



Autonomía

¿Qué es la autonomía?

Es la capacidad y el derecho que tienen las personas para **tomar decisiones** por sí mismo, sin estar sujetos a la influencia o control de otros. Se trata de la facultad de ejercer el **control**, enfrentar desafíos y tomar decisiones de manera independiente en aspectos de la vida cotidiana, en relación con sus propios valores y preferencias.

“La autonomía no es algo que se encuentra, es algo que uno crea” Thomas Szasz



Ejemplos prácticos para mejorar la autonomía



- Fortalecer la toma de decisiones y el razonamiento desde una edad temprana.
- Promover la participación en actividades que fomenten la independencia, como clases de habilidades prácticas o proyectos de voluntariado.
- Proporcionar herramientas y recursos que fortalezcan habilidades prácticas, como habilidades de comunicación, gestión del tiempo y resolución de problemas.
- Estimular la autoconfianza en la toma de decisiones informadas.