**PROPOSTA DE TRABALHO 5**

**UM TESTE DE ASSERTIVIDADE**

Antes de aprender como desenvolver a sua assertividade, é importante tirar uns minutos para ficar com a ideia de onde se encontra neste momento.

Responda às seguintes questões honestamente. Ajudá-lo-ão a obter alguns conhecimentos acerca do seu actual nível de assertividade.

Atribua um número a cada questão, utilizando esta escala:

**Sempre Nunca**

**5 4 3 2 1**

\_\_\_\_ 1. Peço aos outros para fazerem coisas sem me sentir culpado ou ansioso.

\_\_\_\_ 2. Quando alguém me pede para fazer alguma coisa que eu não quero, digo «não» sem me sentir culpado ou ansioso.

\_\_\_\_ 3. Sinto-me à vontade a falar para um grupo grande de pessoas.

\_\_\_\_ 4. Exprimo com segurança as minhas opiniões sinceras a figuras com autoridade (tais como o meu chefe).

\_\_\_\_ 5. Quando experimento sentimentos intensos (fúria, frustração, decepção, etc.) verbalizo-os facilmente.

\_\_\_\_ 6. Quando exprimo fúria, faço-o sem culpar os outros, por me terem enfurecido.

\_\_\_\_ 7. Tenho à vontade para tomar a palavra num grupo.

\_\_\_\_ 8. Quando discordo da opinião da maioria numa reunião, posso armar-me de todos os argumentos, sem me sentir desconfortável ou me sentir intrusivo.

\_\_\_\_ 9. Quando cometo um erro reconheço-o.

\_\_\_\_ 10. Quando o comportamento de outros me causa problemas, digo-lhes.

\_\_\_\_ 11. Travar novos conhecimentos em sociedade é algo que faço facilmente e com à vontade.

\_\_\_\_ 12. Ao expor as minhas convicções, faço-o sem qualificar as opiniões dos outros de «loucas», «estúpidas», «ridículas» ou «irracionais».

\_\_\_\_ 13. Assumo que a maioria das pessoas são competentes e fiáveis, e não tenho dificuldades em delegar tarefas aos outros.

\_\_\_\_ 14. Ao pensar fazer algo que nunca fiz, confio em que posso aprender a fazê-lo.

\_\_\_\_ 15. Acredito que as minhas necessidades são tão importantes como as dos outros e que tenho o direito de as satisfazer.

**QUANTO ASSERTIVO É?**

VALOR TOTAL: soma dos 15 números

**TOTAL = 60 ou mais:** tem uma filosofia assertiva consistente e provavelmente gere a maioria das situações satisfatoriamente.

**TOTAL = 45-60:** dá uma imagem bastante assertiva, mas em algumas situações é naturalmente assertivo.

**TOTAL = 30-45:** parece ser assertivo em algumas situações mas a sua resposta natural é passiva ou agressiva. Deverá praticar novos comportamentos para lhe permitir lidar com as situações de forma muito mais assertiva no futuro.

**TOTAL = 15-30:** tem uma certa dificuldade em ser assertivo.

**AUTO-AVALIAÇÃO DA ASSERTIVIDADE**

Segue-se uma TABELA DE AUTO-AVALIAÇÃO DA ASSERTIVIDADE

Os títulos das linhas referem-se a uma variedade de comportamentos que representam as grandes categorias da Assertividade: expressão de sentimentos positivos, expressão da auto-afirmação e expressão de sentimentos negativos.

Os títulos das colunas referem-se a pessoas a quem esses comportamentos podem ser dirigidos. Essas pessoas podem não representar todas as pessoas com quem interage. Algumas colunas representam mais do que uma pessoa. Neste caso, deve escolher a pessoas que é mais relevante para si, por exemplo, se é solteiro/a, responderá em relação ao seu namorado e não em relação ao seu cônjuge.

As células escurecidas indicam situações em que é pouco provável serem relevantes quanto a determinadas pessoas, pelo que não as deverá preencher.

A tabela de auto-avaliação da assertividade serve para avaliara a frequência da asserção, a presença de ansiedade e as áreas de agressividade. Vamos por partes:

FREQUÊNCIA DE ASSERÇÃO: (explicação em tabela em baixo)

1. Ao ler a tabela, use a seguinte questão para cada título de linha e de coluna:

EU (TITULO DE LINHA) (TÍTULO DE COLUNA) QUANDO É APROPRIADO?

**Por exemplo:** «Eu elogio os meus amigos do mesmo sexo quando é apropriado?»

2. Ao responder à questão para cada célula, escreva a palavra que melhor descreve a frequência com que tem esse tipo de comportamento nessa situação. Escolha-a entre as palavras *usualmente*, *às vezes* e *raramente*.

**Por exemplo:** se em resposta à pergunta da primeira célula, a palavra adequada é *raramente*, escreva-a nesse espaço.

3. Agora siga os passos 1 e 2 até todas as células estarem preenchidas.

4. Observe a tabela e descubra as células onde escreveu *raramente* e *às vezes*. Existem um ou mais comportamentos (e.g. fazer pedidos) para os quais haja um número significativo dessas respostas? Se isso acontece, registe-os aqui:

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

5. Agora olhe outra vez para as células onde escreveu *raramente* e *às vezes* e veja se existe alguém ou um grupo de pessoas em particular (e.g. relações intimas, como um namorado) em que é mais rara a sua auto-expressão. Se é o caso, registe-as aqui:

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**TABELA DE AUTO-AVALIAÇÃO**

|  |  |
| --- | --- |
| **Comportamentos** | **Pessoas**  |
| **Expressão de sentimentos positivos** | **Amigos do mesmo sexo** | **Amigos do sexo oposto** | **Relações íntimas** **marido/namorado** | **Pais e outros familiares** | **Figuras de autoridade, chefes, patrões, pessoas importantes** | **Contactos de negócios** | **Colegas de trabalho, subordinados** |
| **Cumprimentar**  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Receber cumprimentos**  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Fazer pedidos: pedir favores, ajuda, informação, etc.** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Expressar agrado: amor e afecto** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Iniciar e manter conversações** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Auto-afirmação** | **Pessoas**  |
| **Defender direitos** **Legítimos** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Recusar pedidos** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Expressão de opiniões** **Pessoais** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Expressar sentimentos negativos** | **Pessoas**  |
| **Expressar desprazer e desgosto justificados** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Expressar zanga justificada** |  |  |  |  |  |  |  |

Esperamos que o preenchimento desta tabela tenha aumentado a sua consciencialização e o/a tenha ajudado a perceber que comportamentos e que pessoas deve ter em especial atenção.

Independentemente do seu resultado na tabela, não existe qualquer razão para modificar o seu comportamento se estiver contente com ele.

Bom trabalho!