

Consejos y recursos mensuales que aparecen en *¿What's Next?* son diseñados para jóvenes adultos, sus familias y simpatizantes que están explorando opciones para la vida después de la escuela secundaria en Indiana.

Autodeterminación: ¡Úsalo o piérdelo!

Edición núm. 30, febrero 8, 2023



Autodeterminación: El proceso de dar forma a su propia vida de una manera satisfactoria y personalmente gratificante. Ser autodeterminado significa que usted toma un papel activo en la configuración de sus propios objetivos y sueños. Suena simple, ¿verdad? Durante la escuela secundaria, probablemente utilizó habilidades de autodeterminación para hacer cosas como dirigir sus propias reuniones del IEP, seleccionar metas de empleo, explorar sus intereses y comprender qué apoyos le ayudaron a tener éxito. A medida que se acerca al final de la escuela secundaria, su capacidad de autodeterminarse es más importante que nunca - ¡este es el resto de su vida! La autodeterminación es como aprender una lengua extranjera: Practicarlo y

usarlo... o perderlo. Tome el control ahora; Toma en serio tus sueños.

Lo Que Se Implica

La autodeterminación se trata de dirigir tu propia vida. Según Wehmeyer & Shogren (2017) y otros investigadores, las habilidades de autodeterminación incluyen lo siguiente:

- **Elección:** Esto implica la selección basada en la información disponible sobre las opciones y sus preferencias.
- **Autoconciencia:** Esto implica reconocer y comprender sus propias habilidades, limitaciones y fortalezas para trabajar hacia sus metas.
- **Resolución de problemas:** Esto implica su capacidad para identificar un problema, generar posibles soluciones, considerar posibilidades y elegir una solución.
- **Toma de decisiones:** Esto implica elegir la mejor alternativa para usted en cualquier momento después de considerar las consecuencias positivas y negativas.
- **Autodefensa:** Esto implica su capacidad y confianza para defenderse. También implica el uso de liderazgo y habilidades interpersonales para comunicarse de manera efectiva con los demás.
- **Establecimiento de metas:** Esto implica su capacidad para encontrar algo que desea, planificar para alcanzarlo y seguir adelante con ese plan.
- **Esto** implica ser consciente, monitorear y manejar su comportamiento.

¿Por qué es importante?

No dominará las habilidades necesarias para aumentar la autodeterminación de la noche a la mañana. Ser autodeterminado significa que está practicando esas habilidades de manera activa y consistente. Esto puede ser desafiante y frustrante a veces, pero también puede ser gratificante y resultar en una vida más satisfactoria. La investigación colectiva resume cuatro beneficios principales asociados con la autodeterminación. Incluyen:

- **Afinidad** - un sentido de relaciones afectuosas en su vida.
- **Aumento de la competencia personal:** Sentir que puede alcanzar una meta deseada.
- **Beneficencia:** Hacer contribuciones positivas a los demás y a su comunidad.
- **Aumento de la autonomía personal:** Decidir qué es lo mejor para uno mismo.

Self- La autodeterminación significa que se está preparando para el tipo de vida y éxito que desea. Tener habilidades de autodeterminación creará resultados positivos en áreas como el empleo, la educación, la membresía comunitaria y la calidad de vida en general.

Para la mayoría de las personas, la calidad de vida significa felicidad, seguridad financiera, satisfacción laboral, relación nutritiva, salud y seguridad. Sólo usted puede decidir la calidad de vida que desea, pero lo que eso significa para usted personalmente, la autodeterminación jugará un papel.

Recursos

Por favor, considere los recursos que se proporcionan a continuación. Utilícelos para comprender la conexión entre la autodeterminación y la inclusión comunitaria, la inclusión social, el trabajo, la vida saludable y la autodefensa. Comprendiendo la conexión le proporcionará motivación para volverse más autodeterminado. Esta colección también cuenta con herramientas para familias y educadores que desean facilitar y proporcionar oportunidades de crecimiento en autodeterminación. Finalmente, encontrará estrategias y actividades útiles de autodeterminación compartidas por los jóvenes mientras trabajaban hacia sus propias metas.

- [Qué Es La Autodeterminación Y Por Qué Es Importante](#)
- [Estoy determinado](#)
- [Hacerse cargo: historias de éxito y autodeterminación](#)
- [21 Habilidades Y Actividades De Autodeterminación Para Utilizar Hoy](#)

¿Quieres suscribirte a **What's Next?** por correo electrónico? Envíe un correo electrónico a whatnext@indiana.edu con "Suscribirse a What's Next" en la línea de asunto. Díganos su nombre, apellido y dirección de correo electrónico, y lo registraremos.

¡Su información siempre se mantendrá privada!