



## CUESTIONARIO “¿CÓMO ME RELACIONO?”

Género:    ( ) Chica    ( ) Chico    ( ) ....	Edad:	Curso y grupo:
---	-------	----------------

Rodea la letra “a”, “b” o “c” eligiendo la opción que refleje tu postura habitual

### 1. Cuándo hablo con mis amigos y amigas...

- a. impongo mis opiniones, aunque a los demás no les gusten.
- b. expreso directamente lo que pienso o siento.
- c. suelo participar muy poco.

### 2. Yo pienso de mí mismo/a que...

- a. fallo en muchas cosas, soy un desastre.
- b. soy estupendo/a, no tengo ningún fallo.
- c. me relaciono con otras personas bastante bien.

### 3. En mi pandilla de amigos y amigas yo...

- a. creo que cuentan conmigo y colaboro.
- b. sin mí, la pandilla no funcionaría.
- c. participo más bien poco.

### 4. Si hay problemas en las relaciones con otros compañeros o compañeras, lo que hago es...

- a. suelo aceptar las ideas y propuestas que se hacen.
- b. con una amenaza resuelvo rápidamente la situación.
- c. me agunto con lo que decidan, aunque sea yo quien lleve la razón.

### 5. Si necesito que alguien me haga un favor...

- a. le digo: “¿me puedes hacer un favor?”, y le explico lo que necesito.
- b. no le digo nada.
- c. le exijo que haga lo que necesito.

### 6. Cuando estoy haciendo algo que me gusta y creo que está muy bien, si alguien me dice que no le gusta...

- a. le digo: “yo creo que está bien”.
- b. le digo: “pero ¿tú qué entiendes de esto, inútil?”.
- c. le digo que tiene razón, aunque yo no lo crea y me sienta dolido/a.

### 7. Un compañero/a va muy “guay”, te encanta su ropa o su corte de pelo; entonces tú...

- a. le digo que va fatal, aunque piense lo contrario.
- b. no le digo nada.
- c. le digo algo agradable.

### 8. Si alguien me hace algo bastante desagradable y me enfado...

- a. hago como que no me ha molestado.
- b. le grito: ¡eres idiota! ¡ésta me la pagas!
- c. le digo “estoy enfadado/a; no me gusta lo que me has hecho”.

### 9. Cuando estoy haciendo cola y alguien se cuela delante de mí...

- a. me agunto y no digo nada.
- b. le expreso mis quejas directamente, pero con educación.
- c. digo: ¡pobre de quién se atreva a colarse!



Para tener en cuenta en la corrección de la encuesta:

Estilo pasivo o inhibido: 1c, 2a, 3c, 4c, 5b, 6c, 7c, 8a, 9a

Estilo asertivo: 1b, 2c, 3a, 4a, 5a, 6a, 7b, 8c, 9b

Estilo agresivo: 1a, 2b, 3b, 4b, 5c, 6b, 7a, 8c, 9c