

LOS 20 DERECHOS ASERTIVOS UNIVERSALES



1. Derecho a que me traten con respeto y dignidad.
2. Derecho a expresar mis propios sentimientos, opiniones e ideas.
3. Derecho a ser escuchado.
4. Derecho a ser tomado en serio.
5. Derecho a ser independiente: establecer mis prioridades y tomar mis propias decisiones.
6. Derecho a decir «NO» sin sentirme culpable.
7. Derecho a aceptar que otros digan «NO» sin enfadarme.
8. Derecho a pedir con educación lo que quiero.
9. Derecho a opinar sobre mi futuro.
10. Derecho a cambiar de opinión.
11. Derecho a cometer errores y a ser imperfecto.
12. Derecho a pedir información y ser informado.
13. Derecho a descansar.
14. Derecho a decidir qué hacer con mis propiedades, tiempo, mientras no se infrinjan los derechos de otras personas.
15. Derecho a tener éxito, a superarme, aunque por ello supere a otros.
16. Derecho a gozar y disfrutar.
17. Derecho a decir, no lo sé, espera que lo busco.
18. Derecho a no ser lógico.
19. Derecho a vivir mi vida, no la de los otros.
20. Hasta incluso, y solo en casos de mucha justificación, derecho a no ser asertivo.

Ahora que ya conoces **tus derechos**, hablemos de **tus obligaciones** porque también las tienes. Bastará que te apliques esos derechos como una obligación cuando tengas enfrente a un interlocutor que quiera lo mismo que tú. ¿Sencillo no?

