

Empresas y Salud

Caso Personal 2

¿Le va TODO, bien en la vida?

¿Qué quiere MEJORAR? ¿De qué quiere ALEJARSE?

¿Está interesado en reducir el estrés, la ansiedad, los enfados, dolores de estómago, el dormir mal...?

¿O bien desea aumentar su equilibrio personal, su salud, su energía, mejorar su comportamiento, sus relaciones, incrementar su vitalidad, mejorar su relación con la comida, dormir profundamente...?

1. Por favor, describa aquí, **sus áreas de mejora, la situación, problemas que le preocupan.**

A nivel personal me gustaría estar más segura en las decisiones que tomo, creo que hago lo correcto, pero no dejo de pensar que podría haberlo hecho mejor.

A nivel profesional me pasa lo mismo y me gustaría ser menos impulsiva en la toma de decisiones, a veces creo que soy demasiado rápida en intentar resolver los problemas, pero siempre lo pienso una vez hecho, por lo que de poco me sirve.

2. Describa **el origen de la situación**, la historia del mismo, las circunstancias que rodean al asunto...

En el terreno personal, llevo muchos meses de cambios, divorcio, venta de casa, mudanza, etc.

A nivel profesional, el cambio en el puesto de trabajo, que al principio me pareció una idea interesante, se fue complicando con los cambios en la empresa, Dirección, Áreas, personas, etc. Todo ello me llevo a sentirme desorientada y con muchas dudas en cosas que anteriormente tenía muy claras.

Esto me ha llevado a trabajar con tensión permanente, cuando antes era de forma ocasional, en determinadas y contadas situaciones.

Empresas y Salud

3. Por favor, describa aquí qué **repercusiones o efectos está teniendo esta situación o este asunto**, a qué partes de su organización, vida, cuerpo... está afectando. Si es cuantificable de alguna manera, por favor, especifíquelo.

- ✓ Trabajo.
- ✓ Proyección de carrera.
- ✓ Pareja.
- ✓ Vida Familiar.
- ✓ Relaciones.
- ✓ Cuerpo físico.
 - Síntomas actuales

Trabajar con tensión

No aprendo nada nuevo

Divorcio

Hijo en el extranjero y padres mayores viviendo conmigo

Dificultosas

Dolores de cabeza, sueño alterado, la comida me da igual, cualquier cosa me sirve.

4. Catalogue aquí la **gravedad de la situación o del asunto** y la necesidad de llegar a una solución. **Explique por qué.**

Creo que ya tengo puesta la etiqueta de protestona, intolerante y alguna cosa más, la falta de paciencia con las personas es lo que más me preocupa, en seguida me altero y aunque intento controlarlo no siempre lo consigo.

En el terreno personal es lo mismo, prefiero no ver a los amigos para no transmitirles mi estado de ansiedad permanente.

5. Que ocurrirá en 6, 12 meses **si no** consigue tratar esta situación o solucionar este asunto. Sea específico.

- ✓ Trabajo.
- ✓ Proyección de carrera.
- ✓ Pareja.
- ✓ Vida Familiar.
- ✓ Relaciones.
- ✓ Cuerpo físico.
 - Síntomas en 6 12 meses previsibles.

No lo sé, pero creo que nada bueno.

Empresas y Salud

6. Evalúe económicamente en euros que puede perder o dejar de ganar si no consigue solucionar el asunto.

- ✓ Trabajo.
- ✓ Proyección de carrera.
- ✓ Pareja.
- ✓ Vida Familiar.
- ✓ Relaciones.
- ✓ Cuerpo físico.
 - Síntomas en 6 12 meses previsibles.

Quizá este punto sea crítico, siento que no se me tiene en cuenta para los cambios de puesto de trabajo, a pesar de haberlo solicitado, tampoco para subidas salariales. Creo que mi trabajo es bueno, pero mi carácter de los últimos tiempos dificulta estos posibles cambios.

7. Que ocurrirá en 6, 12 meses **si consigue** tratar esta situación o solucionar este problema. Sea específico.

- ✓ Trabajo.
- ✓ Proyección de carrera.
- ✓ Pareja.
- ✓ Vida Familiar.
- ✓ Relaciones.
- ✓ Cuerpo físico.
 - Síntomas en 6 12 meses previsibles.

Que estaré encantada y los demás también, volveré a ser una persona alegre y dispuesta para afrontar los problemas con serenidad

8. ¿Cómo le gustaría encontrarse **si consigue** tratar esta situación o solucionar este problema? Sea específico.

- ✓ Mental.
- ✓ Emocional.
- ✓ Físico.
- ✓ ...

Bien, al menos como estaba seis meses atrás.

9. ¿Cómo sabremos los demás que has alcanzado el objetivo?

Empresas y Salud

Simplemente, cuando entre por las mañanas y diga buenos días, me oirán todos, creo que ahora sólo me oigo yo.