



ASERTIVIDAD

Derechos asertivos

A continuación enumeramos 28 derechos asertivos que tenemos:

1. *A veces tienes derecho a ser el primero.*
2. *Tienes derecho a cometer errores.*
3. *Tienes derecho a tener tus propias opiniones y creencias.*
4. *Tienes derecho a cambiar de idea, opinión o actuación.*
5. *Tienes derecho a expresar una crítica y a protestar por un trato injusto.*
6. *Tienes derecho a pedir una aclaración.*
7. *Tienes derecho a intentar cambiar lo que no te satisface.*
8. *Tienes derecho a pedir ayuda o apoyo emocional.*
9. *Tienes derecho a sentir y a expresar el dolor.*
10. *Tienes derecho a ignorar los consejos de los demás.*
11. *Tienes derecho a recibir el reconocimiento por un trabajo bien hecho.*
12. *Tienes derecho a negarte a una petición, a decir "no".*
13. *Tienes derecho a estar sólo, aún cuando los demás deseen tu compañía.*
14. *Tienes derecho a no justificarte ante los demás.*
15. *Tienes derecho a no responsabilizarte de los problemas de los demás.*
16. *Tienes derecho a no anticiparte a los deseos y necesidades de los demás y a no tener que intuirlos.*
17. *Tienes derecho a no estar pendiente de la buena voluntad de los demás, o de la ausencia de mala idea en las acciones de los demás.*
18. *Tienes derecho a responder o no hacerlo.*
19. *Tienes derecho a ser tratado con dignidad.*
20. *Tienes derecho a tener tus propias necesidades y que sean tan importantes como las de los demás.*
21. *Tienes derecho a experimentar y a expresar tus propios sentimientos, así como a ser tu único juez.*
22. *Tienes derecho a detenerte y a pensar antes de actuar.*
23. *Tienes derecho a pedir lo que quieres.*
24. *Tienes derecho a hacer menos de lo que eres capaz de hacer.*
25. *Tienes derecho a decidir qué hacer con tu cuerpo, tiempo y propiedad.*
26. *Tienes derecho a rechazar peticiones sin sentirte culpable o egoísta.*
27. *Tienes derecho a hablar sobre el problema con la persona involucrada y aclararlo, en caso de que los derechos de cada uno no estén del todo claros.*
28. *Tienes derecho a hacer cualquier cosa mientras no vulnere los derechos de otra persona.*

De estos derechos, identifica cuáles son los que habitualmente te olvidas de aplicar y cuáles sería interesante aplicar en tu vida cotidiana.



Usos del Tiempo,

conoce cómo mejorar la gestión de tu tiempo

De entre los que has escogido, prioriza por importancia y con uno de ellos haz una tarjeta y déjala en un lugar visible al que accedas habitualmente (agenda, nevera, etc.). Cada vez que la veas, léala.

Barcelon**a**ctiva



Ajuntament
de Barcelona

Cofinancian



Generalitat
de Catalunya



Unión Europea
Fondo Europeo
de Desarrollo Regional
Una manera de hacer Europa