

# DERECHOS ASERTIVOS

Los derechos asertivos son principios fundamentales que reconocen la dignidad, el valor y la libertad de cada persona para expresar sus pensamientos, sentimientos, opiniones y necesidades de manera respetuosa. Estos derechos constituyen la base de la comunicación asertiva, ya que permiten defender los propios intereses sin vulnerar los derechos de los demás.

Con frecuencia, las personas que presentan conductas no asertivas desconocen estos derechos o sienten culpa al ejercerlos. Por ello, conocerlos y aplicarlos fortalece la autoestima, favorece la comunicación efectiva, ayuda a establecer límites adecuados, disminuye los sentimientos de culpa, promueve las relaciones equilibradas y facilita la toma de decisiones.

Los derechos asertivos no implican actuar de manera egoísta o irrespetuosa, sino reconocer que todas las personas merecen ser escuchadas, respetadas y tratadas con dignidad.

Los principales Derechos Asertivos son:

1. Derecho a ser tratado con respeto y dignidad.
2. Derecho a expresar opiniones y sentimientos.
3. Derecho a decir "no".
4. Derecho a cometer errores.
5. Derecho a cambiar de opinión.
6. Derecho a pedir ayuda.
7. Derecho a no saberlo todo.
8. Derecho a tomar decisiones propias.
9. Derecho a expresar desacuerdo.
10. Derecho a establecer prioridades.

Los derechos asertivos están acompañados de responsabilidades: ejercer nuestros derechos implica respetar los derechos de los demás. Recordemos que la asertividad busca el equilibrio entre el respeto por uno mismo y el respeto hacia los demás.

# DERECHOS ASERTIVOS

Por ejemplo:

| Derecho               | Responsabilidad                           |
|-----------------------|-------------------------------------------|
| Expresar opiniones    | Respetar opiniones diferentes             |
| Decir "no"            | Aceptar que otros también pueden negarse. |
| Cometer errores       | Aprender de ellos.                        |
| Tomar decisiones      | Asumir sus consecuencias.                 |
| Expresar sentimientos | Hacerlo con respeto.                      |

Algunas personas tienen dificultades para ejercer estos derechos debido a baja autoestima, miedo al rechazo, necesidad de aprobación, creencias culturales restrictivas, temor al conflicto o experiencias negativas previas. Reconocer estos obstáculos es el primer paso para superarlos.

## **Referencias:**

- Alberti, R. E., & Emmons, M. L. (2017). Your perfect right: Assertiveness and equality in your life and relationships (10th ed.). New Harbinger Publications.*
- Castanyer, O. (2014). La asertividad: Expresión de una sana autoestima (37.ª ed.). Desclée de Brouwer.*
- Riso, W. (2018). Cuestión de dignidad: Aprenda a decir no y gane autoestima siendo asertivo. Planeta.*
- Smith, M. J. (2015). Cuando digo no, me siento culpable. Debolsillo.*
- Verderber, K. S., Verderber, R. F., & Sellnow, D. D. (2020). Comunicate (15.ª ed.). Cengage Learning.*