



Especialista en
Prevención y Defensa Personal Integral para Mujeres

TEMA 5

DERECHOS ASERTIVOS

Derechos Asertivos

Son derechos que adquirimos todos los seres humanos al nacer. Son válidos para nosotros mismos y para los demás. Ejercerlos implica lealtad y respeto hacia nosotros mismos y hacia todas las personas que nos rodean. No son derechos que se amparen en las leyes establecidas, en nuestros derechos legales. Tienen su origen en el reconocimiento a la dignidad intrínseca del ser humano y a sus derechos iguales e inalienables como parte de nuestra existencia según La Declaración Universal de Derechos Humanos proclamada por la Asamblea General de las Naciones Unidas en París el 10 de diciembre de 1948 en su Resolución 217 A (III) como ideal común para todos los pueblos y naciones.

Entre nuestro derechos se encuentran los siguientes:

- Tengo derecho a ser tratado a ser tratado con respeto y dignidad
- Tengo derecho a tener y expresar mis propios sentimientos y emociones
- Tengo derecho a tener y expresar mis propias creencias y opiniones
- Tengo derecho a tener mis propias necesidades y que sean tan importantes como las de los demás
- Tengo derecho a juzgar mis necesidades, establecer mis prioridades y tomar mis propias decisiones
- Tengo derecho a decir “no” o rechazar peticiones sin sentirme culpable o egoísta
- Tengo derecho a pedir lo que quiero o necesito
- Tengo derecho a no necesitar la aprobación del otro
- Tengo derecho a cambiar de idea o de opinión
- Tengo derecho a no comprender las expectativas ajenas
- Tengo derecho a tomar decisiones ilógicas
- Tengo derecho a cometer errores
- Tengo derecho a pedir explicaciones siempre que lo crea necesario
- Tengo derecho a obtener aquello por lo que pago
- Tengo derecho a ser independiente y elegir mi propio camino
- Tengo derecho a no ser perfecto
- Tengo derecho a decir “no lo sé”
- Tengo derecho a decidir qué hacer con mi propio cuerpo, mi tiempo y mis propiedades
- Tengo derecho a tener éxito y sentirme orgulloso
- Tengo derecho a superarme aun superando a los demás
- Tengo derecho a divertirme y disfrutar
- Tengo derecho a mi descanso y aislamiento aun cuando los demás deseen mi compañía
- Tengo derecho a no ser socialmente hábil sin sentirme avergonzado o inferior
- Tengo derecho a protestar y actuar ante una injusticia propia o ajena
- Tengo derecho a detenerme y pensar antes de actuar
- Tengo derecho a ser fiel a mis creencias y principios aun cuando los demás quieran que los vulnere en su beneficio
- Tengo derecho a no comportarme según las expectativas o deseos de los demás
- Tengo derecho a hacer menos de lo que humanamente soy capaz de hacer

- Tengo derecho a ignorar los consejos de los demás
- Tengo derecho a no justificarme
- Tengo derecho a ser más de lo que soy
- Tengo derecho a no estar pendiente ni responsabilizarme de problemas ajenos
- Tengo derecho a no anticiparme a las necesidades y deseos de los demás
- Tengo derecho a precisar mis obligaciones siempre que no estén del todo claras
- Tengo derecho a elegir entre responder o no hacerlo
- Tengo derecho a pedir información
- Tengo derecho a ser yo mismo
- Tengo derecho a actuar según mis deseos y necesidades siempre que no vulnere los derechos de los demás
- Tengo derecho a ejercer o renunciar a mis derechos
- Tengo derecho a tener derechos

