

# Guía de Apoyo Decisional de Ottawa

Para personas que enfrentan decisiones difíciles en el área social o de la salud

Esta Guía incluye cuatro pasos : 1 2 3 4



## 1 Aclarando su decisión.

¿Qué decisión está tomando usted?

¿Cuál es la razón por la que tiene que tomar esta decisión?

¿Para cuándo tiene que estar tomada la decisión?

¿En qué etapa está, respecto a esta decisión?

- No ha pensado acerca de las opciones  
 Está considerando las opciones

- Cerca de tomar la decisión  
 Ya tomó la decisión

## 2 Explorando su decisión.



### Información

Haga una lista de las opciones y para cada una escriba los mayores beneficios y los mayores riesgos que usted conoce.



### Valoración (lo importante para usted)

Utilice estrellas (★) para mostrar el grado de importancia que tiene para usted cada beneficio y cada riesgo. 5 estrellas significan "mucho". Ninguna estrella significa que eso no es tan importante para usted.



### Certidumbre

Considere la opción cuyos beneficios son los más importantes para usted y que tengan la mayor probabilidad de ocurrencia. Deje de lado la opción que tenga los riesgos que más le preocupan.

|           | Razones para elegir esta opción (Beneficios/Ventajas/Pros) | Cuán importante es Utilice 0 a 5★s | Razones para no elegir esta opción (Riesgos/Desventajas/Contras) | Cuán importante es Utilice 0 a 5★s |
|-----------|--|------------------------------------|--|------------------------------------|
| Opción #1 |  |                                    |  |                                    |
| Opción #2 |  |                                    |  |                                    |
| Opción #3 |  |                                    |  |                                    |

¿Cuál opción prefiere?

#1

#2

#3

No estoy seguro (a)



### Apoyo

¿Quién, además de usted, participa en la decisión?

¿Cuál es la opción preferida por esa persona?

¿Esa persona, lo(a) presiona?

Sí

No

Sí

No

Sí

No

Esa persona ¿De qué manera puede ayudarla?

¿Qué papel prefiere desempeñar al tomar la decisión?





Prefiere compartir la decisión con...

Prefiere decidir después de escuchar diferentes opiniones...

Prefiere que otros decidan...

¿Con quién o quiénes?

### 3 Identificando lo que necesita para tomar la decisión.



|   |   |   |                             |                             |
|---|---|---|-----------------------------|-----------------------------|
|  | <b>Información</b>                                  | ¿Conoce los beneficios (lo positivo) y los riesgos (lo negativo) de cada opción?    | <input type="checkbox"/> Sí | <input type="checkbox"/> No |
|  | <b>Valoración (lo que es importante para usted)</b> | ¿Tiene claridad acerca de cuáles beneficios y riesgos son los que más le preocupan? | <input type="checkbox"/> Sí | <input type="checkbox"/> No |
|  | <b>Apoyo</b>  | ¿Tiene suficiente apoyo y consejo para tomar la decisión?                           | <input type="checkbox"/> Sí | <input type="checkbox"/> No |
|  | <b>Certidumbre</b>                                  | ¿Se siente segura respecto a cuál es la mejor opción para usted?                    | <input type="checkbox"/> Sí | <input type="checkbox"/> No |

The SURE Test © 2008 O'Connor & Légaré.

Las personas que contestaron "NO" a una o más de las preguntas anteriores tienden a: retrasar su decisión, cambiar de opinión, arrepentirse de la decisión tomada o culpar a otros si hubiera malos resultados. Por lo tanto, es importante trabajar en los pasos dos y cuatro, pues ambos se focalizan en sus necesidades.


### 4 Planeando los siguientes pasos basándose en sus necesidades.

#### Sus necesidades Cosas que podría hacer

|  |                    |  |
|--|--------------------|--|
|   | <b>Información</b> | <input type="checkbox"/> Infórmese sobre las opciones y cuán posibles son los beneficios y los riesgos<br><input type="checkbox"/> Haga una lista de preguntas.<br><input type="checkbox"/> Considere dónde encontrar las repuestas (ejemplo: biblioteca, profesionales de salud, consejeros).   |
|  | <b>Valores</b>     | <input type="checkbox"/> Revise la cantidad de estrellas que puso en la balanza para ver lo que es más importante para usted.<br><input type="checkbox"/> Busque personas que sepan lo que significa haber experimentado los beneficios y riesgos.<br><input type="checkbox"/> Converse con otros que hayan tomado la decisión.<br><input type="checkbox"/> Lea historias sobre lo que es más importante para otros.<br><input type="checkbox"/> Converse con otros sobre lo que es más importante para usted. |

Si usted siente que no tiene suficiente información

Si no está seguro sobre cuáles beneficios o riesgos son los que más le preocupan

 **Apoyo**  
Si usted siente que no tiene suficiente apoyo

Si usted siente que otras personas la/lo presionan hacia una opción específica

- Converse sus opciones con una persona que para usted sea confiable (por ejemplo: profesionales de salud, consejeros, familiares, amigos).
- Averigüe qué tipo de ayuda está disponible para usted, para apoyarlo en su elección (por ejemplo: dinero, transporte, cuidado de niños).
- Focalícese en las opiniones de aquellas personas que le importan más.
- Comparta su Guía con otras personas.
- Pregunte a otros para completar esta Guía. Encuentre áreas de acuerdo. Cuando esté en desacuerdo con los planteamientos, decida obtener más información. Cuando usted no esté de acuerdo con lo que es más importante, respete y considere la opinión de los otros. Escuche a la otra persona sobre lo que es más importante para ella.
- Encuentre una persona neutral que les ayude a usted y a las otras personas involucradas en la decisión.

Otros factores que hacen DIFÍCIL la decisión

Escriba cualquier otra cosa que usted necesite: