



Somos Inteligencia Emocional

## **DERECHOS ASERTIVOS**

1. Derecho a ser tratado con respeto y dignidad.
2. Derecho a tener y expresar mis propios sentimientos y opiniones.
3. Derecho a ser escuchado y tomado en serio.
4. Derecho a juzgar mis necesidades, establecer mis prioridades y tomar mis propias decisiones.
5. Derecho a decir "NO" sin sentirme culpable.
6. Derecho a pedir lo que quiero, dándome cuenta de que también mi interlocutor tiene derecho a decir "no".
7. Derecho a cambiar.
8. Derecho a cometer errores.
9. Derecho a hacer menos de lo que soy capaz de hacer.
10. Derecho a pedir información y a ser informado.
11. Derecho a obtener aquello por lo que pagué.
12. Derecho a decidir no ser asertivo.
13. Derecho a ser independiente.
14. Derecho a decidir qué hacer con mis propiedades, cuerpo, tiempo..., mientras no viole los derechos de otras personas.
15. Derecho a tener éxito.
16. Derecho a gozar y disfrutar.
17. Derecho a mi descanso, aislamiento.
18. Derecho a superarme, aun superando a los demás.
19. Derecho a realizar cualquier cosa (ajena a la lógica y la razón), mientras no viole los derechos de los demás.

**"Si sacrificamos nuestros derechos con frecuencia, estamos enseñando a los demás a aprovecharse de nosotros."** P. Jakubowski