
DERECHOS ASERTIVOS BÁSICOS

- 1.- El derecho a mantener tu **dignidad y respeto**, comportándote de forma habilidosa o asertiva, aun cuando la otra persona se sienta herida o molesta, siempre que no violes los derechos humanos básicos de los demás.
- 2.- El derecho a **ser tratado con respeto y dignidad**. Cuando te lleguen mensajes que atentan a tu dignidad o te descalifican, tienes derecho a ignorarlos y/o no identificarte con ellos.
- 3.- El derecho a **rechazar peticiones** sin tener que sentirte culpable o egoísta. Por supuesto que el otro puede pedir, pero en ti reside la opción de valorar lo que puedes o quieres dar y las implicaciones que para ti puede tener lo que te piden.
- 4.- El derecho a **manifestar y expresar tus propios sentimientos**. El hacer uso de este derecho es uno de los recursos más útiles para evitar la frustración y el enfado. Si buscas las formas adecuadas y constructivas, prácticamente todo puede ser expresado.
- 5.- El derecho a **establecer tus prioridades y tomar tus propias decisiones**. Es esencial recordar que los criterios para valorar el mundo no son universales y absolutos, por lo que tu jerarquía de valores es tan válida como la de cualquier otra en principio, siempre y cuando no atente contra los derechos de los demás.
- 6.- El derecho a **decir NO sin culpa**. Puedes negarte a hacer un favor, puedes discrepar, puedes estar en desacuerdo, puedes declinar una invitación y una propuesta.
- 7.- El derecho a tu **descanso y aislamiento**, siendo asertivo. No hace falta esperar a que los demás se den cuenta de que estás exhausto o estresado, tienes el derecho a cuidar de ti mismo y buscar las condiciones adecuadas para recuperar tu energía y salud.
- 8.- El derecho a **superarte, aun superando a los demás**. Es lícito marcarte tus propios objetivos de desarrollo, y no inhibirte en tu crecimiento por una humildad malentendida. Tienes derecho a marcarte metas de superación, a sobresalir en algunas habilidades o competencias y a no pedir perdón por ello.
- 9.- El derecho a **detenerte y pensar antes de actuar**. Aunque los demás te exijan una respuesta inmediata, tienes el derecho a reflexionar, a postergar tu decisión hasta que te sientas seguro, y no sentirte presionado por la urgencia de otro.
- 10.- El derecho a **cambiar de opinión**. Si bien es cierto que la coherencia te hace estar en paz contigo mismo, no lo es menos el hecho de que la flexibilidad en el pensamiento y la capacidad de cambiar de opinión es un síntoma de inteligencia y un derecho ineludible.
- 11.- El derecho a **pedir lo que quieras** (dándote cuenta de que la otra persona tiene derecho a decirte “no”). No has de sentirte mal por pedir, siempre y cuando tengas en mente que el otro tampoco ha de hacerlo si quiere dar un “no” por respuesta.

-
- 12.- El derecho a **hacer menos de lo que humanamente eres capaz de hacer**. No siempre tienes que dar lo mejor de ti mismo ni rendir al 100%, ni estar incondicionalmente. Tienes derecho a no ser perfecto ni ejemplar.
- 13.- El derecho a **ser independiente y buscar tus propios espacios**.
- 14.- El derecho a **decidir qué hacer con tu propio cuerpo, tiempo y propiedad**. Cada uno distribuye, organiza y dispone de lo suyo como mejor entiende, sabe y puede; al tiempo que acepta las consecuencias que su elección implican.
- 15.- El derecho a **pedir información**. ¿Por qué tendrías que saber todo de todo?
- 16.- El derecho a **cometer errores, y ser responsable de ellos**. La imperfección es una realidad incuestionable y un derecho
- 17.- El derecho a **sentirte a gusto contigo mismo**.
- 18.- El derecho a tener tus propias necesidades y que esas necesidades sean tan importantes como las de los demás.
- 19.- Además tienes el **derecho de pedir (no exigir) a los demás que respondan a tus necesidades** y de decidir si satisfaces las necesidades de los demás. Libertad de acción que otorgas y asumes.
- 20.- El derecho a **tener opiniones y expresarlas**.
- 21.- El derecho a **decidir si satisfaces las expectativas de otras personas** o si te comportas siguiendo tus intereses, siempre que no violes los derechos de los demás.
- 22.- El derecho a **hablar sobre el problema con la persona involucrada y aclararlo**, en casos límite en que los derechos no están del todo claros.
- 23.- El derecho a **obtener aquello por lo que pagas**.
- 26.- El derecho a **escoger no comportarte de manera asertiva o socialmente habilidosa** (siempre que tu elección no se deba al miedo o a no saber qué hacer o decir).
- 27.- El derecho a **tener derechos y defenderlos**.
- 28.- El derecho a **ser escuchado y a ser tomado en serio**.
- 29.- El derecho a **hacer cualquier cosa mientras no violes los derechos de alguna otra persona**.