

Derechos asertivos	Deberes asertivos
1. Derecho a ser tratados con respeto y dignidad.	Deber de respetar a los demás y considerarlos tan dignos como a nosotros mismos.
2. Derecho a tener y expresar los propios sentimientos y opiniones.	Deber de respetar las emociones y sentimientos, y de saber conectar con las de otros.
3. Derecho a ser escuchado y tomado en serio.	Deber de escuchar y tomar en serio a los demás.
4. Derecho a juzgar mis necesidades, establecer mis prioridades y tomar mis propias decisiones.	Deber de respetar al otro como legítimo otro, por muy distinto que sea.
5. Derecho a decir "NO" sin sentirme culpable.	Deber de aceptar que alguien nos diga "NO" sin hacerle sentir culpable.
6. Derecho a tener mis propias necesidades y pedir lo que quiero, dándome cuenta de que también mi interlocutor tiene derecho a decir "no".	Deber de escuchar lo que el otro pide o necesita y de aceptar lo que pueda dar.
7. Derecho a cambiar, a crecer, a transformarse.	Deber de permitir que el otro cambie y crezca.
8. Derecho a cometer errores. Hacerme responsable y aprender de ellos.	Deber de aceptar que el otro se pueda equivocar, y dejarle margen para rectificar.
9. Derecho a hacer menos de lo que somos capaces de hacer.	Deber de respetar la implicación del otro en cada momento y circunstancia.
10. Derecho a pedir información y ser informado.	Deber de ofrecer información cuando sea pertinente
11. Derecho a obtener aquello por lo que pagué.	Deber de ofrecer aquello a lo que nos comprometimos.
12. Derecho a decidir no ser asertivo.	Deber de aceptar los momentos no asertivos del otro

13. Derecho a ser independiente.	Deber de respetar la autonomía del otro.
14. Derecho a decidir qué hacer con mis propiedades, cuerpo, tiempo..., mientras no se violen los derechos de otras personas.	Deber de respetar las decisiones que el otro toma sobre sus propiedades, cuerpo, tiempo,...
15. Derecho a tener éxito.	Deber de respetar y alegrarnos del éxito de los demás y entenderlo como una indicación en el camino de nuestro éxito.
16. Derecho a gozar y disfrutar.	Deber de respetar la forma de gozar y disfrutar de los demás.
17. Derecho a mi descanso y a estar sólo, aun cuando otras personas deseen nuestra compañía.	Deber de respetar los momentos y los espacios de los demás.
18. Derecho a superarme, aun superando a los demás.	Deber de alegrarnos por la superación de los demás y entenderlo como un aliciente para nuestra propia superación.
19. Derecho a realizar cualquier cosa (ajena a la lógica y la razón), mientras no violemos los derechos de los demás	Deber de respetar las "locuras" del otro.
20. Derecho a quejarse o protestar cuando no nos sentimos respetados.	Deber de aceptar quejas o protestas si nos estamos equivocando.
21. Derecho a no hacer uso de estos derechos	Deber de seguir buscando maneras óptimas para convivir mejor, con nuevos derechos y deberes para hacer posible esa convivencia.