



UNIVERSIDAD VERACRUZANA
Dirección General de Desarrollo Académico
e Innovación Educativa



Cómo ser responsable y disfrutar la vida

Declaración de los derechos personales
Dra. Consuelo Morgado Valle

Declaración de derechos personales

Cuando alguien no se siente valioso, es posible que ni siquiera considere sus derechos básicos. En otras palabras, una persona con baja autoestima no siempre tiene claro cómo merece ser tratada. Quizás desde pequeña/o te han tratado mal y no conoces otro camino. Lo curioso es que cuando ves que un amigo está siendo intimidado o tratado injustamente, probablemente querrás intervenir y defenderlo. Sin embargo, cuando esa persona eres tú, es un asunto completamente diferente.

Hoy es el momento de convertirte en tu mejor defensor. Ponte de pie y sé un embajador de tus derechos.

Un yo más asertivo

La siguiente es una lista de lo que se denomina una *Declaración de derechos personales*, algo a lo que todo el mundo tiene derecho. Léelos atentamente y repítelos todos los días. Reflexiona sobre cuáles han actuado en tu día a día y observa cuáles te resultan difíciles. Si te sientes incómodo con alguno, ¿puedes identificar una razón en particular? A veces, otros pueden cuestionar a tu persona por ser más audaz y asertiva, si ellos están acostumbrados a dominar. Como regla general, a la gente no le gusta mucho el cambio, pero deja que ese sea su problema, no el tuyo. Si a un amigo no le gusta la versión más segura de ti, ¿vale la pena tenerlo como amigo? Con el tiempo, la gente llegará a admirar tus esfuerzos por lograr ser asertivo y respetar la integridad que conlleva. Sólo recuerda que ser asertivo no es lo mismo que ser grosero.

Declaración de derechos personales

A continuación, encontrarás algunas sugerencias, pero no dudes en agregar las tuyas, siempre que sean positivas y conduzcan a los resultados deseados a largo plazo.

1. Tengo derecho a pedir lo que quiero.
2. Tengo derecho a decir “no” a solicitudes o demandas que no puedo cumplir.
3. Tengo derecho a expresar todos mis sentimientos, positivos o negativos.
4. Tengo derecho a cambiar de opinión.
5. Tengo derecho a cometer errores y no tener que ser perfecto.
6. Tengo derecho a seguir mis propios estándares.
7. Tengo derecho a decir que no a cualquier cosa cuando siento que no estoy listo, que es inseguro o que viola mis valores.
8. Tengo derecho a determinar mis propias prioridades.
9. Tengo derecho a no ser responsable del comportamiento, acciones, sentimientos o problemas de los demás.
10. Tengo derecho a esperar honestidad de los demás.
11. Tengo derecho a estar enojado con alguien a quien amo.
12. Tengo derecho a ser únicamente yo mismo.
13. Tengo derecho a sentirme asustado y decir: “Tengo miedo”.
14. Tengo derecho a decir: “No lo sé”.
15. Tengo derecho a no dar excusas o razones por mi comportamiento.
16. Tengo derecho a tomar decisiones basadas en mis sentimientos.
17. Tengo derecho a mis propias necesidades de espacio y tiempo personales.

18. Tengo derecho a ser juguetón y frívolo.
19. Tengo derecho a ser más saludable que los que me rodean.
20. Tengo derecho a estar en un entorno no abusivo.
21. Tengo derecho a hacer amigos y sentirme cómodo con la gente.
22. Tengo derecho a cambiar y crecer.
23. Tengo derecho a que los demás respeten mis necesidades y deseos.
24. Tengo derecho a ser tratado con dignidad y respeto.
25. Tengo derecho a ser feliz.
26. Tengo derecho a tomarme el tiempo para decidir o para pensar qué responder.
27. Tengo derecho a decir **NO** sin tener que dar explicaciones (**NO**, es una oración completa).

Puntos clave

- a. Puede que estés tan acostumbrada/o a que te traten injustamente que pienses que es normal.
- b. Crear una Declaración de Derechos para nosotros mismos es una forma de afirmar nuestra autoestima y cómo esperamos ser tratados.
- c. Cuando nos cambiamos a nosotros mismos, algunas personas se sienten amenazadas. El tiempo y expresar tus necesidades con respeto ayuda a todos a adaptarse.

Declaro mi derecho a...

1. Experimentar todas mis emociones. Son una parte natural del ser humano. Incluyen miedo, tristeza, ira, vergüenza, incertidumbre, confusión, alegría, deseo, esperanza, orgullo, felicidad, etc. -incluso "entumecimiento". No soy malo, débil o equivocado para sentir, y no existe una emoción "negativa".
2. Describir y/o expresar mis sentimientos a los demás cuando así lo desee, sin sentirme obligado, culpable o avergonzado. Soy responsable de esta elección, pero no de las reacciones de los demás.
3. Decir "Sí", "No", "No puedo" y "No sé", sin culpa, vergüenza o ansiedad indebidas, y ser responsable de las consecuencias.
4. Elegir cuándo y cómo cumplir con las expectativas que los demás tienen de mí. Si elijo no cumplirlas, no necesito sentirme culpable a menos que me haya comprometido claramente a hacerlo. Soy responsable de tales elecciones y sus consecuencias.
5. Elegir a mis propios amigos y conocidos, y cómo y cuándo pasar tiempo con ellos. Puedo justificar estas elecciones a otros, pero no es necesario.
6. Cometer mis propios errores y aprender de ellos, si puedo.
7. Elegir sí, cuándo y cómo decirles a los demás claramente cómo me afectan sus acciones, y asumir la responsabilidad de hacerlo.
8. Ganarme y mantener mi propio respeto por mí mismo y orgullo, en lugar de depender de las opiniones de otras personas sobre mí.
9. Buscar y aceptar o rechazar ayuda sin vergüenza, ansiedad o culpa indebida.
10. Dar a los demás la responsabilidad de sus propias creencias, decisiones, sentimientos y pensamientos, sin sentirse culpables, ansiosos o egoístas. Sentirme responsable de otros adultos capaces a menudo me agobia y bloquea el crecimiento de su autoestima y confianza en sí mismos.
11. Buscar situaciones, entornos y relaciones saludables, que me permitan crecer y sean enriquecedoras para mí. Puedo, pero no tengo que hacerlo, explicar o justificar estas decisiones a otras personas.

12. ¡Ser espontáneo, jugar y divertirme!
13. Desarrollarme y crecer a mi propio ritmo y en las direcciones que considero que son mejores para mí. Esto no significa ignorar los derechos de desarrollo y crecimiento de los demás o a quienes abogan por mi desarrollo y crecimiento de manera bien intencionada.
14. Apremiar mis propios esfuerzos y disfrutar de mis logros sin culpa, ansiedad o vergüenza. El orgullo normal (*versus* el excesivo) no es un defecto.
15. Actuar para satisfacer mis propios deseos y necesidades en lugar de exigir o esperar que otro lo hagan por mí.
16. Tener períodos de descanso, refrigerio, reflexión y relajación sin culpa. Éstos son tan productivos para mí como los tiempos de trabajo y acción.
17. Elegir en quién confiaré, cuándo, cuánto y con qué.
18. Asumir sólo lo que pueda manejar en un momento dado, y decirles a los demás si me siento sobrecargado, sin vergüenza, ansiedad o culpa.
19. Nutrirme, amarme y valorarme tanto como a otros que son especiales para mí. Ser “egoísta” (atender mis propias necesidades y cuidados) es saludable y bueno, siempre y cuando no obstaculice, minimice o falte el respeto a los derechos de los demás a cuidar de sí mismos.
20. Elegir los caminos y metas que deseo para mi vida, y perseguirlos sin culpa, sin vergüenza, o la necesidad de explicarlos o justificarlos a los demás.
21. Tomar todo el tiempo que necesite para evaluar y tomar decisiones importantes en la vida. Si esto estresa a los demás, ellos son responsables de hacer valer sus necesidades y yo soy responsable de equilibrarlas con las mías.
22. Cuidar mi cuerpo y mi espíritu con amor y respeto, a mi manera.
23. Elegir mis propias prioridades y límites, y actuar sobre ellos como mejor me parezca.
24. Distinguir entre lo que otras personas dicen que soy (o fui) y lo que realmente soy.
25. Ser escuchado y entendido claramente. Mis pensamientos, sentimientos, deseos, necesidades, sueños y dignidad son tan válidos, valiosos e importantes como los de cualquier otra persona.
26. Definir la excelencia en cualquier situación y elegir sí, cuándo y cómo esforzarse por alcanzar este estándar o no.
27. Elegir cómo equilibrar y emplear mi tiempo y asumir las consecuencias a corto y largo plazo.
28. Decir a los demás respetuosamente lo que espero de ellos, ayudándolos a darse cuenta de que legítimamente pueden o no elegir cumplir con estas expectativas.
29. Elegir cómo y cuándo satisfacer pacíficamente mis necesidades espirituales, incluso si mis elecciones entran en conflicto con los valores o deseos de los demás. No tengo el derecho de imponer mis puntos de vista, valores o prácticas espirituales o religiosas a otras personas, ni otorgo a otros el derecho de imponerme los suyos.
30. Sanar las heridas psicológicas con el tiempo y reemplazar las creencias internas malsanas con las que he vivido por otras más enriquecedoras y productivas.
31. Escuchar y prestar atención a mis “voces interiores” con interés y respeto, y distinguir mis verdaderas voces de las de los demás que escucho.
32. Que los demás respeten mi privacidad física, emocional y espiritual y mis límites. Acepto mi responsabilidad de respetar la de ellos también.
33. Preguntar (*versus* exigir) a los demás cómo se sienten por mí, qué piensan de mí y qué necesitan de mí. Pueden optar por cumplir o no.
34. Decidir cuándo y cómo perdonar (a) mis errores y (b) cualquier daño recibido de otros. Afirmo que el perdón promueve la curación, la salud, el crecimiento y la paz.
35. Trabajar de manera respetuosa y pacífica para cambiar las leyes, reglas o situaciones que considero injustas o dañinas para mí y/o para otros.
36. Desarrollar y utilizar mi **Declaración de Derechos Personales** y aprender cómo esto me afecta

a mí y a los demás. Afirmando la igualdad de derechos y oportunidades de los demás para hacer lo mismo o no.

37. Decidir cómo y cuándo voy a morir. No concedo a otros bien intencionados que decidan esto por mí. Mi vida es mía.