



ASSERTIVITAT

Qüestionari d'assertivitat

En quina mesura són veritables les afirmacions següents com a descripcions de la teva conducta?
Escriu el número que representi la teva resposta en l'espai en blanc de cada afirmació.

4 = SEMPRE ÉS VERITAT

2 = DE VEGADES ÉS VERITAT

3 = FREQUENTMENT ÉS VERITAT

1 = MAI NO ÉS VERITAT

Si us plau, respongui en totes les afirmacions.

RESPOSTA

AFIRMACIÓ

1. Responc amb més modèstia de la que sento de veritat quan algú elogia la meva feina.

2. Si una persona és grossera, li responc immediatament de la mateixa manera.

3. A altres persones els semblo interessant.

4. Em resulta difícil expressar-me davant d'un grup d'estranyes.

5. No m'importa fer servir el sarcasme si m'ajuda a dir alguna cosa.

6. Demano una cosa quan penso que de debò me la mereixo.

7. Si altres m'interrompen quan estic parlant, m'ho passo malament.

8. Si la gent critica la meva feina, trobo alguna manera per fer que es desdiguin.

9. Puc mostrar-me orgullós de les coses que he assolit sense ser jactancios.

10. La gent s'aprofita de mi.

11. A les persones els dic el que volen sentir si això m'ajuda a aconseguir el que vull.

12. Em resulta fàcil demanar ajuda.



-
13. Els deixo les coses a altres, fins i tot quan no vull.
-
14. Tinc millors arguments per dominar la discussió.
-
15. Puc expressar-li els meus veritables sentiments a algú que realment em cau simpàtic.
-
16. Quan m'enfado amb altres persones, em guardo l'enuig en comptes d'expressar-lo.
-
17. Quan critico la feina d'altres persones, sempre s'enfaden.
-
18. Tinc confiança en la meva habilitat per defensar els meus drets.

Quan hagi acabat de respondre el QÜESTIONARI, qualifiqui'l com es mostra tot seguit.

Pa: **Sumi les seves respostes als incisos, 1.4.7.10.13.16**
Anoti aquí la seva puntuació Pa: -----
Pa (passiu)

Ag: **Sumi les seves respostes als incisos 2.5.8.11.14.17**
Anoti aquí la seva puntuació Ag: -----
Ag (agressiu)

As: **Sumi les seves respostes als incisos 3.6.9.12.15.18**
Anoti aquí la seva puntuació As: -----
As (assertiu)

Per a cada escala, haurà de tenir una puntuació d'entre 6 i 24.

Barcelon**a**ctiva



Ajuntament
de Barcelona

Cofinancen:



Generalitat
de Catalunya



Unió Europea
Fons Europeu de
Desenvolupament Regional
Una manera de fer Europa