

Derechos asertivos

Aquí os dejamos con 28 derechos asertivos:

1. Algunas veces, Ud. tiene derecho a ser el primero.
2. Ud. tiene derecho a cometer errores.
3. Ud. tiene derecho a tener sus propias opiniones y creencias.
4. Ud. tiene derecho a cambiar de idea, opinión, o actuación.
5. Ud. tiene derecho a expresar una crítica y a protestar por un trato injusto.
6. Ud. tiene derecho a pedir una aclaración.
7. Ud. tiene derecho a intentar cambiar lo que no le satisface.
8. Ud. tiene derecho a pedir ayuda o apoyo emocional.
9. Ud. tiene derecho a sentir y expresar el dolor.
10. Ud. tiene derecho a ignorar los consejos de los demás.
11. Ud. tiene derecho a recibir el reconocimiento por un trabajo bien hecho.
12. Ud. tiene derecho a negarse a una petición, a decir "no".
13. Ud. tiene derecho a estar sólo, aún cuando los demás deseen su compañía.
14. Ud. tiene derecho a no justificarse ante los demás.
15. Ud. tiene derecho a no responsabilizarse de los problemas de los demás.
16. Ud. tiene derecho a no anticiparse a los deseos y necesidades de los demás y a no tener que intuirlos.
17. Ud. tiene 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. Ud. tiene derecho a responder, o no hacerlo.
19. Ud. tiene derecho a ser tratado con dignidad.
20. Ud. tiene derecho a tener sus propias necesidades y que sean tan importantes como las de los demás.
21. Ud. tiene derecho a experimentar y expresar sus propios sentimientos, así como a ser su único juez.

22. Ud. tiene derecho a detenerse y pensar antes de actuar.
23. Ud. tiene derecho a pedir lo que quiere.
24. Ud. tiene derecho a hacer menos de lo que es capaz de hacer.
25. Ud. tiene derecho a decidir qué hacer con su cuerpo, tiempo, y propiedad.
26. Ud. tiene derecho a rechazar peticiones sin sentirse culpable o egoísta.
27. Ud. tiene derecho 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. Ud. tiene derecho a hacer cualquier cosa, mientras no vulnere los derechos de otra persona.

Se concentran en estos 10:

1. Tenemos derecho **a juzgar nuestro propio comportamiento, nuestros pensamientos y nuestras emociones**, y a tomar la responsabilidad de su iniciación y de sus consecuencias.
2. Tenemos derecho a **no dar razones o excusas para justificar nuestro comportamiento**.
3. Tenemos derecho **a juzgar si nos incumbe la responsabilidad de encontrar soluciones para los problemas de otras personas**.
4. Tenemos derecho a **cambiar de parecer**.
5. Tenemos derecho **a cometer errores... y a asumir la responsabilidad por los mismos**.
6. Tenemos derecho a decir "**no lo sé**".
7. Tenemos derecho a ser independientes de la buena voluntad de los demás a la hora de relacionarnos con ellos. Dicho de otra forma, **el comportamiento del otro no es una excusa**
8. . Tenemos derecho a **tomar decisiones ajenas a la lógica**.
9. Tenemos derecho a decir "**No lo entiendo**". Mil veces, si es preciso.
10. . Tenemos derecho a decir "**No me importa**".