

Perfil de asertividad

Este cuestionario está diseñado para evidenciar su patrón de comportamiento cuando interactúa con otros. Se basa en la suposición de que nuestro comportamiento es el reflejo externo del nivel de creencia en nosotros mismos y de cómo nos conceptualizamos ante otros, si creemos que somos superiores, iguales o inferiores que los demás.

Rellene el cuestionario de la manera sincera y honesta posible. No debería tomar más de 15 minutos.

Cuanto mayor sea el nivel de sinceridad consigo mismo, más significativos serán sus resultados. Conteste todas las preguntas marcando Sí, si es cierto para usted, o NO, si es falso para usted.

Cuando haya completado el cuestionario, pase a la tabla de puntuación al final del ejercicio.

Preguntas y Respuestas

Respuesta

- | | | |
|--|-----------------------------|-----------------------------|
| 1. Tengo tendencia a pensar que los demás son mejores que yo. | <input type="checkbox"/> SÍ | <input type="checkbox"/> NO |
| 2. A menudo sospecho de los motivos/intenciones de los demás. | <input type="checkbox"/> SÍ | <input type="checkbox"/> NO |
| 3. Por lo general, confío en que otros tomen decisiones por mí | <input type="checkbox"/> SÍ | <input type="checkbox"/> NO |
| 4. A menudo me siento enojado con los demás | <input type="checkbox"/> SÍ | <input type="checkbox"/> NO |
| 5. Tengo tendencia a dejar que otros se responsabilicen por mí | <input type="checkbox"/> SÍ | <input type="checkbox"/> NO |
| 6. Por lo general, tengo una sensación de bienestar | <input type="checkbox"/> SÍ | <input type="checkbox"/> NO |
| 7. A menudo tengo dificultades para acercarme a la gente | <input type="checkbox"/> SÍ | <input type="checkbox"/> NO |
| 8. Tengo tendencia a desconfiar de la gente | <input type="checkbox"/> SÍ | <input type="checkbox"/> NO |
| 9. Tengo tendencia a mantenerme callado. | <input type="checkbox"/> SÍ | <input type="checkbox"/> NO |

10. Prefiero que otros tomen la iniciativa y seguir-los SÍ NO
11. Por lo general, expreso mis sentimientos abiertamente hacia los demás SÍ NO
12. A menudo asumo que no conseguiré lo que quiero SÍ NO
13. A menudo pienso que los demás buscan algo de mí cuando me dan las gracias. SÍ NO
14. A menudo me siento miserable SÍ NO
15. Cuando pido lo que quiero, generalmente no le doy a la gente otra opción. SÍ NO
16. Normalmente exijo a la gente en lugar de pedirles que hagan cosas SÍ NO
17. Tengo tendencia a culpar a los demás cuando las cosas van mal. SÍ NO
18. Busco las opiniones de los demás cuando tomo decisiones que les afectan SÍ NO
19. Tengo tendencia a menospreciarme SÍ NO
20. Cuando se me pregunta, a menudo no sé lo que quiero SÍ NO
21. Por lo general, soy cauteloso con lo que les digo a los demás sobre mí mismo. SÍ NO
22. Suelo escuchar y tener en cuenta los puntos de vista de los demás SÍ NO
23. Por lo general, me gusta seguir haciendo mi trabajo SÍ NO
24. Suelo tratar de solucionar situaciones de conflicto directamente SÍ NO
25. Rara vez digo "No" cuando me piden que haga algo SÍ NO
26. Tengo tendencia a ser sarcástico SÍ NO

27. Suelo tener dificultades para delegar en otros SÍ NO
28. Generalmente apporto soluciones creativas a problemas SÍ NO
29. Cuando rechazo una petición de alguien, normalmente me siento culpable SÍ NO
30. Tengo tendencia a estar ansioso por lo que la gente piensa de mí. SÍ NO
31. Generalmente evito tomar cualquier responsabilidad SÍ NO
32. Tengo tendencia a ver a los demás como más importantes que yo. SÍ NO
33. En general, me siento criticado rápidamente SÍ NO
34. A menudo pienso que soy el único que puede hacer el trabajo correctamente. SÍ NO
35. Suelo tratar situaciones de conflicto indirectamente SÍ NO
36. Me gusta discutir y compartir ideas con la gente SÍ NO
37. Rara vez elogio a los demás SÍ NO
38. Normalmente me resulta difícil resolver mis problemas SÍ NO
39. Rara vez recibo retroalimentación sobre mi comportamiento SÍ NO
40. Muestro aprecio regularmente a los demás por lo que han hecho. SÍ NO
41. A menudo recibo el reconocimiento de los demás por lo que hago SÍ NO
42. Tengo tendencia a ser inconsistente con lo que le digo a la gente SÍ NO
43. En general, me apresuro a criticar a los demás SÍ NO
44. A menudo me siento dolido por los demás SÍ NO

45. Normalmente dejo que otros tomen decisiones por mí SÍ NO
46. A menudo soy hostil hacia la gente SÍ NO
47. A menudo tengo mal genio con la gente SÍ NO
48. Por lo general, me gusta involucrarme y comprometerme con las tareas SÍ NO
49. Generalmente tomo en cuenta las necesidades y los deseos de los demás SÍ NO
50. Tengo tendencia a evitar el contacto visual SÍ NO
51. A menudo me siento resentido con los demás SÍ NO
52. Rara vez pido lo que quiero SÍ NO
53. Normalmente asumo que no conseguiré lo que quiero SÍ NO
54. Tengo tendencia a sentirme solo SÍ NO
55. A menudo siento que los demás me han defraudado SÍ NO
56. Suelo hacer preguntas para reunir información SÍ NO
57. Generalmente reviso mis suposiciones con las personas involucradas SÍ NO
58. Trato de no ofender a la gente SÍ NO
59. A menudo fantaseo con formas de vengarme de los demás. SÍ NO
60. Normalmente le digo a la gente lo que pienso SÍ NO
61. Generalmente me disculpo cuando he cometido un error. SÍ NO
62. Acepto fácilmente que la gente me diga "No" a veces. SÍ NO

63. Tengo tendencia a precipitarme y sacar conclusiones SÍ NO
64. Rara vez les digo a otros lo que realmente pienso o siento SÍ NO
67. Con frecuencia estoy desmotivado en mi trabajo SÍ NO
68. A menudo me siento desanimado por las cosas en general. SÍ NO
69. Tengo tendencia a descartar los deseos y necesidades de los demás SÍ NO
70. Suelo respetar a los demás, independientemente de sus opiniones. SÍ NO
71. Asumo responsabilidades fácilmente SÍ NO
72. Me apresuro a dejar de lado las ideas de otras personas SÍ NO
73. Me siento ansiosos si creo que puedo molestar a otras personas SÍ NO
74. Busco regularmente retroalimentación de otras personas SÍ NO
75. Por lo general, me gusta detectar fallos y defectos en los argumentos de los demás. SÍ NO
76. A menudo tengo pensamientos negativos sobre mí mismo y sobre los demás SÍ NO
77. Normalmente me siento igual a los demás SÍ NO
78. A menudo espero que la gente no me quiera o les disguste. SÍ NO
79. Tengo tendencia a que los demás se aprovechen de mi SÍ NO
80. Normalmente asumo que otros no se llevarán bien conmigo. SÍ NO

Tabla de puntuación

En esta hoja marque con un círculo todas las preguntas a las que ha respondido 'Sí'. Ignore los 'No'.
Luego sume el número de círculos en cada columna.

Pasivo	Pasivo-Agresivo	Agresivo	Asertivo
1	2	4	6
3	7	9	11
5	8	12	18
10	13	15	22
19	14	16	23
20	21	17	24
25	26	27	28
29	31	33	36
30	35	34	40
32	38	37	41
44	42	39	48
45	46	43	49
52	50	47	56
53	54	51	57
58	59	55	61
65	64	60	62
66	67	63	70
73	68	69	71
78	76	72	74
79	80	75	77

Una puntuación entre 13-20 en una categoría sugiere que así es cómo **la mayoría de las veces** piensas y sientes acerca de ti mismo y de los demás, y cómo te comportas con ellos.

Una puntuación entre 7-13 en una categoría sugiere que así es cómo, **con frecuencia**, piensas y sientes acerca de ti mismo y de los demás, y cómo te comportas con ellos.

Una puntuación entre 0-6 en una categoría sugiere que así es cómo **rara vez o con muy poca frecuencia** piensas y sientes acerca de ti mismo y de los demás, y cómo te comportas con ellos.



Asertividad

Teniendo en cuenta los resultados del “Perfil de Asertividad”.

¿Cómo puede repercutir su comportamiento evidenciado en el perfil anterior en su relación profesional con los clientes / compañeros de trabajo?

¿Cómo pueden ayudarnos un comportamiento asertivo en nuestras relaciones profesionales o con los clientes?

¿Qué puedes hacer para ser más asertivo?

El apoyo de la Comisión Europea a la producción de esta publicación no constituye un respaldo de los contenidos ya que refleja únicamente las opiniones de los autores. La Comisión no puede ser considerada responsable del uso que pueda hacerse de la información que contiene.