

¿Qué es la autodeterminación?

La autodeterminación es el deseo, habilidad y práctica de dirigir tu propia vida. Se le refiere también como “la visión general” porque tiene mucho que ver con la persona que eres y quien quieres ser.

Ser una persona autodeterminada ayuda a tomar decisiones importantes y decisiones informadas en tu vida con base en tus habilidades, intereses y aptitudes.

Las personas autodeterminadas se aceptan a sí mismos, se respetan y valoran por quienes son y lo que hacen por otros.

La autodeterminación es:

- Establecer objetivos a corto y largo plazo.
- Alcanzar los objetivos.
- Tomar decisiones informadas de manera independiente.
- Tomar decisiones informadas con otros.
- Reconocer cuando necesitas pedir ayuda.
- Entender tus fortalezas.
- Describir tus fortalezas a otros.
- Entender tu discapacidad y limitaciones.
- Comunicar (o no) tu discapacidad a otros.
- Describir tu discapacidad a otros.
- Saber qué acomodaciones son efectivas en la escuela y en el trabajo.

Adaptado de *National Collaborative on Workforce and Disability for Youth*. (2005). *The 411 on Disability Disclosure Workbook*. Washington, DC: Instituto de Liderazgo Educativo.

PARTNERS RESOURCE NETWORK
PartnersTX.org
1.800.866.4726



El contenido de esta hoja informativa fue desarrollado gracias a una subvención del Departamento de Educación de Estados Unidos, #H328M150022, #H328M150023, #H328M150024. Sin embargo, este material no representa necesariamente la política del Departamento de Educación de EEUU y no debe asumirse su aprobación por parte el gobierno federal.

