

Declaración de Derechos Asertivos



**RISO
(2002)**

**CABALLO
(1993)**

**KUBLI
(1987)**

DIGNIDAD

Ser tratado con Respeto y Dignidad

Ser tratado con Respeto y Dignidad

Ser tratado con Respeto y Dignidad

EXPRESAR

Opiniones Sentimientos y Creencias

Opiniones, Valores Sentimientos, Creencias Dolor y ser su juez

Opinión, Sentimientos, Bienestar y Felicidad

DECIDIR

Sobre mi Tiempo, Cuerpo, Propiedad y sin presiones

Sobre mi Tiempo, Cuerpo, Propiedad y bien pensadas

Establecer mis propias Prioridades bien pensadas

FALLAR

Intentarlo, fracasar, hacerme responsable y tener éxito

Fallar, hacer menos de lo que puedo y ser responsable

Fallar, hacer menos de lo que puedo y tener éxito

CAMBIAR

Cambiar de Opinión

Cambiar lo que no me gusta, idea opinión o conducta

Cambiar de Opinión

NEGARME

Decir: "No lo sé"

No responder, ignorar o rechazar sin sentir culpa

Rechazar peticiones sin sentirme culpable o egoísta

NO DAR EXCUSAS

Hacer cualquier cosa sin violar los derechos de otros

No justificarme ante los demás si no violo sus derechos

Considerar mis propias necesidades

PRIVACIDAD

Estar solo y contento

Estar solo aun si los demás desean mi compañía

Estar solo

PEDIR Y RECLAMAR

Pedir Información Ser escuchado y tomado en cuenta

Pedir lo que quiero Protestar y aclarar problemas con otros

Pedir reciprocidad Exigir una calidad relativa a lo que pago

AUTONOMÍA

Ser independiente

Ser independiente y solucionar sólo mis problemas

No anticiparme a las necesidades y deseos ajenos

