



# Los derechos asertivos

Para poder desarrollar una conducta asertiva (la capacidad para defender tus derechos de forma no agresiva, sin violar los derechos de los demás) primero es necesario conocer cuáles son estos derechos. Toda persona tiene derecho a ser quien es y a expresar lo que piensa y siente, y hacerlo de forma asertiva significa hacerlo con el máximo respeto por los demás y por uno mismo. ¿Cuáles son tales derechos asertivos? Veamos:

1. Algunas veces, tienes derecho a ser el primero. Ceder siempre a los demás, no comunicar tus deseos o preferencias no te hace más cortés. No digas "sí, lo que tú quieras" cuando tengas una preferencia.
2. Tienes derecho a cometer errores. Los errores forman parte de la vida, son necesarios para el aprendizaje. No te avergüences por ellos y defiende tu derecho a cometerlos.
3. Tienes derecho a tener tus propias opiniones y creencias. Tener una opinión distinta a la mayoritaria no implica estar equivocado, ¡quizá justo lo opuesto!
4. Tienes derecho a cambiar de idea, opinión, o actuación. Cambiar de opinión no es una traición a ti mismo, es evolucionar, aprender, ser flexible.
5. Tienes derecho a expresar críticas y a protestar por un trato injusto, pero siempre de forma respetuosa a los demás.
6. Tienes derecho a intentar cambiar lo que no te satisface. No te digas a ti mismo que no lo has intentado.
7. Tienes derecho a pedir ayuda o apoyo emocional.
8. Tienes derecho a sentir y expresar el dolor. Todos sentimos dolor, y tienes derecho a sólo expresarlo ante aquellas personas que son tus importantes para ti si lo necesitas.
9. Tienes derecho a ignorar los consejos de los demás. Cuando alguien te da un consejo es precisamente eso, no una orden de actuación.
10. Tienes derecho a recibir el reconocimiento por un trabajo bien hecho. Esto se aplica a los demás, pero sobre todo a ti mismo. Reconoce tus méritos.
11. Tienes derecho a negarte a una petición, a decir "no" sin sentirte culpable o egoísta. Decir "no" no te hace desleal o egoísta.
12. Tienes derecho a estar sólo, aun cuando los demás deseen tu compañía.
13. Tienes derecho a no justificarte ante los demás. En ocasiones con un "No, gracias" es suficiente. No tienes por qué dar excusas y menos si no son sinceras.
14. Tienes derecho a no responsabilizarte de los problemas de los demás.
15. Tienes derecho a no anticiparte a los deseos y necesidades de los demás y a no tener que intuirlos.
16. Tienes derecho a ser tratado con dignidad. Cuando sientes que no eres tratado con la dignidad y el respeto que mereces, tienes derecho a protestar por ello.
17. Tienes derecho a tener tus propias necesidades y que sean tan importantes como las de los demás.
18. Tienes derecho a experimentar y expresar tus propios sentimientos, así como a ser su único juez.
19. Tienes derecho a detenerte y pensar antes de actuar.
20. Tienes derecho a pedir lo que quieres y la aceptar un no por respuesta.
21. Tienes derecho a hacer menos de lo que eres capaz de hacer. No siempre puedes rendir al máximo.
22. Tienes derecho a decidir qué hacer con tu cuerpo, tiempo, y propiedad.

Recuerda que estos derechos se supeditan a uno principal, que es el derecho a decidir si deseas hacerlos servir o no. El criterio para tomar la decisión será siempre personal. No obstante, puedes decidir con libertad si vas a ejercer derechos o no si tienes la capacidad asertiva de ejercerlos.

No olvides que todos cuantos le rodean tienen estos mismos derechos, no sólo tú. Ejerce tus derechos en libertad y respetando los derechos de quienes te rodean.