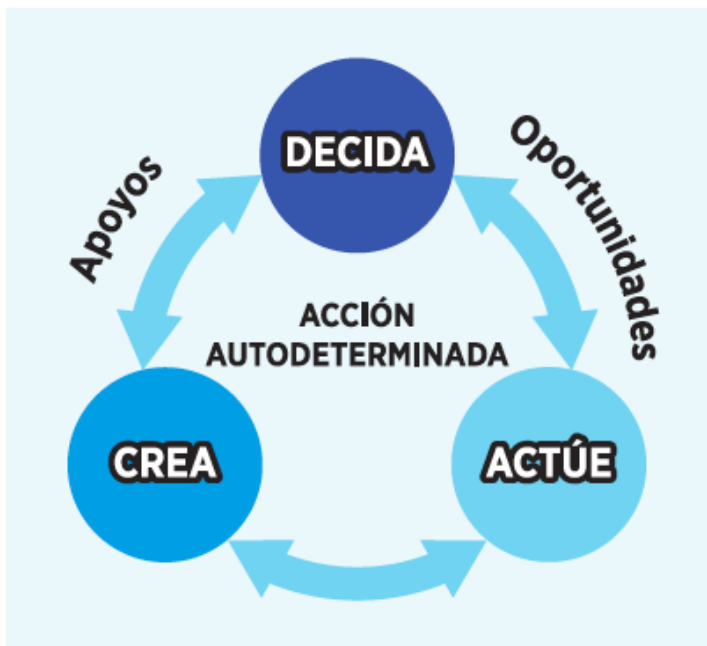


Mejora de la Autodeterminación para Estudiantes en Edad de Transición a la vida adulta en el hogar

¿Qué es la autodeterminación?

- La autodeterminación tiene que ver con **actuar o hacer que las cosas sucedan en su vida**.
- La autodeterminación tiene que ver con conocer sus fortalezas y oportunidades de crecimiento, y a veces tener autodeterminación requiere pedir a otros que aporten sus ideas y apoyo.
- Los estudiantes pueden desarrollar aptitudes relacionadas con la autodeterminación (como fijarse metas y resolver problemas) *en cualquier lugar*, incluso en la escuela, el hogar y el trabajo al igual que en la comunidad.
- La autodeterminación tiene tres componentes:
 - **DECIDIR** (conocer sus fortalezas y áreas de necesidad, fijarse metas basadas en una visión del futuro)
 - **ACTUAR** (resolver problemas para avanzar en sus metas, pensar en rutas diferentes para vencer obstáculos)
 - **CREER** (sentirse empoderado para cumplir las metas, sabiendo que puede hacer



cambios y sentirse apoyado en la vida)

DECIDIR

- Uso mis fortalezas y áreas de necesidad para identificar metas.
- Seleccione metas basadas en mi visión del futuro.

ACTUAR

- Me esfuerzo por resolver problemas mientras avanzo hacia mis metas.
- Pienso en rutas diferentes para vencer obstáculos hacia mis metas.

CREER

- Me siento empoderado para actuar hacia mis metas.
- Sé que puedo actuar y recibir apoyo mientras busco alcanzar mis metas.



¿Cómo DECIDEN los estudiantes?

- DECIDEN sus metas según sus preferencias, intereses, fortalezas y necesidades.
- DECIDEN cuál de sus metas es más importante para buscarla primero.

¿Cómo pueden DECIDIR en casa?

- Los estudiantes y familiares pueden **participar en una discusión acerca de las metas** que quisieran lograr en casa y cómo apoyarse mutuamente.



- Los miembros de la familia pueden apoyarse unos a otros para identificar que las cosas van bien y las formas en las que pueden crecer.

¿Cómo **ACTÚAN** los estudiantes?

- ACTÚAN confeccionando un plan para alcanzar sus **metas** y decidir cómo autoevaluarán su progreso y recibirán comentarios de personas clave en sus vidas, tales como los miembros de su familia.
- ACTÚAN enfrentando directamente los desafíos y oportunidades que encuentren al ir avanzando hacia sus metas.



¿Cómo pueden **ACTUAR** en casa?

- **Idee maneras para recordar tareas** (tales como deberes escolar, quehaceres) que es necesario efectuar, por ejemplo usando notas adhesivas o listas de verificación.
- Pida a miembros de su familia que cooperen para crear un calendario familiar que todos puedan verificar.

¿Cómo **CREEN** los estudiantes?

- CREEN que pueden usar sus aptitudes y los recursos (personas, apoyos) a su alrededor para ayudarles a alcanzar una meta.
- CREEN que tienen lo que se necesita para alcanzar sus metas cuando lo intentan.



¿Cómo pueden **CREER** en casa?

- **Celebre cuando los estudiantes dan un paso para lograr su meta** (como usar una lista de verificación para saber qué tareas hay que llevar a cabo).
- Estimule a los estudiantes a continuar siguiendo los pasos que han planificado para alcanzar sus metas.

¡Empiece hoy! Anime a los estudiantes a que tomen el **Self-Determination Inventory: Student Report (SDI:SR)**

(Inventario de autodeterminación: Reporte del estudiante)

El SDI:SR es **una medida validada de la autodeterminación** que hace preguntas a los estudiantes en cuanto a su capacidad de autodeterminación; que consiste en elegir, fijar metas y alcanzarlas y tomar decisiones.

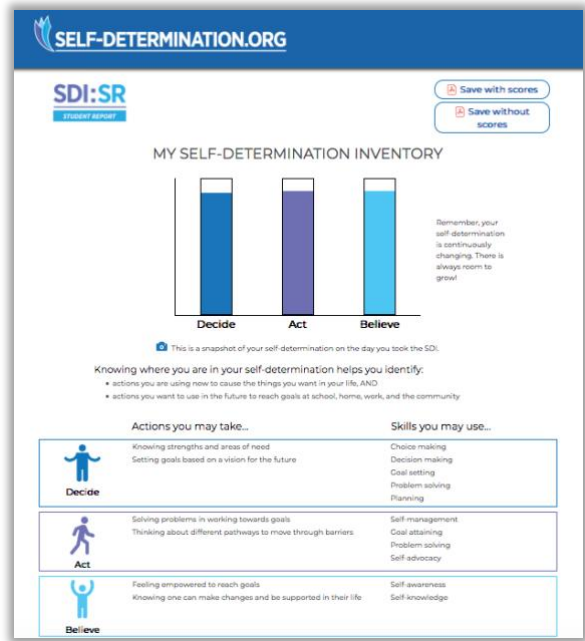


¿Quién debe tomar el SDI:SR?

- El SDI:SR está diseñado para **jóvenes de 13-22 años con o sin discapacidades**.
- Incluye 21 items y solo se tarda 10 minutos en terminarlo.
- El SDI:SR también incorpora funciones de accesibilidad que incluyen:
 - Reproducción de audio que lee las preguntas en voz alta
 - Definiciones de palabras en texto
 - Compatibilidad con tabletas y teléfonos inteligentes

¿Qué información proporciona el SDI:SR acerca de la autodeterminación de un estudiante?

- Después de haber tomado el SDI:SR, los **estudiantes de inmediato reciben un informe acogedor** que resume su autodeterminación (vea la imagen de un ejemplo de informe).
- El Informe de SDI:SR le brinda al estudiante un resumen de su autodeterminación (**DECIDE**, **ACTÚA** y **CREE**) y las acciones que pueden tomar para mejorar sus aptitudes asociadas con la autodeterminación.
- Además, los estudiantes pueden descargar una versión del Informe de SDI:SR en formato PDF con o sin puntuaciones.
- Los estudiantes y miembros de la familia pueden entablar una discusión sobre los resultados de su Informe de SDI:SR usando la [Guía del Informe de SDI:SR](#) y colaborar para identificar su autodeterminación mientras están en casa.



¿Cómo puede usarse el SDI:SR para guiar la educación?

- El **SDI:SR se alinea con una intervención basada en evidencias para promover la autodeterminación**, el *Modelo de Enseñanza y Aprendizaje de la Autodeterminación* (SDLMI, por sus siglas en inglés).
- El SDLMI permite a los estudiantes:
 1. Fijarse metas para lograr resultados significativos
 2. Crear planes de acción para lograr esas metas
 3. Evaluar su propio avance hacia sus metas y ajustar su meta o plan
- Se proporciona más información acerca del SDLMI en www.self-determination.org



¿Cómo acceden los estudiantes al SDI:SR?

- Para tomar el SDI:SR una vez, se deben realizar estos pasos:
 1. Acuda a <https://tinyurl.com/SDISR> o utilice el código QR provisto
 2. Ingrese el nombre y apellido del estudiante y pulse «Begin the SDI:SR» (Iniciar el SDI:SR)
 3. Siga las instrucciones hasta que se genere el Informe de SDI:SR
- Para tomar el SDI:SR varias veces, a fin de ver los cambios en las habilidades relacionadas con la autodeterminación usando el Tablero de Datos del Sistema de Inventario de autodeterminación (SDIS), ¡acuda a www.self-determination.org y rellene un formulario de contacto para obtener más información!



Para más información, visite:  **SELF-DETERMINATION.ORG**