

¿TE CUESTA DECIR QUE NO?

	SI	NO	Porque pienso que...
1			¿Eres capaz de ponerte a hablar con una persona desconocida?
2			¿Crees que eres un aburrid@?
3			¿Eres claro y directo cuando expones tu disconformidad, presentas una queja o haces una demanda?
4			¿Sabes decir no a un amigo cuando sientes que se está aprovechando de ti?
5			Cuando el vendedor te insiste, ¿sales de la tienda con compras que no son de tu agrado?
6			¿Te cuesta decirles a los demás lo que te gusta o no de ellos?
7			¿Eres capaz de mantenerte en la conversación con otra persona en actos sociales?
8			¿Tienes alguna persona de confianza con la que compartir lo que te pasa por dentro?
9			Si alguien está hablando en el cine, ¿le indicas que está molestando?
10			Si tienes que pedir un favor a un amigo, ¿temes molestarlo?
11			¿Te cortas cuando te dicen un cumplido o reconocen lo que haces bien?
12			Cuando tienes que devolver una prenda, ¿te inventas excusas para no hacerlo?
13			¿Estás satisfech@ con tu vida social?

Respuestas NO ASERTIVAS:

- SÍ: 2, 5, 6, 10, 11 y 12
- NO: 1, 3, 4, 7, 8, 9 y 13