

P – Determinación de mi grado de asertividad

Test de Gambrill y Richey

Para determinar el grado de conducta asertiva se utilizan los test. Te proponemos dos test de asertividad.

El Inventario de Asertividad (Assertion Inventory, AI) de Gambrill y Richey es un test clásico que recoge tres tipos de información:

1. El grado de malestar que provocan en el sujeto diversas situaciones sociales.
2. La probabilidad estimada de que una persona manifieste una conducta asertiva específica.
3. La identificación de situaciones en las que a una persona le gustaría ser más asertiva.

Las 40 situaciones de que está compuesto el inventario, podemos agruparlas en las siguientes categorías:

1. Ser capaz de rechazar peticiones.
2. Ser capaz de expresar limitaciones personales.
3. Iniciar contactos sociales.
4. Ser capaz de expresar sentimientos positivos.
5. Llegar a encajar críticas.
6. Presentar discrepancia con las opiniones de los demás.
7. Mostrarse asertivo con las personas que te ofrecen un servicio.
8. Ser capaz de realizar críticas a los otros

Ítems del Inventario de Asertividad de Gambrill y Richey (1975).

El AI consta de 40 ítems. En la columna "Grado de ansiedad" se contesta con la siguiente puntuación

- 1 = En absoluto
- 2 = Un poco
- 3 = Bastante
- 4 = Mucho
- 5 = Muchísimo

En la columna de "Probabilidad de respuesta" se contesta de acuerdo con la siguiente puntuación:

- 1 = Siempre lo hago
- 2. Habitualmente
- 3 = Aproximadamente la mitad de las veces
- 4 = Raramente
- 5 = Nunca

Para responder al test, primero se responde a la columna de grado de ansiedad, puntuando de acuerdo con la escala anterior. Después, se responde a la columna de probabilidad de respuesta. Al final, se suma cada columna y se analiza el resultado según los criterios expuestos al final del test. Si no se ha encontrado nunca en las situaciones que le propone un ítem, imagínese cómo se sentiría y cómo actuaría si se produjera esa situación.

Grado de ansiedad		Probabilidad de respuesta
	Decir que No cuanto te piden prestado el coche	
	Hacer un cumplido a un amigo	
	Pedir un favor a alguien	
	Resistir ante la insistencia de un vendedor	
	Disculparse cuando cometes una falta	
	Rehusar una invitación a una cita o a una reunión	
	Admitir que estas asustado y pedir ayuda	
	Decir a una persona con la que mantienes una relación íntima que algo de lo que está haciendo o diciendo te molesta	
	Pedir un ascenso	
	Admitir tu ignorancia sobre algún tema	

	Decir que No cuanto te piden dinero prestado	
	Hacer preguntas personales	
	Cortar a un amigo demasiado charlatán	
	Pedir críticas constructivas	
	Iniciar una conversación con un desconocido	
	Hacer un cumplido a una persona de la que estas enamorado o por la que estas interesado	
	Pedir una cita a alguien	
	Pedir una cita a alguien que ya te rechazó en otra ocasión	
	Admitir tus dudas sobre algún aspecto que se esté discutiendo y pedir que te lo aclaren	
	Solicitar un empleo	
	Preguntar a alguien si le has ofendido	
	Decir a alguien que te cae bien	
	Exigir que te atiendan cuando te hacen esperar más de la cuenta (por ejemplo en un restaurante)	
	Discutir abiertamente con otra persona una crítica que te haya hecho sobre tu forma de actuar	
	Devolver cosas defectuosas o en mal estado (por ejemplo en una tienda o en un restaurante)	
	Expresar una opinión distinta de la que mantiene la persona con quién estás hablando	
	Resistirte a proposiciones sexuales cuando no estás interesado	
	Decir a alguien que ha hecho o dicho algo que es injusto para ti	
	Aceptar una cita	
	Contarle a alguien buenas noticias con respecto a ti	
	Resistirte a la insistencia de alguien para que bebas	
	Oponerte a una exigencia injusta de alguien importante	
	Despedirte de un trabajo	
	Resistirte a las presiones de otros para relacionarse contigo	
	Discutir abiertamente con alguien la crítica que ha hecho de tu trabajo	
	Pedir que te devuelvan algo que has prestado	
	Recibir cumplidos	
	Seguir conversando con alguien que esté en	

	desacuerdo contigo	
	Decir a un amigo o compañero de trabajo que algo que ha dicho o hecho te ha molestado	
	Pedir a alguien que te está molestando en público que deje de hacerlo	

Clave para la corrección del cuestionario

Al corregirlo, obtenemos dos puntuaciones diferentes:

1. Escala de Malestar (suma de los puntos de la columna de la izquierda).
2. Escala de Probabilidad de respuesta (suma de los puntos de la columna de la derecha).

Análisis de resultados

- El resultado es inferior a 40 en cada columna significa que se es muy asertivo.
- Entre 41 y 70 significa que hay que mejorar algunos aspectos de la Asertividad.
- Si el resultado es superior a 71 hay que trabajar para conseguir una conducta asertiva.

El rango oscila, para ambas escalas, entre 40 y 200.

En ambos casos, las puntuaciones más elevadas son indicativas de menor asertividad, no obstante hemos de tener en cuenta que, mientras en la primera de las escalas una puntuación elevada sería indicativo de un alto malestar, en la segunda una puntuación similar sería indicio de baja probabilidad de respuesta.

Test de asertividad de Rathus

La asertividad es aquella habilidad personal que nos permite expresar de forma adecuada nuestras emociones frente a otra persona, y lo hacemos sin hostilidad ni agresividad. Una persona asertiva sabe expresar directa y adecuadamente sus opiniones y sentimientos (tanto positivos como negativos) en cualquier situación social.

Para saber el grado de asertividad que tienes contesta el siguiente cuestionario. Al recibir el resultado del test podrás acceder a un archivo adjunto que contiene un práctico seminario sobre las habilidades sociales y la asertividad, donde encontrarás extensa información y consejos prácticos para mejorar tus relaciones sociales.

Califica cada una de las frases con alguna de las siguientes respuestas:

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

Items	Puntos
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 provocho 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, trato de hablar con esa persona 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 que 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.	

Análisis de los resultados

- Cambia el signo de puntuación de sus respuestas a las preguntas siguientes: 1, 2, 4, 5, 9, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 19, 23, 24, 26, 30.
- A continuación suma las respuestas de todas las preguntas.
- El resultado oscilará entre +90 y -90.

El resultado -90 es la mínima Asertividad y el resultado +90 es el grado máximo de Asertividad.