

## Guía de Ottawa para Apoyo Decisional

Fecha: \_\_\_\_\_

**Decisión:** ¿Qué decisión está tomando usted? \_\_\_\_\_  
 ¿Para cuándo tiene que estar tomada la decisión? \_\_\_\_\_  
 ¿En qué etapa está, respecto a esa decisión?

No ha pensado acerca de las opciones	Está considerando las opciones	Muy cerca de tomar la decisión	Ya tomó la decisión
--------------------------------------	--------------------------------	--------------------------------	---------------------



**Certidumbre:**  
**Información:**

¿Se inclina hacia una opción?	no	sí, cuál?
¿Tiene claridad acerca de cuál es la mejor opción para usted?	no	sí
¿Usted sabe cuáles son las opciones?	no	sí
¿Conoce los pros (lo positivo) y los contras (lo negativo) de las opciones?	no	sí
¿Tiene claridad acerca de cuáles pros y contras son los más importantes para usted?	no	sí

- A. En la balanza de abajo, haga una lista de las opciones y para cada una escriba las mayores ventajas y los mayores riesgos que usted conoce  
 B. Subraye los beneficios y los riesgos que usted cree es más probable que ocurran  
 C. ¿Cuáles pros y contras son los más importantes para usted? Póngales asteriscos [\*\*\*\*] para mostrar el grado de importancia que tiene para usted cada beneficio y cada riesgo: 5 asteriscos significa "mucho", ningún asterisco significa que eso no es tan importante para usted.

	Pros (razones para elegir esta opción)	Contras (razones para no elegir esa opción)	
	Póngale asteriscos a cada una para mostrar su grado de importancia (*)	Póngale asteriscos a cada una para mostrar su grado de importancia (*)	
Opción #1			
Opción #2			
Opción #3			



**Apoyo:**

¿Qué papel prefiere desempeñar al tomar la decisión?  Prefiere compartir la decisión con: \_\_\_\_\_  
 Prefiere decidir después de considerar la opinión de: \_\_\_\_\_  
 Prefiere que otros decidan. ¿Quién o quiénes? \_\_\_\_\_

¿Tiene suficiente apoyo para tomar la decisión? no sí  
 ¿Está decidiendo sin que otros la presionen? no sí

¿Quién, además de usted, participa en la decisión?					
¿Opción preferida por esa persona?					
¿La/lo presiona?	no	sí	no	sí	no
¿La/lo apoya?					

**Plan de acción:**

Esta sección le sugiere algunos pasos a seguir de acuerdo a sus necesidades. Marque cualquier ítem que desee realizar.

**Información**

(si usted siente que no tiene suficiente información):  
 Haga una lista de preguntas  
 Considere donde encontrar las respuestas (ejemplo: biblioteca, profesionales de salud, consejeros)  
 Infórmese sobre cuán posibles son los beneficios y los riesgos

**Apoyo**

(si usted siente que no tiene suficiente apoyo):  
 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)

**Valoración**

(si no está seguro sobre qué es lo más importante para usted)  
 Revise la cantidad de estrellas que puso en la balanza para ver lo que es más importante para usted  
 Encuentre personas que sepan lo que significa haber experimentado los beneficios y riesgos  
 Converse con otras personas que hayan tomado la decisión  
 Lea historias sobre lo que es más importante para otros  
 Converse con otros sobre lo que es más importante para usted.

(si usted siente que otras personas la/lo presionan)

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 los hechos muestren desacuerdo, decida obtener más información  
 Cuando usted no esté de acuerdo con lo que es más importante, respete la opinión de los otros  
 Túrnese con la otra persona para escuchar y luego devolverle, como en espejo, lo que ha dicho sobre lo que es más importante para ella  
 Encuentre una persona neutral que les ayude a usted y a las otras personas involucradas

**Otros planes**

Describa