

## ANEXO "PIENSO LUEGO DIGO"<sup>21</sup>

**1 Me cuesta aceptar un cumplido**

- a) siempre
- b) casi siempre
- c) a veces
- d) casi nunca
- e) nunca

**2 Temo señalarles sus errores a otros, aun si estoy seguro(a) que están equivocados**

- a) siempre
- b) casi siempre
- c) a veces
- d) casi nunca
- e) nunca

**3 Me cuesta decirle a alguien que me gusta o que la pasé bien**

- a) siempre
- b) casi siempre
- c) a veces
- d) casi nunca
- e) nunca

**4 Evito ocuparme de situaciones difíciles o enfrentamientos**

- a) siempre
- b) casi siempre
- c) a veces
- d) casi nunca
- e) nunca

**5 Tiendo a ser el / la líder en mi grupo de amigos**

- a) siempre
- b) casi siempre
- c) a veces
- d) casi nunca
- e) nunca

**6 Siento que la gente se aprovecha de mí**

- a) siempre
- b) casi siempre
- c) a veces
- d) casi nunca
- e) nunca

**7 Hablar con personas de autoridad me hace sentir nervioso(a) o inseguro(a)**

- a) siempre
- b) casi siempre
- c) a veces
- d) casi nunca
- e) nunca

**8 Me siento y actúo con confianza en mí mismo(a)**

- a) siempre
- b) casi siempre
- c) a veces
- d) casi nunca
- e) nunca

**9 Expreso mis opiniones aun si otros en el grupo no están de acuerdo conmigo**

- a) siempre
- b) casi siempre
- c) a veces
- d) casi nunca
- e) nunca

**10 Me siento incómodo(a) al halagar a alguien**

- a) siempre
- b) casi siempre
- c) a veces
- d) casi nunca
- e) nunca

21. Tomado de <http://www.helios3000.net/tests/asertividad.shtml>

**11 Expreso mis sentimientos abiertamente**

- a) siempre
- b) casi siempre
- c) a veces
- d) casi nunca
- e) nunca

**12 Me siento en libertad de expresarle mi desacuerdo a alguien en posición de autoridad**

- a) siempre
- b) casi siempre
- c) a veces
- d) casi nunca
- e) nunca

**13 No tengo nada que perder al preguntar delante de otras personas**

- a) totalmente de acuerdo
- b) de acuerdo
- c) no lo sé
- d) en desacuerdo
- e) totalmente en desacuerdo

**14 Después de una discusión, reproduzco la situación en mi memoria pensando en todas las cosas que pude decir y lamentando no haberlas dicho, o deseando haber tenido el valor de decirlas**

- a) siempre
- b) casi siempre
- c) a veces
- d) casi nunca
- e) nunca

**15 Me siento cómodo(a) al decir "No"**

- a) siempre
- b) casi siempre
- c) a veces
- d) casi nunca
- e) nunca

**16 Cuando salgo con alguien, hacemos lo que esa persona sugiere, aun si yo quiero hacer algo diferente**

- a) siempre
- b) casi siempre
- c) a veces
- d) casi nunca
- e) nunca

**17 Soy capaz de expresar mi descontento a un amigo(a) o compañero(a) si siento que es justificado**

- a) siempre
- b) casi siempre
- c) a veces
- d) casi nunca
- e) nunca

**18 Cuando me cobran de más en una tienda, se lo hago saber al cajero**

- a) siempre
- b) casi siempre
- c) a veces
- d) casi nunca
- e) nunca

**19 Tiendo a quedar sin habla cuando me dejan a solas con una persona que encuentro atractiva**

- a) siempre
- b) casi siempre
- c) a veces
- d) casi nunca
- e) nunca

**20 Cuando le presto algo a un amigo(a) y olvida regresarlo, me siento cómodo(a) al recordárselo**

- a) siempre
- b) casi siempre
- c) a veces
- d) casi nunca
- e) nunca

## TABLA DE PUNTUACIÓN

	A	B	C	D	E
Pregunta 1	1	2	3	4	5
Pregunta 2	1	2	3	4	5
Pregunta 3	1	2	3	4	5
Pregunta 4	1	2	3	4	5
Pregunta 5	5	4	3	2	1
Pregunta 6	1	2	3	4	5
Pregunta 7	1	2	3	4	5
Pregunta 8	5	4	3	2	1
Pregunta 9	5	4	3	2	1
Pregunta 10	1	2	3	4	5
Pregunta 11	5	4	3	2	1
Pregunta 12	5	4	3	2	1
Pregunta 13	5	4	3	2	1
Pregunta 14	1	2	3	4	5
Pregunta 15	5	4	3	2	1
Pregunta 16	1	2	3	4	5
Pregunta 17	5	4	3	2	1
Pregunta 18	5	4	3	2	1
Pregunta 19	1	2	3	4	5
Pregunta 20	5	4	3	2	1