

# Empresas y Salud

## Caso Personal 1

¿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.**

**Mejorar el controlar de las situaciones laborales y personales que puedan llevar a situaciones de ansiedad o estrés**

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

**Combinación recurrente de excesiva carga de responsabilidad laboral y familiar con problemas de insomnio debido a un desajuste severo del ciclo circadiano**

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.

**Problemas de insomnio, bajo rendimiento laboral e irritabilidad personal en algunos momentos.**

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

# Empresas y Salud

- ✓ Cuerpo físico.
  - Síntomas actuales
- 4. Catalogue aquí la **gravedad de la situación o del asunto** y la necesidad de llegar a una solución. **Explique por qué.**

Situación bastante controlada en estos momentos salvo el insomnio que está bajo tratamiento médico. Pero, sigue habiendo momentos puntuales en los que el estrés o la ansiedad se disparan

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

MI rendimiento intelectual y por lo tanto laboral se deterioran progresivamente.

- ✓ 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.

Por el momento nada, pero a la larga tengo miedo de que puedan despedir o trasladar.

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

# Empresas y Salud

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

Mejorará mi rendimiento intelectual, laboral y como consecuencia de ello mi grado de satisfacción personal

- ✓ 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.

Sin cansancio continuo y satisfecho de mi actividad laboral

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

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

Seguramente se me verá más activo, más resolutivo y con ganas de abordar más proyectos tanto laborales como personales