me siento satisfecho cuando consigo que alguien se avergüence de lo que ha hecho y me pide excusas.	
Necesito estar al corriente de lo que hace mi pareja en todo momento. Ella a veces me dice que la ahogo, pero yo creo que es una forma de demostrarle mi amor.	
Me incomoda la tendencia a expresar los sentimientos a diestro y siniestro; las personas deberían de guardar sus emociones para su vida privada.	
No creo que esté mal hacer sentir culpable a mi familia; si no lo hiciese ¡ni se acordarían de mí!	
No estoy dispuesto/a a que me den lecciones; si quiero que alguien opine sobre lo que hago o sobre mi comportamiento, se lo pregunto.	
Me divierte confundir a los demás a base de encadenar razonamientos sin dejarlos intervenir. Cuando callan y se van me siento victorioso/a.	

Si ha respondido a este cuestionario, o simplemente lo ha leído, se contemplan distintas formas de agresividad; desde disputas hasta manipulaciones de todo tipo, como intentar avergonzar o hacer sentir culpables a otras personas, abusar de la autoridad, controlar, comportarse desconsideradamente, etc.

Como hay veinte ítems, es evidente que si usted es muy asertiva o asertivo reunirá 100. Si no lo es, “lo suficiente”, conseguirá menos de 50.

Tomado de *Asertividad para muchas mujeres y algunos hombres*, María Lluïsa Fabra i Sales.