



## ASSERTIVITAT

# Drets assertius

A continuació enumerem 28 drets assertius que tenim:

1. *Algunes vegades, vostè té dret a ser el primer.*
2. *Vostè té dret a cometre errades.*
3. *Vostè té dret a tenir les seves opinions i creences.*
4. *Vostè té dret a canviar d'idea, opinió, o actuació.*
5. *Vostè té dret a expressar una crítica i a protestar per un tracte injust.*
6. *Vostè té dret a demanar un aclariment.*
7. *Vostè té dret a provar de canviar allò que no li satisfà.*
8. *Vostè té dret a demanar ajuda o suport emocional.*
9. *Vostè té dret a sentir i expressar el dolor.*
10. *Vostè té dret a ignorar els consells dels altres.*
11. *Vostè té dret a recibir el reconocimiento por un trabajo bien hecho.*
12. *Vostè té dret a negarse a una petición, a decir "no".*
13. *Vostè té dret a estar sólo, aún cuando los demás deseen su compañía.*
14. *Vostè té dret a no justificarse ante los demás.*
15. *Vostè té dret a no responsabilizarse de los problemas de los demás.*
16. *Vostè té dret a no anticiparse a los deseos y necesidades de los demás y a no tener que intuirlos.*
17. *Vostè té dret 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. *Vostè té dret a responder, o no hacerlo.*
19. *Vostè té dret a ser tratado con dignidad.*
20. *Vostè té dret a tener sus propias necesidades y que sean tan importantes como las de los demás.*
21. *Ud té dret a experimentar y expresar sus propios sentimientos, así como a ser su único juez.*
22. *Vostè té dret a detenerse y pensar antes de actuar.*
23. *Vostè té dret a pedir lo que quiere.*
24. *Vostè té dret a hacer menos de lo que es capaz de hacer.*
25. *Vostè té dret a decidir qué hacer con su cuerpo, tiempo, y propiedad.*
26. *Vostè té dret a rechazar peticiones sin sentirse culpable o egoísta.*
27. *Vostè té dret a hablar sobre el problema con la persona involucrada y aclararlo, en casos en que los derechos de cada uno no están del todo claros.*
28. *Vostè té dret a hacer cualquier cosa, mientras no vulnere los derechos de otra persona.*



Identifica de estos derechos cuales son los que habitualmente olvidas de aplicar y cuales serían interesantes aplicar en tu vida cotidiana.

---

---

---

---

---

Ahora de estos 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,...) Cada vez que la veas léela.

Barcelon**a**ctiva



Ajuntament  
de Barcelona

Cofinancen:



Generalitat  
de Catalunya



Unió Europea  
Fons Europeu de  
Desenvolupament Regional  
Una manera de fer Europa