

## DERECHOS ASERTIVOS BÁSICOS

- A ser tratados con respeto y dignidad.
- A equivocarnos y ser responsables de nuestros errores.
- A tener nuestras propias opiniones y valores.
- A tener nuestras propias necesidades, y que sean tan importantes como las de los demás.
- A experimentar y expresar los propios sentimientos, así como a ser sus únicos jueces.
- A detenernos a pensar antes de actuar.
- A pedir lo que queremos.
- A hacer menos de lo que humanamente somos capaces de hacer.
- A ser independientes.
- A decidir qué hacer con nuestro propio cuerpo, tiempo y propiedad.
- A sentir y expresar el dolor.
- A ignorar los consejos.
- A rechazar peticiones sin sentirnos culpables o egoístas.
- A estar solo aún cuando deseen nuestra compañía.
- A no justificarse ante los demás.
- A no responsabilizarse de los problemas de otros.
- A no anticiparse a las necesidades y deseos de los demás.
- A no estar pendiente de la buena voluntad de los demás.
- A elegir entre responder o no hacerlo.
- A hablar sobre el problema con la persona involucrada y aclararlo, en casos límite en que los derechos de cada uno no están del todo claros.
- A hacer cualquier cosa mientras no violes los derechos de otra persona.
- A escoger no comportarte de forma asertiva o socialmente hábil.