



Mis derechos asertivos.

Las situaciones que expresan la asertividad de las personas son:

1. Derecho a ser tratado/a con respeto y dignidad.
2. Derecho a equivocarme y a hacerme responsable de mis propios errores.
3. Derecho a tener mis propios valores y opiniones.
4. Derecho a tener mis propias necesidades y que éstas sean tan importantes como las de los demás.
5. Derecho a ser uno el/la único juez de mí mismo, a experimentar y a expresar mis propios sentimientos.
6. Derecho a cambiar de opinión, idea o línea de acción.
7. Derecho a protestar cuando se es tratado de una manera injusta.
8. Derecho a cambiar lo que no me es satisfactorio.
9. Derecho a detenerme y pensar antes de actuar.
10. Derecho a pedir lo que necesito o quiero.
11. Derecho a ser independiente.
12. Derecho a decidir qué hacer con el propio cuerpo y con el propio tiempo y las propias propiedades.
13. Derecho a hacer menos de lo que humanamente soy capaz de hacer.
14. Derecho a ignorar los consejos de los demás.
15. Derecho a rechazar peticiones sin sentirme culpable o egoísta.
16. Derecho a estar solo/a aún cuando deseen mi compañía.
17. Derecho a no justificarme ante los demás.
18. Derecho a decidir si quiero o no responsabilizarme de los problemas de otros.
19. Derecho a no anticiparme a las necesidades y deseos de los demás.
20. Derecho a no estar pendiente de la buena voluntad de los demás.
21. Derecho a elegir entre responder o no hacerlo.
22. Derecho a hacer cualquier cosa mientras no se violen los derechos de otra persona.
23. Derecho a sentir y expresar el dolor.
24. Derecho a hablar sobre un problema con la persona implicada y en los casos límites en los que los derechos de cada uno no están del todo claro, llegar a un compromiso viable.
25. Derecho a escoger no comportarme de una forma asertiva