

Derechos asertivos básicos

1. El derecho a ser tratado con dignidad y respeto.
2. El derecho a cometer errores y ser responsable de ellos.
3. **El derecho a decir NO y rechazar peticiones sin sentirme culpable o egoísta.**
4. El derecho a decidir no ser asertivo/a.
5. El derecho a disfrutar.
6. El derecho a tener éxito.
7. El derecho a **cambiar de opinión.**
8. El derecho a ser escuchado/a.
9. El derecho a poner mis prioridades, juzgar mis necesidades y **tomar mis propias decisiones.**
10. **El derecho a pedir**, teniendo en cuenta que la otra persona tiene derecho a rechazar mi petición.
11. El derecho a ser independiente.
12. **El derecho a no saber adivinar** ni anticiparse a las necesidades de otras personas.
13. El derecho a sentir y expresar el dolor.
14. El derecho a no responder si no me apetece.
15. El derecho a tomar mi tiempo antes de responder.
16. **El derecho a no justificarme ante otros.**
17. El derecho a pedir información y ser informado/a.
18. El derecho a expresar mis opiniones y sentimientos.
19. El derecho a decir “No lo sé”, “No entiendo” y “No me importa”.
20. El derecho a cambiar algo que no me satisface.
21. El derecho a no seguir los consejos que me dan.
22. El derecho a **no ser responsable de los problemas de otras personas.**
23. El derecho a mi aislamiento, descanso y a estar solo/a, incluso si alguien quiere mi compañía.
24. El derecho de protestar cuando se me trata injustamente.
25. El derecho a hablar sobre el problema con la persona involucrada.
26. El derecho de **parar y pensar antes de hacer algo.**
27. El derecho a no estar pendiente de la buena voluntad de otras personas.
28. El derecho a superarme a mí y a los demás.
29. El derecho a decidir qué hago con mi cuerpo, tiempo y propiedades si no se violan los derechos de otros.