

CUESTIONARIO DE AUTOAFIRMACIÓN

Cumplimenta el cuestionario.

¿Cómo sueles reaccionar cuando te encuentras en alguna situación en la que tienes que reafirmarte?

1. Si no quiero prestar algo, digo no.
 Siempre A menudo A veces Nunca
2. Hago cumplidos a mis amigos y amigas.
 Siempre A menudo A veces Nunca
3. Reconozco mis errores.
 Siempre A menudo A veces Nunca
4. Respeto los derechos de las personas mientras me mantengo firme.
 Siempre A menudo A veces Nunca
5. Cuando no estoy de acuerdo con alguien, nunca grito o insulto.
 Siempre A menudo A veces Nunca
6. Suelo mantenerme firme en mis decisiones aunque me insistan mucho.
 Siempre A menudo A veces Nunca
7. Pido que me devuelvan algo que he dejado.
 Siempre A menudo A veces Nunca
8. Digo como me siento, sin causar daño a las personas.
 Siempre A menudo A veces Nunca
9. Cuando me molesta que hagan algo, lo digo.
 Siempre A menudo A veces Nunca
10. Si puedo haber ofendido a alguien, se lo pregunto.
 Siempre A menudo A veces Nunca

Puntúa las preguntas de la siguiente forma:

SIEMPRE: 3 puntos. A MENUDO: 2 puntos. A VECES: 1 punto.
NUNCA: 0 puntos.

De 21 a 30 puntos: Defiendes y expresas tus opiniones y sentimientos ante las personas de una forma educada y sin herir sus sentimientos. Enseña a tus compañeros y compañeras como lo haces.

De 11 a 20 puntos: Normalmente sueles expresar tus opiniones y sentimientos educadamente, sin herir a las personas. Pero puede haber ocasiones en las que pierdas el control y no sepas muy bien cómo actuar. Reflexiona sobre cuáles pueden ser estas situaciones.

De 0 a 10 puntos: Te cuesta reafirmarte ante las personas. Busca a compañeros y compañeras que hayan sacado entre 21 y 30 puntos y pídeles que te muestren como suelen hacerlo.