

## ESCALA DE ASERTIVIDAD

A continuación se presentan algunas afirmaciones que pueden ser utilizadas para describir a una persona. Por favor, lee cada una de las frases e indica en qué grado te describen, utilizando la siguiente escala.

<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
Totalmente falso para mi		No es verdadero ni falso para mi		Totalmente verdadero para mi

Si tienes alguna duda, responde basándote en lo que sientes y no en lo que crees que es mejor responder.

1. Siempre tengo a alguien con quien hablar y que se preocupa de verdad de lo que me ocurre.	
2. Me gusta como soy, incluso con mis defectos y mis virtudes.	
3. Soy capaz de realizar las tareas de clase tan bien como cualquier otra persona.	
4. Siento que no siempre puedo hacer lo que quiero, aunque esté capacitado/a.	
5. Cuando estoy triste, enfadado o molesto, tengo a alguien que me apoya y me ayuda a sentirme mejor.	
6. A las personas que les gusto, les gusto por lo que realmente soy.	
7. Normalmente soy capaz de alcanzar las metas y objetivos que se me ponen.	
8. Puedo ir en contra de la voluntad de otros, sin que me rechacen o culpen por ello.	
9. Siento que soy especial para algunas personas.	
10. Me merezco tanto amor, atención y respeto de los demás como cualquier otra persona, ni más ni menos.	
11. Tengo tantas capacidades como la mayoría de la gente.	
12. En las relaciones que tengo con los demás no dejo que me dominen pero tampoco trato de dominarlos a ellos.	
13. Cuando alguien que me gusta se aleja de mí, trato de comprender por qué se aleja y resolver la situación.	
14. Tengo a alguien que me entiende y al que puedo expresar mis verdaderos sentimientos y pensamientos.	
15. Es perfectamente posible que alguien me quiera.	
16. Tengo tanta capacidad para las tareas escolares como cualquier otra persona, ni más ni menos.	
17. Normalmente sé lo que quiero y soy capaz de tomar mis propias decisiones.	
18. Normalmente soy capaz de tomar mis propias decisiones pero cuando no sé qué hacer tengo personas con las que puedo contar para que me den consejo y me orienten.	
19. Me siento cómodo mostrándome tal y como soy y dejando que otras personas me conozcan.	
20. Soy tan inteligente como cualquier otra persona.	
21. Normalmente consigo que mis sentimientos se tengan en cuenta y que mis derechos se respeten fácilmente.	