


# Inventario de Asertividad

Este cuestionario exploratorio describe las dificultades de asertividad en la vida diaria: expresar las propias opiniones y necesidades, decir que no y poner límites, pedir y reclamar, afrontar la crítica y el desacuerdo, expresar las emociones y recibir cumplidos. Distingue esta vertiente pasiva de las reacciones agresivas y ayuda a delimitar las situaciones que conviene trabajar en un entrenamiento en asertividad.

| | |
|---|---|
| Número de preguntas | 24 preguntas |
| Duración estimada | 6 minutos |
| Idioma | Español |
| Nombre original | Everyday Assertiveness Inventory |
| Población destinataria | Adultos |
| Categoría | Asertividad, Dificultades interpersonales, Autoestima |

## Vista previa de las 24 preguntas

En su día a día, ¿con qué frecuencia le ocurre esto?

**Cuando me piden mi opinión, respondo de forma vaga.**

Nunca | Rara vez | A veces | A menudo | Muy a menudo

En su día a día, ¿con qué frecuencia le ocurre esto?

**Acepto lo que me piden sin pararme a pensar si me apetece.**

Nunca | Rara vez | A veces | A menudo | Muy a menudo

En su día a día, ¿con qué frecuencia le ocurre esto?

**Me cuesta pedir un favor, incluso a alguien cercano.**

Nunca | Rara vez | A veces | A menudo | Muy a menudo

En su día a día, ¿con qué frecuencia le ocurre esto?

**Cuando me critican injustamente, me callo en lugar de responder.**

Nunca | Rara vez | A veces | A menudo | Muy a menudo

En su día a día, ¿con qué frecuencia le ocurre esto?

**Hago como si estuviera bien aunque algo me haya dolido.**

Nunca | Rara vez | A veces | A menudo | Muy a menudo


### Administra tus cuestionarios en línea

Envía un enlace a tu paciente: responde desde el móvil o el ordenador, y recibes los resultados corregidos por email.

Ver el cuestionario en mentaal.org ›


## Corrección e interpretación

**Corrección**

Cada afirmación se puntúa de 0 (nunca) a 4 (muy a menudo) según su frecuencia en el día a día. Cada dominio agrupa 4 afirmaciones repartidas a lo largo del cuestionario, lo que da una puntuación de 0 a 16.

**Lectura del perfil**

No hay puntuación global: dentro de cada bloque, los dominios se ordenan del más al menos elevado, cada uno con lo que abarca y los aspectos a explorar en la entrevista. El resultado presenta dos bloques: primero el polo pasivo (callarse, ceder, quedarse en segundo plano) y después el polo agresivo (perder los nervios, imponerse, herir). Ambos pueden coexistir, porque la contención acumulada acaba desbordándose: la entrevista busca entonces las situaciones en que la persona pasa de uno a otro.

**Precauciones**

Un polo pasivo elevado puede acompañar a una ansiedad social o a una autoestima frágil, que conviene explorar en la entrevista. Cuando la contención se da sobre todo con una persona concreta (pareja, padre o madre, superior), conviene descartar una relación de control o situaciones de violencia: hacerse valer puede entonces poner en riesgo a la persona, y su seguridad es lo primero.

**Limitaciones**

Este cuestionario exploratorio no cuenta con validación psicométrica ni con puntos de corte. Sirve de apoyo a la entrevista clínica y no establece diagnósticos.

### Ejemplo de corrección

**Corrección**

POLO PASIVO

## Pedir y reclamar 12 / 16

Dificultad para pedir ayuda o un favor y para reclamar lo que corresponde, sensación de no tener derecho a ello.

**Aspectos a explorar:** las peticiones aplazadas o abandonadas, el sentimiento de legitimidad, el miedo a molestar o a quedar en deuda.

## Expresar emociones, recibir cumplidos 4 / 16

Dificultad para mostrar lo que se siente, del dolor o el enfado a la alegría y el cariño, y para aceptar un cumplido.

**Aspectos a explorar:** las emociones que más se contienen, las personas con las que pueden mostrarse, la reacción ante los cumplidos.

## Expresar opiniones y necesidades 3 / 16

Dificultad para dar la propia opinión y decir lo que se quiere o se necesita, tendencia a quedarse en segundo plano ante las decisiones de los demás.

**Aspectos a explorar:** las situaciones y las personas ante las que la persona se calla, lo que teme al expresarse, lo que le cuesta ese silencio.

**Para profundizar:** RAS (Rathus), CAT (Chalvin).

## Afrontar la crítica y el desacuerdo 2 / 16

Dificultad para responder a una crítica, mantener un desacuerdo y defender el propio punto de vista sin ceder.

**Aspectos a explorar:** la reacción habitual ante los reproches, justificados o no, los desacuerdos evitados, lo que la persona teme de un conflicto.

## Decir que no, poner límites 1 / 16

Dificultad para rechazar una petición y proteger el propio tiempo, espacio y prioridades.

**Aspectos a explorar:** las peticiones aceptadas a disgusto, las personas a las que más cuesta decir que no, lo que la persona asocia a la negativa (egoísmo, miedo a decepcionar).

**Para profundizar:** IIP-32.

POLO AGRESIVO

## Reacciones agresivas 5 / 16

Forma de imponerse a costa de los demás: levantar la voz, herir, decidir por ellos, estallar tras haberse contenido mucho tiempo.

**Aspectos a explorar:** las situaciones que desencadenan los estallidos, lo que los precede (contrariedades acumuladas), sus consecuencias en las relaciones.

**Para profundizar:** BPAQ, STAXI-2.

Por el momento, no se han establecido puntos de corte clínicos ni psicométricos validados para este cuestionario. Por tanto, los resultados deben considerarse indicadores exploratorios, destinados a apoyar la entrevista clínica, y no conclusiones diagnósticas.

## ¿Eres profesional de la psicología?

Con Mentaal, obtén información útil para acompañar a tus pacientes.

- Tests estandarizados
- Corrección automática
- Resultados por correo electrónico

Probar gratis | Ver todos los cuestionarios

★★★★★

“Es un verdadero valor añadido en consulta para evaluar al paciente y una base de diálogo muy rica para profundizar en el trabajo clínico.”

 Laura M. - Psicóloga cognitivo-conductual