

Algo ha Cambiado

DERECHOS ASERTIVOS

1. Derecho a mantener tu dignidad y respeto comportándote de forma habilidosa o asertiva (incluso si la otra persona se siente herida) mientras no violes los derechos humanos básicos de los demás.
2. Derecho a ser tratado con respeto y dignidad.
3. Derecho a rechazar peticiones sin tener que sentirse culpable o egoísta.
4. Derecho a experimentar y expresar tus propios sentimientos.
5. Derecho a detenerte y pensar antes de actuar, sin tener que responder inmediatamente ni tampoco has de justificarlo.
6. Derecho a no querer hacer o decir lo que te pidan o digan.
7. Derecho a cambiar de opinión.
8. Derecho a pedir lo que quieres (dándote cuenta de que la otra persona tiene derecho a decir que no).
9. Derecho a hacer menos de lo que humanamente eres capaz de hacer.
10. Derecho a ser independiente.
11. Derecho a tu descanso y a tener privacidad cuando así lo desees, así como el derecho a realizar actividades en solitario.
12. Derecho a preguntar y pedir información.
13. Derecho a cometer errores y ser responsable de ellos.
14. Derecho a decidir qué hacer con tu propio cuerpo, tiempo y propiedad.
15. Derecho a decidir lo que quieres hacer y tomar tus propias decisiones, a pesar de que no guste a las demás personas.
16. Derecho a sentirte a gusto contigo mismo.
17. Derecho a tener tus propias necesidades y que éstas sean tan importantes como las necesidades de los demás.
18. Derecho a pedir lo que necesitas. Esto no obliga a los demás a dártelo.
19. Derecho a tener opiniones y a expresarlas.
20. Derecho a decidir si satisfaces las expectativas de las otras personas o si te comportas siguiendo tus propios intereses.
21. Derecho a hablar sobre el problema con la persona involucrada y aclararlo, en caso límite en caso límite en los derechos que no están del todo claros.
22. Derecho a escoger no comportarte de manera asertiva o socialmente habilidosa.
23. Derecho a obtener aquello por lo que pagas.
24. Derecho a tener derechos y defenderlos.
25. Derecho a ser escuchado y a ser tomado en serio.
26. Derecho a estar solo cuando así lo desees.
27. Derecho a hacer cualquier cosa mientras no violes los derechos de algunas personas.
28. Derecho a ser tu propio juez a pesar del juicio que hagan los demás (responsabilizándote de tus acciones).
29. Derecho a tener éxito, estar orgulloso de ti mismo/a y a disfrutar de tus logros, aunque implique superar a los demás.