



"No tienes que ser el mejor en el mundo en lo que haces. Solo tienes que ser el mejor en demostrar que puedes hacerlo sin que te lo digan"

- Elon Musk

¿QUÉ ES EL VALOR DEL AUTONOMÍA?

- La autonomía es la capacidad de tomar decisiones propias y actuar con responsabilidad sin depender excesivamente de los demás.
- Implica libertad con responsabilidad, confianza en uno mismo y la capacidad de gestionar la vida de forma independiente.

¿POR QUÉ PRACTICARLO?

- Desarrolla confianza y autoestima.
- Ayuda a establecer metas y hábitos sin depender de la motivación externa.
- Nos libera de la necesidad de validación de los demás.
- Ayuda a equilibrar el apoyo con la responsabilidad individual.
- Aumenta la productividad al reducir la dependencia de supervisión constante.
- Contribuye a un mejor clima laboral al hacer que cada persona asuma su rol con responsabilidad.

OBSTACULOS

- ✓ Miedo al error y a la crítica.
- ✓ Malos hábitos.
- ✓ Sobreprotección.
- ✓ Micromanagement.

¿CÓMO PRACTICARLO?

Te compartimos cinco recomendaciones clave para vivir la autonomía.

APRENDE A TOMAR DECISIONES POR TI MISMO

- Comienza con decisiones pequeñas.
- Haz listas de pros y contras.
- Acepta que no siempre hay una "decisión perfecta".
- Hazlo de forma consistente.
- Pide consejo solo cuando sea necesario

APRENDE DE TUS ERRORES

- No evites los errores.
- Haz una reflexión post-error.
- No seas demasiado duro contigo mismo.
- Establece "lecciones aprendidas".
- No repitas los mismos errores.

CONFÍA EN TUS CAPACIDADES

- Reconoce tus logros previos.
- Empieza con pequeñas victorias.
- Haz afirmaciones positivas.
- Visualiza el éxito.
- Busca feedback constructivo.

ESTABLECE METAS CLARAS Y ALCANZABLES

- Define metas SMART.
- Divide las metas grandes en pasos pequeños.
- Revisa y ajusta tus metas.
- Celebra los logros intermedios.
- Haz un plan de acción

FOMENTA TU INDEPENDENCIA EMOCIONAL

- Desarrolla la autoaceptación.
- Reconoce tus emociones.
- Aprende a gestionar el estrés y la ansiedad.
- Establece límites saludables.
- Busca apoyo cuando sea necesario, pero no dependas de él.

PREGUNTA DE REFLEXIÓN

¿En qué momentos prefieres trasladar la responsabilidad de la decisión a alguien más y no tomarla tú?

PROPÓSITO

Tomaré decisiones autónomas, aplicando listas de pros y contras y solicitando retroalimentación de mis compañeros.



Autonomía

[illegible]