

Grupo de Afrontamiento de la Ansiedad en Atención Primaria.

*Quinta sesión: Derechos asertivos (Anexo
18 de la guía)*



Junta de Andalucía
Consejería de Salud y Consumo



Guía impulsada por la Dirección General de Asistencia Sanitaria y Resultados en Salud del Servicio Andaluz de Salud en colaboración con el Programa de Salud Mental, en el marco de la Estrategia de Cuidados de Andalucía.

Autoría:

Casta Quemada González

Zayda Bosch Vera

M^a José Ariza Conejero

Josefa Guerra Arévalo

José María García-Herrera Pérez-Bryan

Daniel Moreno Sanjuán

Revisión:

Evelyn Huizing

Almudena Millán Carrasco

Declaración de intereses: Las personas que han participado en la autoría y revisión de este documento declaran que no existe interés económico o personal, directo o indirecto, ni ninguna situación que pueda afectar a las actuaciones y decisiones durante su proceso de elaboración. Información disponible bajo petición a:



Esta obra está bajo una licencia Creative Commons
[Reconocimiento-NoComercial-SinObraDerivada 4.0 Internacional License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/)

Título: Quemada González, C y cols. Grupo de afrontamiento de la ansiedad en Atención Primaria. Guía revisada Edita: Servicio Andaluz de Salud. Consejería de Salud y Consumo. Junta de Andalucía. 2023.

Maquetación y Cubierta: Cristina Pavón López. Escuela Andaluza de Salud Pública. Consejería de Salud y Consumo.

Repositorio Institucional del Servicio Andaluz de Salud:

<https://www.juntadeandalucia.es/servicioandaluzdesalud/publicaciones/grupos-de-afrontamiento-de-la-ansiedad-en-atencion-primaria>

Derechos asertivos

1. Se debe tener siempre presente que la asertividad parte de la idea que todo ser humano tiene ciertos derechos:
2. Yo tengo derecho a cometer errores.
3. Yo tengo derecho a tener mi propia opinión.
4. Yo tengo derecho a preguntar y pedir una aclaración.
5. Yo tengo derecho a pedir ayuda.
6. Yo tengo derecho a sentir y expresar dolor.
7. Yo tengo derecho a descansar.
8. Yo tengo derecho a disfrutar.
9. Yo tengo derecho a no responsabilizarme de los problemas de las demás personas.
10. Yo tengo derecho a no anticiparme a los deseos de las demás personas.
11. Yo tengo derecho a decir “no”.



Junta de Andalucía
Consejería de Salud y Consumo