

Métodos para tener un empleo satisfactorio

Hoja de trabajo

Encontrar y mantener un empleo como un adulto que vive con una enfermedad mental

Esta hoja de trabajo puede ayudarlo con sus esfuerzos por encontrar soluciones a los posibles desafíos a los que podría enfrentarse mientras sigue trabajando o durante la búsqueda de empleo después de su diagnóstico. Un método que puede ser útil para completar la hoja de trabajo es pensar en quién le ofrece apoyo o le ayuda a encontrar soluciones a algunos de estos desafíos.

Posibles desafíos	Posibles soluciones	Siguientes pasos
Hablar con su gerente/supervisor o compañero de trabajo sobre su estado de salud mental	Ejemplo: Escriba lo que desea que sepan sobre su salud mental	
Asistir a citas que podrían estar dentro de su horario de trabajo		
Tomar medicamentos durante su horario de trabajo		
Dificultades con supervisores y compañeros de trabajo		
Ir a trabajar/permanecer en el trabajo los días que no se siente bien		
¿Cuáles son otros desafíos que podría encontrar?		

Pasos para el éxito:

- 1** Hable con un administrador de casos o terapeuta para explorar cualquier preocupación sobre cómo manejar el trabajo y su salud mental.
- 2** Coordine servicios que le brinden apoyo, como terapia, asesoramiento de pares, administración de casos, etc.
- 3** Asegúrese de tener el medicamento y cree recordatorios para incorporar la toma del medicamento en su rutina diaria.
- 4** Trabaje con su equipo de tratamiento y red de apoyo, servicios de conserjería para estudiantes, asesor académico, gerente, etc.