

DRECHOS ASERTIVOS BÁSICOS

1. Derecho a tener y expresar tus propias opiniones y sentimientos.
2. Derecho a decir “no” sin sentirte culpable.
3. Derecho a pedir lo que necesitas y a pedir ayuda.
4. Derecho a tener tu propio criterio y tomar tus propias decisiones.
5. Derecho a cometer errores y asumir la responsabilidad de ellos.
6. Derecho a pedir perdón cuando te hayas equivocado.
7. Derecho a no aceptar el perdón o no perdonar (sin vivir con el rencor).
8. Derecho a cambiar de opinión o tus planes.
9. Derecho a pedir información y a conocer la verdad.
10. Derecho a ser tratado con respeto y dignidad.
11. Derecho a tener tus propias necesidades y que estas sean tan importantes como las de los demás.
12. Derecho a ser feliz y a buscar tu felicidad, a tu manera.
13. Derecho a hacer las cosas porque las siento así.