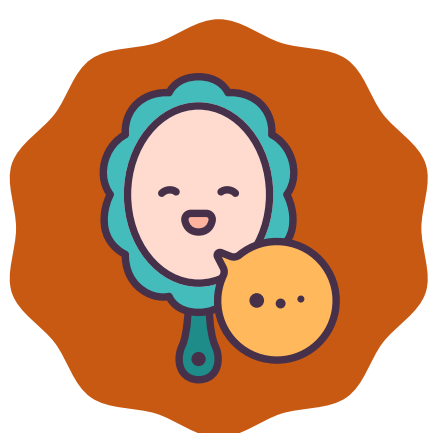


LA AUTONOMÍA



Hacerse cargo de una(o) misma(o)

La autonomía es la facultad de apropiarte de tus propios deseos, decisiones, y acciones, es decir, la manera en la que tú, te haces responsable de ti misma(o).



Fortalece:

- La confianza en ti
- La libertad personal



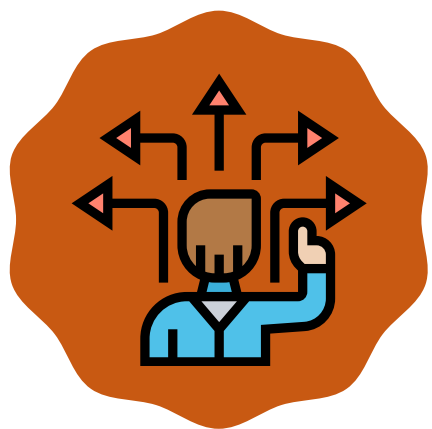
La soledad

Cuando fortaleces tu autonomía, la soledad se muestra ya no como algo sombrío, sino como una oportunidad para la autocontemplación, la reflexión y la libertad. Con la autonomía, tienes la capacidad de *elegir* la soledad, sin depender afectivamente de otra persona para validarte o emprender acciones que desees.



El espacio personal

Ser una persona autónoma brinda la posibilidad de establecer los límites personales respecto a las y los demás; es una barrera ante la fusión o la simbiosis con las personas y por ende, un antídoto para la dependencia emocional. Es aquello a lo que Virginia Woolf llama *una habitación propia*.



Autosuficiencia

La autonomía permite tomar decisiones propias, cuyos riesgos y contexto te ayudarán a ser más eficaz con lo que decides; no te limitas a la aprobación del resto de las personas ni de su presencia, porque has aprendido a realizar las actividades por tí misma(o).