

Tabla de los Derechos Asertivos

1. El derecho a ser tratado con respeto y dignidad
2. El derecho a tener y expresar los propios sentimientos y opiniones
3. El derecho a ser escuchado y tomado en serio
4. El derecho a juzgar mis necesidades, establecer mis prioridades y tomar mis propias decisiones
5. El derecho a decir “NO” sin sentir culpa
6. El derecho a pedir lo que quiero, dándome cuenta de que también la otra persona tiene derecho a decir “NO”
7. El derecho a cambiar
8. El derecho a cometer errores
9. El derecho a pedir información y ser informado
10. El derecho a obtener aquello por lo que pagué
11. El derecho a decidir no ser asertivo
12. El derecho a ser independiente
13. El derecho a decidir qué hacer con mis prioridades, mi cuerpo, tiempo... mientras no se violen los derechos de otras personas
14. El derecho a tener éxito
15. El derecho a disfrutar
16. El derecho a mi descanso, aislamiento, siendo asertivo
17. El derecho a superarme, aun superando a los demás.