

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 «lo que 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 expresarlo ante aquellas personas que son 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 solo**, aunque 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 a 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, tu tiempo y tu propiedad**.

Recuerda que estos derechos se supeditan a uno principal: el derecho a decidir si deseas hacerlos servir o no, y el criterio para tomar tal decisión será siempre personal. No obstante, **solo puedes decidir con libertad si vas a ejercer tus derechos si tienes la capacidad asertiva para ejercerlos** (puedes hacerte creer que no compras un Ferrari porque no te gusta, pero la verdad es que no tienes dinero para comprarlo). En caso contrario estarías confundiendo la cortesía con la incapacidad para ser asertivo.

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

¿Quieres trabajar las habilidades sociales y la asertividad?

Consulta cómo lo trabajamos en consulta y online: [haz clic aquí](#)