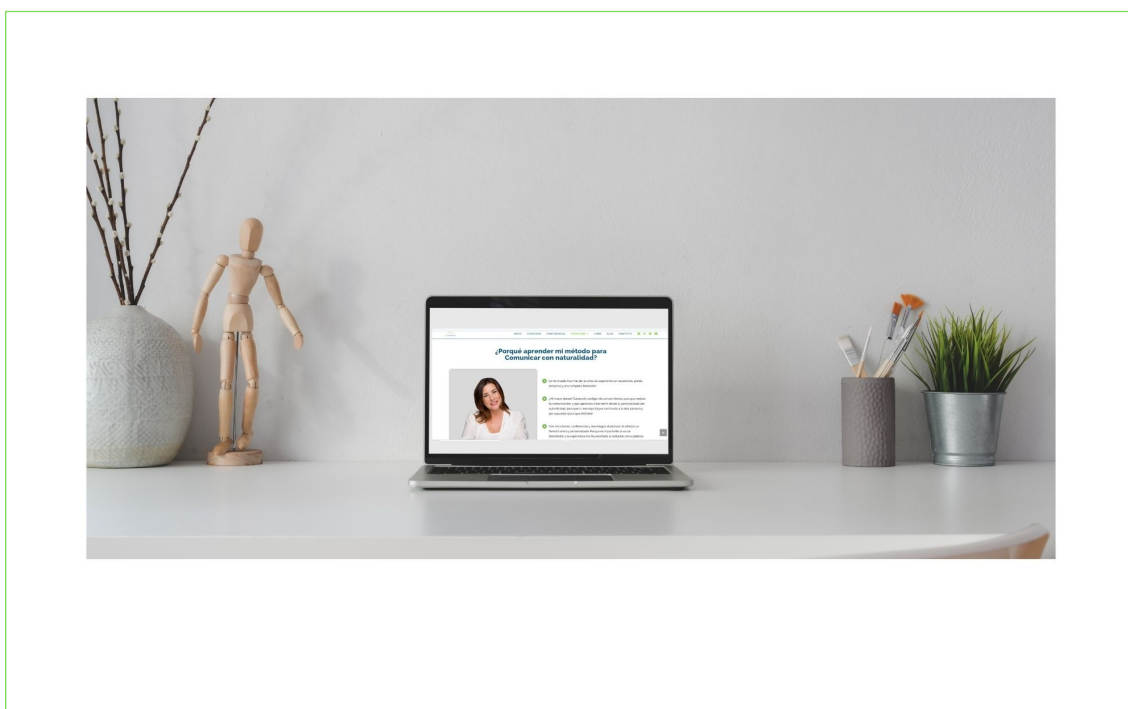


CURSO ONLINE

“Fortalezas Comunicativas”

¡Aprende en 5 módulos
a mejorar tu comunicación!




ELENA MARTÍN CALVO

Inventario de asertividad

Test de Asertividad, Rathus

Antes de meternos de lleno en el tema de la *asertividad*, vamos a ver cómo andas de ella.

¿Te cuesta decir que no? ¿Antepones los intereses de los demás a los tuyos propios? ¿Crees que es mejor no expresar lo que de verdad sientes para tener controladas las situaciones y que los demás estén siempre contentos?

Si has contestado que sí, seguramente después sentirás frustración, que no te tienen en cuenta y que no has sido honesta/o con la expresión de lo que de verdad piensas y sientes.



¿Qué es lo que está ocurriendo? Que seguramente puedes mejorar el uso de este instrumento para comunicarte. Seguramente has oído hablar mucho de ella, pero, lamentablemente, no es tan utilizada como sería deseable.

Y en la comunicación, es el pilar sobre el que se sustenta la honestidad.

Vale, pero, ¿qué es la **ASERTIVIDAD**?

La *asertividad* es la habilidad que nos permite expresar nuestras emociones frente a otra persona de la forma más adecuada. Es decir, sin utilizar la agresividad en forma de culpa hacia el otro o de victimismo.

Una persona asertiva es capaz de expresar sus pensamientos y sentimientos, tanto positivos como negativos, de forma directa y adecuada en cualquier situación y circunstancia.

¡Fíjate qué importante es a la hora de comunicar!



Para saber tu grado de asertividad, contesta el siguiente cuestionario.

Se llama **Test de Asertividad, Rathus** y fue elaborado por el doctor Spencer A. Rathus en 1973. Hoy en día se sigue utilizando ya que sigue demostrando su utilidad.

INSTRUCCIONES PARA REALIZARLO:

Indica, mediante el código siguiente, hasta qué punto te describen o caracterizan cada una de las frases siguientes.

- **+3 Muy característico de mí, extremadamente descriptivo.**
- **+2 Bastante característico de mí, bastante descriptivo.**
- **+1 Algo característico de mí, ligeramente descriptivo.**
- **-1 Algo no característico de mí, ligeramente no descriptivo.**
- **-2 Bastante poco característico de mí, no descriptivo.**
- **-3 Muy poco característico de mí, extremadamente no descriptivo.**

Lee detenidamente las siguientes afirmaciones y coloca su puntuación, según el código anterior, sobre la casilla situada a la derecha.

Recuerda contestar con total sinceridad. Nada está bien o mal, es lo que hay y necesitamos conocer cuál es el punto de partida.

El cuestionario está en la siguiente página...

¡Adelante!



1	Mucha gente parece ser más agresiva que yo.	
2	He dudado en solicitar o aceptar citas por timidez.	
3	Cuando la comida que me han servido en un restaurante no está hecha a mi gusto me quejo al camarero/a.	
4	Me esfuerzo en evitar ofender los sentimientos de otras personas aun cuando me hayan molestado.	
5	Cuando un vendedor se ha molestado mucho mostrándome un producto que luego no me agrada, paso un mal rato al decir "no".	
6	Cuando me dicen que haga algo, insisto en saber por qué.	
7	Hay veces en que provoco abiertamente una discusión.	
8	Lucho, como la mayoría de la gente, por mantener mi posición.	
9	En realidad, la gente se aprovecha con frecuencia de mí.	
10	Disfruto entablando conversación con conocidos y extraños.	
11	Con frecuencia no sé qué decir a personas atractivas del otro sexo.	
12	Rehúyo telefonar a instituciones y empresas.	
13	En caso de solicitar un trabajo o la admisión en una institución preferiría escribir cartas a realizar entrevistas personales.	
14	Me resulta embarazoso devolver un artículo comprado.	
15	Si un pariente cercano o respetable me molesta, prefiero ocultar mis sentimientos antes que expresar mi disgusto	
16	He evitado hacer preguntas por miedo a parecer tonto/a.	
17	Durante una discusión, con frecuencia temo alterarme tanto como para ponerme a temblar.	
18	Si un eminente conferenciante hiciera una afirmación que considero incorrecta, yo expondría públicamente mi punto de vista.	
19	Evito discutir sobre precios con dependientes o vendedores.	
20	Cuando he hecho algo importante o meritorio, trato de que los demás se enteren de ello.	
21	Soy abierto y franco en lo que respecta a mis sentimientos.	
22	Si alguien ha hablado mal de mí o me ha atribuido hechos falsos, o la busco cuanto antes para dejar las cosas claras.	

23	Con frecuencia paso un mal rato al decir "no".	
24	Suelo reprimir mis emociones antes de hacer una escena.	
25	En el restaurante o en cualquier sitio semejante, protesto por un mal servicio.	
26	Cuando me alaban con frecuencia, no sé qué responder.	
27	Si dos personas en el teatro o en una conferencia están hablando demasiado alto, les digo que se callen o que se vayan a hablar a otra parte.	
28	Si alguien se me cuela en una fila, le llamo abiertamente la atención.	
29	Expreso mis opiniones con facilidad.	
30	Hay ocasiones en que soy incapaz de decir nada.	

INSTRUCCIONES PARA INTERPRETARLO:

- A las siguientes preguntas hay que cambiarles el signo a negativo: 1, 2, 4, 5, 9, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 19, 23, 24, 26 y 30.
- Suma las respuestas a todas las preguntas.
- El resultado oscila entre -90 y +90.

La interpretación se lleva a cabo considerando que un signo positivo en la puntuación final significa una mayor asertividad y los valores absolutos indican la frecuencia de aparición de los comportamientos.

1. **Definitivamente asertivo** (61 a 90 puntos)
2. **Muy asertivo** (31 a 60 puntos)
3. **Asertivo** (16 a 30 puntos)
4. **Asertividad confrontativa** (-15 a 15 puntos)
5. **Inasertivo** (-16 a -30 puntos)
6. **Muy inasertivo** (-31 a -60 puntos)
7. **Definitivamente inasertivo** (-61 a -90 puntos)

TU PUNTUACIÓN:	
----------------	--

Si has obtenido entre **61 y 90** puntos, ¡enhorabuena! Eres una persona **definitivamente asertiva**. Sigue así, sigue comunicando con esa verdad.

¿Tu puntuación está entre **30 y 60**? Felicidades, eres **muy asertivo**.

Si tu puntuación está entre **16 y 30** puntos, eres una persona **asertiva**. Puedes serlo más, seguro que sí.

Te voy a proponer en este módulo algún ejercicio para que la ejercites.

¿Has obtenido entre **-15 y 15** puntos? Pues tienes una **asertividad confrontativa**. Y te preguntarás, ¿eso qué es? Pues que seguramente a menudo hay una contradicción entre lo que expresas y sientes. Justo, justo, lo que queremos trabajar para que te sientas mejor al comunicar.

¿Y si tu puntuación está entre **-16 y -30** puntos? Eso quiere decir que lo más probable es que seas una persona **inasertiva**. O sea, que no sueles expresar lo que de verdad sientes o piensas y que sueles utilizar los patrones de culpa o victimismo cuando comunicas. Este es un estupendo punto de partida porque ya sabes qué tema necesitas trabajar en profundidad. La asertividad se practica y ejercita, ¡ya lo verás!

Si eres una persona **muy inasertiva** (o sea, que el comportamiento anterior es muy frecuente en ti), habrás obtenido entre **-30 y -60** puntos. Lo dicho, ¡es el momento ideal para trabajar y para empezar a obtener resultados!

¿Has sacado un total de entre **-61/-90** puntos? Eres una persona **definitivamente inasertiva**. Que no quiere decir que lo seas para siempre, sino que lo eres en la mayoría de las veces en las que comunicas. ¡A por ello! A sacar músculo asertivo, que solo es cuestión de conocer la teoría y de ponerlo en práctica.

En el siguiente archivo de contenido pedagógico, conocerás más sobre cómo hacerlo.

Permíteme un apunte importante sobre asertividad:

→ ¡Cuidado! No es bueno confundir asertividad con ser desagradable o poner siempre de manifiesto nuestras opiniones.

Habrás oído a menudo eso de: - Yo es que soy muy sincero. - Y acto seguido te sueltan algo que hubieras preferido no oír.

Ser asertivo no es decir todo aquello que pase por mi cabeza o detallar a los demás cada uno de mis sentimientos, es una forma de comunicar en la que no se utiliza ni el ataque ni la defensa. En la que expresamos con verdad aquello que los demás necesitan oír de nosotros para conocer nuestra postura. En la que no hay manipulación.



Muy bien, estás haciendo un gran trabajo.
¿Te ha parecido interesante este cuestionario?

Puedes apuntar en qué aspectos te cuesta más ser asertivo/a.

Seguiremos en este módulo con este tema apasionante tan fundamental para una comunicación honesta.

Esto es solo el principio, pero necesitamos conocer el punto de partida para ir hacia mejor.

¡Hasta muy pronto!