

OBJETIVO 2018 DEJAR LOS DERECHOS

## DERECHOS ASERTIVOS

- ✓ Derecho a ser tratado con respeto y dignidad.
- ✓ Derecho a tener y expresar los propios sentimientos y opiniones.
- ✓ Derecho a ser escuchado y tomado en serio.
- ✓ Derecho a juzgar mis necesidades, establecer mis prioridades y tomar mis propias decisiones.
- ✓ Derecho a decir NO sin sentir culpa.
- ✓ Derecho a pedir lo que quiero, teniendo en cuenta que el otro también tiene derecho a decir NO.
- ✓ Derecho a cambiar de modo de pensar o actuar.
- ✓ Derecho a equivocarse y ser responsable de los errores.
- ✓ Derecho a pedir información y ser informado.
- ✓ Derecho a ser independiente.
- ✓ Derecho a tener éxito.
- ✓ Derecho a gozar y disfrutar.
- ✓ Derecho a decidir qué hacer con lo que nos pertenece ( cuerpo, tiempo y propiedad).
- ✓ Derecho a superarnos, aun superando a los demás.
- ✓ Derecho a sentir y expresar el dolor.
- ✓ Derecho a pedir lo que queremos.
- ✓ Derecho a ignorar los consejos.
- ✓ Derecho a estar solos aun cuando deseen nuestra compañía.
- ✓ Derecho a no justificarnos ante los demás.
- ✓ Derecho a no responsabilizarse de los problemas de otros.
- ✓ Derecho a no anticiparse a las necesidades y deseos de los demás.
- ✓ Derecho a no estar pendiente de la buena voluntad de los demás.
- ✓ Derecho a elegir entre responder o no hacerlo.
- ✓ Derecho a hablar sobre el problema con la persona involucrada y aclararlo.
- ✓ Derecho a hacer cualquier cosa mientras no violes los derechos de otra persona.
- ✓ Derecho a tener nuestras propias necesidades, y que sean tan importantes como las de los demás.
- ✓ Derecho a experimentar y expresar los propios sentimientos así como a ser sus únicos jueces.
- ✓ Derecho a cambiar de opinión, idea o línea de acción.
- ✓ Derecho a protestar cuando se nos trata injustamente.
- ✓ Derecho a intentar cambiar lo que no nos satisface.
- ✓ Derecho a detenernos y pensar antes de actuar.
- ✓ Derecho a hacer menos de lo que humanamente somos capaces de hacer.
- ✓ Derecho a no ser asertivo.