

INVENTARIO DE ASERTIVIDAD: GAMBRILL Y RICHEY

Muchas personas tiene dificultades al comportarse en situaciones sociales e interpersonales que de alguna manera les exigen ser asertivos; por ejemplo, rechazar una petición de alguien, pedir un favor, hacer un cumplido a una persona, expresar acuerdo o desacuerdo, etc.

Indique, por favor, su grado de malestar o ansiedad ante cada una de las situaciones enumeradas abajo. Utilice para ello la siguiente escala:

1 = ninguno **2** = un poco **3** = bastante **4** = mucho **5** = muchísimo

SITUACIÓN	GRADO DE MALESTAR
1. Decir que no a alguien que te pide que le prestes el coche	
2. Hacer cumplidos a un amigo	
3. Pedir un favor a alguien	
4. Resistir la presión de un vendedor que insite en que compres algo	
5. Disculparte cuando te equivocas	
6. Rechazar la petición de una entrevista o de una cita	
7. Admitir algún tipo de temor y solicitar ayuda a alguien	
8. Llamar la atención de una persona que dice o hace algo que te molesta íntimamente	
9. Reclamar un ascenso	
10. Admitir ignorancia en algún tema	
11. Decir que no a alguien que te pide que le prestes dinero	
12. Hacer preguntas personales	
13. Hacer callar a un amigo demasiado charlatán	
14. Solicitar crítica constructiva	
15. Iniciar una conversación con un extraño	
16. Decir cumplidos a una persona con la que estás íntimamente relacionada	
17. Solicitar una entrevista o una cita con una persona	
18. Solicitar de nuevo una entrevista cuando la anterior había sido rechazada	
19. Admitir que puede haber confusión en algún tema de discusión y pedir que se clarifique	
20. Solicitar un empleo	
21. Preguntar si has ofendido a alguien	
22. Decirle a alguien que te gusta	
23. Solicitar la atención debida en caso de no recibirla (por ejemplo en un restaurante)	
24. Discutir abiertamente con la persona que critica tu forma de comportarte	
25. Devolver objetos defectuosos (por ejemplo: en unos grandes almacenes o en un restaurante)	
26. Expresar una opinión diferente a la de la persona con la que hablas	
27. Resistir propuestas de índole sexual cuando no te interesan	
28. Decirle a una persona lo que sientes cuando ha hecho algo que te ha disgustado	
29. Aceptar una cita	
30. Contarle a alguien buenas noticias sobre ti mismo	
31. Resistir la presión de gente que te incita a beber	
32. Oponerse a exigencias injustas de una persona significativa	
33. Dejar un trabajo	
34. Resistir la tentación de dejarlo todo	
35. Discutir abiertamente con la persona que critica tu trabajo	
36. Solicitar la devolución de objetos prestados	
37. Recibir cumplidos	
38. Mantener una conversación con alguien que no comparte tu opinión	
39. Advertirle a una amigo o compañero de trabajo que hace algo que te molesta	
40. Decirle a una persona que se calle cuando está diciendo en público algo que te molesta	

A continuación vuelva a leer la lista por segunda vez e indique detrás de cada situación la probabilidad con que Usted lo haría si se le presentara la ocasión. Si Usted, por ejemplo, raramente se disculpa cuando se equivoca entonces tendría un “4” después de esa situación. Utilice la siguiente escala para indicar la probabilidad de respuesta:

1 = siempre lo hago **2** = generalmente lo hago **3** = unas veces si y otras no (mitad-mitad)
4 = raramente lo hago **5** = nunca lo hago

SITUACIÓN	PROBABILIDAD DE RESPUESTA
1. Decir que no a alguien que te pide que le prestes el coche	
2. Hacer cumplidos a un amigo	
3. Pedir un favor a alguien	
4. Resistir la presión de un vendedor que insite en que compres algo	
5. Disculparte cuando te equivocas	
6. Rechazar la petición de una entrevista o de una cita	
7. Admitir algún tipo de temor y solicitar ayuda a alguien	
8. Llamar la atención de una persona que dice o hace algo que te molesta íntimamente	
9. Reclamar un ascenso	
10. Admitir ignorancia en algún tema	
11. Decir que no a alguien que te pide que le prestes dinero	
12. Hacer preguntas personales	
13. Hacer callar a un amigo demasiado charlatán	
14. Solicitar crítica constructiva	
15. Iniciar una conversación con un extraño	
16. Decir cumplidos a una persona con la que estás íntimamente relacionada	
17. Solicitar una entrevista o una cita con una persona	
18. Solicitar de nuevo una entrevista cuando la anterior había sido rechazada	
19. Admitir que puede haber confusión en algún tema de discusión y pedir que se clarifique	
20. Solicitar un empleo	
21. Preguntar si has ofendido a alguien	
22. Decirle a alguien que te gusta	
23. Solicitar la atención debida en caso de no recibirla (por ejemplo en un restaurante)	
24. Discutir abiertamente con la persona que critica tu forma de comportarte	
25. Devolver objetos defectuosos (por ejemplo: en unos grandes almacenes o en un restaurante)	
26. Expresar una opinión diferente a la de la persona con la que hablas	
27. Resistir propuestas de índole sexual cuando no te interesan	
28. Decirle a una persona lo que sientes cuando ha hecho algo que te ha disgustado	
29. Aceptar una cita	
30. Contarle a alguien buenas noticias sobre ti mismo	
31. Resistir la presión de gente que te incita a beber	
32. Oponerse a exigencias injustas de una persona significativa	
33. Dejar un trabajo	
34. Resistir la tentación de dejarlo todo	
35. Discutir abiertamente con la persona que critica tu trabajo	
36. Solicitar la devolución de objetos prestados	
37. Recibir cumplidos	
38. Mantener una conversación con alguien que no comparte tu opinión	
39. Advertirle a una amigo o compañero de trabajo que hace algo que te molesta	
40. Decirle a una persona que se calle cuando está diciendo en público algo que te molesta	

