

MIDIENDO Y CONOCIENDO MI ASERTIVIDAD

Conteste SI o NO al lado de cada aseveración, en relación a la conducta que con mayor frecuencia lo caracteriza. No lo piense mucho.

1. ____ Tengo dificultad en rehusar una petición si con eso incomodo a otro.
2. ____ Busco la realización de mi propio potencial sin explicitar a otros o inhibir su desarrollo.
3. ____ Hago muchas cosas que en realidad no deseo ni debo hacer. y no hago lo que debo hacer.
4. ____ Me cuesta reconocer y aceptar mis propios errores.
5. ____ Expreso mis sentimientos, opiniones y creencias apoyando los sentimientos, opiniones y creencias de los demás.

6. ____ No me atrevo a dejar una relación interpersonal nociva
7. ____ No me atrevo a reclamar algo legítimo.
8. ____ Actúo a la defensiva.
9. ____ Tengo y demuestro plena aceptación de mis errores y de mis aciertos
10. ____ Experimento sentimientos de culpa al expresar un deseo o incomodidad.

11. ____ Me siento constantemente amenazado.
12. ____ No me atrevo a reclamar algo legítimo si pienso que daño a los demás.
13. ____ Estoy dispuesto a tomar el mando, pero también a cederlo conforme a los requerimientos de la situación.
14. ____ Me muestro rígido e inflexible la mayor parte del tiempo.
15. ____ Me pongo tenso o atemorizado durante el intercambio social

16. ____ Me abrumo ante el exceso de demandas de los demás.
17. ____ Me gusta y prefiero tener el control de los eventos.
18. ____ Doy demasiada importancia al qué dirán o la aprobación de otros.
19. ____ Me cuesta expresar mis sentimientos, opiniones y creencias.
20. ____ Poseo una sensación de bienestar en mi vida diaria.

21. ____ Generalmente siento que doy más de lo que recibo a cambio.
22. ____ Las necesidades de los demás no me afectan.
23. ____ Me siento bien conmigo mismo cuando los demás me aceptan.
24. ____ Soy bastante permisivo, autoindulgente
25. ____ Siempre sostengo planteamientos que tienen la razón.

26. ____ Con tal de hacer sentir bien a los demás, no me importa dar más valor a las creencias y convicciones de ellos.
27. ____ Elijo por mi propia voluntad.
28. ____ Tengo dificultad en decir NO.
29. ____ Expreso mis sentimientos de manera hiriente.
30. ____ Doy más valor a las creencias y convicciones de otros que a las mías.

31. ____ Asumo, empleo y fortalezco mis recursos y potencialidades personales.
32. ____ Pierdo fácilmente la espontaneidad.
33. ____ Cuando me lo permiten. abuso de otros.
34. ____ Siento miedo al hablar en público.
35. ____ Me enojo con facilidad

36. ____ Me siento auto afirmativo pero gentil y considerado.
37. ____ Evito conflictos a toda costa en mis relaciones interpersonales.
38. ____ Soy muy crítico, pienso que así ayudo a los demás.
39. ____ Me siento víctima de las circunstancias.
40. ____ Soy ambicioso pero comprensivo.

41. ____ Necesito sentirme superior a los demás.
42. ____ Sufro desmotivación, apatía y depresión.
43. ____ Me cuesta reconocer y aceptar los derechos de los demás.
44. ____ Dejo que otros abusen de mí.
45. ____ Hago muchas cosas que en realidad no deseo hacer con tal de agradar a los demás.

46. ____ Condiciono mi autoestima personal a la aceptación de otros, aun cuando vaya en perjuicio de mi mismo.
47. ____ Expreso mi individualidad como un ser humano único, no restringido por las expectativas sociales de lo que se debe ser o hacer, pero al mismo tiempo conservo vínculos armónicos con su entorno.
48. ____ Constantemente hago bromas de las cosas chistosas que le suceden a los demás.