

Test
¿Soy lo suficientemente asertivo?

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

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

Creo que mis necesidades son tan importantes como las de cualquier otra persona.	
No me causa especial incomodidad saber que, en una reunión social, me encontraré con personas que no conozco.	
Cuando cometo algún error no me cuesta reconocerlo, y no experimento la necesidad de justificarme ni de "buscar culpables".	
Si he de hacer frente a una responsabilidad o tarea nueva, lo hago con la confianza de que lo conseguiré.	
Puedo disentir de los demás sin agredir a nadie.	
Soy capaz de expresar mi opinión ante una figura de autoridad.	
Puedo hablar ante un grupo de personas sin "perder los papeles"...	
Cuando me dirijo a un grupo de personas consigo que hagan aportaciones personales y que, si procede, manifiesten su desacuerdo conmigo. O bien: formo parte de un equipo (que no dirijo), me atrevo a cuestionar las opiniones ajenas y hago aportaciones personales.	
Si experimento sentimientos negativos (ira, frustración, desencanto) los expreso verbalmente sin intentar culpar a nadie.	
Si alguien tiene un comportamiento que llego a incomodarme, se lo hago saber.	
Soy capaz de delegar (cuando dirijo), porque creo que el trabajo en equipo es una buena herramienta. O bien: Trabajo en equipo de buen grado (aunque no tenga un papel relevante), porque creo que puedo aportar conocimientos, experiencia y motivación.	
Me prohíbo a mí misma/a decir en público cosas como: "¡soy un desastre!", "¡soy un cero a la izquierda!", "¡soy un/a negado/a para...!"	
Cuando alguien me pide que haga algo que no quiero hacer, digo sencillamente que no.	
Si necesito ayuda o quiero que alguien haga algo, lo pido.	
Cuando en una reunión me encuentro en desacuerdo con la mayoría manifiesto mi opinión sin sentirme incómodo/a y sin hacerme pesado/a.	
Si dirijo un equipo y me doy cuenta de que las personas que dependen de mí me consultan muy a menudo, las incito a buscar soluciones por su cuenta. O bien: Cuando trabajo en equipo (en un equipo que no dirijo) y me encuentro con alguna dificultad, intento resolverla sin recurrir inmediatamente al jefe o a la jefa.	
Cuando se discute sobre valores o creencias, no descalifico a los que no piensan como yo.	
Evito expresiones como: "mi marido/mi esposa dice...", "a mi marido/ a mi esposa no le gusta...", "mi mujer / mi esposo dice siempre...", "mi padre acostumbra a decir..." y evito también dirigirme a alguien para que confirme lo que acabo de decir con expresiones como: ¿...no es verdad?".	

Acepto los cumplidos sin ponerme nervioso/a ni minimizar la importancia de lo que se me dice.	
De vez en cuando me doy satisfacciones, aunque se trate de cosas superfluas, para poner de manifiesto la estima en que me tengo.	

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.