

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: ¿Se inclina hacia una opción? no sí, cuál?
Información: ¿Tiene claridad acerca de cuál es la mejor opción para usted? no sí
 ¿Usted sabe cuáles son las opciones? no sí
Valoración: ¿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
¿La/lo apoya?	no	sí	no	sí

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

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.

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)

(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