

# Empresas y Salud

## Caso Personal 3

¿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.**

Quiero mejorar mi autocontrol emocional, lograr mayor equilibrio interno, tolerar mejor la frustración y la adversidad, alejarme de la ansiedad, el miedo y la angustia ante el futuro, la pérdida de la salud, ...

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

Tengo problemas de ansiedad desde que era muy joven, aunque se han acentuado mucho los últimos años, conforme he sobrepasado cierta edad: ataques de pánico, problemas para dormir, problemas físicos de todo tipo. No he dejado de hacer mi vida normal por ello (acudir a trabajar, salir, viajar, etc.), pero me ha supuesto una carga de sufrimiento importante, que he sobrellevado como he podido (medicación, ejercicio físico, yoga, meditación...)

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. Totalmente. De hecho, creo que es uno de los factores que han acentuado el problema. Tengo un trabajo que me satisface poco y no me llena, y donde me siento bastante infeliz, he ido perdiendo la ilusión y el empuje iniciales, pero veo muy difícil el cambio, y esto me angustia.

Proyección de carrera. La veo difícil, me siento muy estancado y el problema es que no veo qué podría hacer, estoy falto de ideas o de proyectos de futuro.

# Empresas y Salud

Pareja. No tengo.

Vida Familiar. Escasa. Vivo solo y mi familia está repartida en varios sitios.

Relaciones. No llevo una vida social muy intensa, mis mejores amigos están también repartidos, no vivimos en la misma ciudad.

Cuerpo físico.

Síntomas actuales: insomnio, dolores musculares y de articulaciones, problemas intestinales, problemas de piel, ...

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

Creo que es un asunto serio que me ha hecho bastante daño, aunque creo que he llegado a controlarlo lo bastante para que no me haya destruido ni me haya impedido hacer lo que me gusta. No obstante, entiendo que mi calidad de vida y mi bienestar personal se han visto mermados, y no he disfrutado lo que podría haber disfrutado.

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

Creo que seguiré exactamente igual a lo descrito en el punto anterior. Probablemente con algún síntoma físico nuevo.

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

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

Puedo tener un problema muy serio de rendimiento y eso puede suponer muchas cosas que no quiero ni imaginar.

- ✓ Trabajo.
- ✓ Proyección de carrera.
- ✓ Pareja.
- ✓ Vida Familiar.

# Empresas y Salud

- ✓ Relaciones.
- ✓ Cuerpo físico.
  - Síntomas en 6 12 meses previsibles.

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

Creo que me sentiría mucho mejor, más sereno, con más confianza en el futuro, menos miedos innecesarios, con más determinación para enfocar mi vida (laboral, personal) de otra forma, con más capacidad de aceptación, con una mejoría física general (mejor sueño, menos dolores...).

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

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

Mental: Relajado, despierto, atento, consciente.

Emocional: tranquilidad interior, con más ganas de compartir lo que siento, de escuchar, de dar lo mejor de mí.

Físico: sin tensión muscular, sin dolores, durmiendo bien, descansado.

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

Supongo que quien está conmigo habitualmente lo notará.

# Empresas y Salud

10.