

“Ser asertivo no implica tener siempre la razón, sino ser capaz de expresar sin agresividad los propios puntos de vista y opiniones, independientemente de que sean correctos o no”.



(Ignacio de la Cruz)

Para el autor Ignacio de la Cruz, *“la asertividad es un componente esencial de las habilidades sociales que engloba aquellas conductas y pensamientos que implican defender los derechos propios sin agredir, ni ser agredido, supone sentimientos propios y la defensa de los derechos personales respetando los de los demás”* (2014, p.34).

Los derechos mencionados por el autor se enumeran a continuación:

1. Derecho a cometer errores y hacerse responsable de estos.
2. Derecho a decir no sin tener sentimiento de culpa.
3. Derecho a decir que hacer.
4. Derecho a ser independiente.
5. Derecho a decir no lo entiendo.
6. Derecho a tener creencias políticas.
7. Protestar cuando se es tratado de una manera injusta.
8. No tener que dar razones o excusas para justificar mis conductas.
9. Estar solo aunque otras personas deseen nuestra compañía, etc.