

**Unidad I: Me reconozco y me valoro.
Buscando la autonomía**

Autoconocimiento

Uno de los aspectos más importantes para consolidar nuestra autonomía es el conocimiento de uno mismo. Se trata también de un proceso gradual, que empieza con la toma de conciencia sobre los cambios que experimentamos vamos y el reconocimiento de aquellos aspectos que nos caracterizan en nuestras distintas facetas: gustos, habilidades, intereses, limitaciones, etc. Por ejemplo, podemos decir que es lo que nos gusta y por qué, Cuáles, son nuestras habilidades, la forma cómo nos expresamos y nos enfrentamos a distintos problemas.

En la adolescencia, el autoconocimiento se refiere a estar conscientes de los cambios de nuestro estado de ánimo, pensamientos y sentimientos acerca de esta etapa. Es decir, es una forma de poner atención a nuestros estados internos.

Autonomía y autoestima

La esencia de la **autonomía** es que seamos capaces de tomar decisiones por nosotros mismos, teniendo en cuenta cómo éstas pueden afectar a los demás. La autonomía se empieza a desarrollar en nosotros mismos desde la infancia, cuando nuestros padres o las personas mayores con la que vivimos nos ayudan con pequeñas decisiones, como qué color de camiseta ponernos o cómo atar nuestros zapatos, para luego hacerlo sin ayuda.

Tomar pequeñas decisiones desde niños permitirá que, en la adolescencia y en la adultez, podamos enfrentar decisiones que implican mayor responsabilidad.

Paralelamente a la autonomía se desarrolla la **autoestima**, que, como vivimos, es la idea que tenemos de nuestro valor personal y el respeto que sentimos por nosotros mismos. Cuando contamos con buena autoestima, nos tratamos con respeto, atendemos nuestras necesidades y defendemos nuestros derechos; es decir, somos más autónomos. Si, por el contrario, tenemos baja autoestima, pondremos las necesidades de los demás antes que las nuestras, o pensaremos que no tenemos nada que ofrecer, dejaremos que nos minimicen y, con frecuencia, tomaremos decisiones influenciados por las opiniones y deseos de los demás, no de manera independiente.

La otra parte de la autoestima es la **autoaceptación**, que consiste en reconocer y aceptar todas nuestras características personales, tanto las buenas como las no tan buenas como las positivas como las negativas, los puntos fuertes como los débiles; de modo que comprendamos que todo eso nos hace seres humanos valiosos.

Cuando mejor nos conocemos y nos valoramos a nosotros mismos, consolidamos nuestra autonomía.

Actividad:

1. Elabora un cuadro de semejanza y diferencia, sobre el autoconocimiento, autoestima, autonomía y autoconcepto
2. ¿Por qué es importante aprender a ser una persona responsable y autónoma?
3. ¿Qué beneficios nos puede generar aquello a nosotros y a los demás?

	Autoconocimiento	Autoestima	Autonomía	Autoconcepto
Diferencia	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Es diferente a Autonomía y Autoconocimiento, ya que el autoconocimiento se sabe cuando parar 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Es diferente a autonomía 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Es diferente a autoestima y autoconocimiento. 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Es diferente con todos excepto con auto-estima.
Semejanza	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Es diferente a autoconocimiento y autoestima. Pero es parecido a autoestima y semejante a autonomía. 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Es parecido a Autoconocimiento y semejante a autoconocimiento 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Es semejante al autoconocimiento. 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Es semejante a autoestima

a autonomía

2.- Porque eso te ayudaría a ser una persona responsable y respetable.

3.- Nos ayuda a estar a gusto contigo y a saber decir que no.