

CURSO DE AUTOCOACHING

Test de Asertividad



©Patricia Pari Zanetti

Test de Asertividad

No.

Si / No

1	¿Miras a la gente directamente a los ojos cuando hablas?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2	¿Tienes dificultades para expresarte?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3	¿Tu postura corporal es erguida?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4	¿Haces preguntas o pides una aclaración cuando lo necesitas?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5	¿Te sientes cómodo con los demás?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6	¿Puedes decir "no" cuando no quieres hacer algo?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7	¿Eres capaz de expresar tus sentimientos de forma adecuada?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8	¿Ofrece su opinión cuando no está de acuerdo con algo o alguien?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9	¿Te defiendes cuando te culpan de algo que no fue tu culpa?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10	¿En una confrontación abor das la situación clara y directamente?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Si en tus respuestas registras **más de 4 negativas** indica que es posible que experimentes dificultades o problemas para ser asertivo/a.

Más de 6 o 7 preguntas negativas indican que deberías dedicarle más tiempo a desarrollar las herramientas necesarias para vivir la vida en tus propios términos para no ceder a las presiones de la vida cotidiana.