



DERECHOS ASERTIVOS

Derechos que todos poseemos, pero que muchas veces olvidamos a costa de nuestra autoestima.

No sirven para “pisar” al otro, pero sí para considerarnos a la misma altura de todos los demás.

Extracción del libro: La asertividad: Expresión de una sana autoestima.
Olga Castanyer Mayer-Sapiess.



DERECHOS ASERTIVOS

1. El derecho a ser tratado con respeto y dignidad



DERECHOS ASERTIVOS

2. El derecho a tener y expresar los propios sentimientos y opiniones



DERECHOS ASERTIVOS

3. El derecho a ser escuchado y tomado en serio



DERECHOS ASERTIVOS

4. El derecho a juzgar mis necesidades, establecer mis prioridades y tomar mis propias decisiones



DERECHOS ASERTIVOS

5. El derecho a decir "NO" sin sentir culpa



DERECHOS ASERTIVOS

6. El derecho a pedir lo que quiero, dándome cuenta de que también mi interlocutor tiene derecho a decir “no”



DERECHOS ASERTIVOS

7. El derecho a cambiar



DERECHOS ASERTIVOS

8. El derecho a cometer errores



DERECHOS ASERTIVOS

9. El derecho a pedir información y ser informado



DERECHOS ASERTIVOS

10. El derecho a obtener
aquello por lo que pagué



DERECHOS ASERTIVOS

11. El derecho a decidir no ser asertivo



DERECHOS ASERTIVOS

12. El derecho a ser independiente



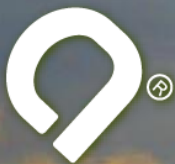
DERECHOS ASERTIVOS

13. El derecho a decidir qué hacer con mis propiedades, cuerpo, tiempo, etc., mientras no se violen los derechos de otras personas



DERECHOS ASERTIVOS

14. El derecho tener éxito



DERECHOS ASERTIVOS

15. El derecho a gozar y disfrutar



DERECHOS ASERTIVOS

16. El derecho a mi
descanso, aislamiento,
siendo asertivo



DERECHOS ASERTIVOS

17. El derecho a superarme,
aun superando a los demás



TABLA DE DERECHOS ASERTIVOS

1. El derecho a ser tratado con respeto y dignidad
2. El derecho a tener y expresar los propios sentimientos y opiniones
3. El derecho a ser escuchado y tomado en serio
4. El derecho a juzgar mis necesidades, establecer mis prioridades y tomar mis propias decisiones.
5. El derecho a decir "NO" sin sentir culpa
6. El derecho a pedir lo que quiero, dándome cuenta de que también mi interlocutor tiene derecho a decir "no"
7. El derecho a cambiar
8. El derecho a cometer errores
9. El derecho a pedir información y ser informado
10. El derecho a obtener aquello por lo que pagué
11. El derecho a decidir no ser asertivo
12. El derecho a ser independiente
13. El derecho a decidir qué hacer con mis propiedades, cuerpo, tiempo, etc., mientras no se violen los derechos de otras personas
14. El derecho a tener éxito
15. El derecho a gozar y disfrutar
16. El derecho a mi descanso, aislamiento, siendo asertivo
17. El derecho a superarme, aun superando a los demás





¡GRACIAS!