



CÓMO GESTIONAR el miedo en la oficina

Un libro "pequeño pero matón". Así define Natalia Gómez 'Hipolina Quitamiedos'. A través de un formato que combina cómic y texto, la autora refleja el caos que vivimos en nuestro puesto de trabajo. Pero tranquilos, el bot Hipolina nos dará la solución para gestionarlo.



A qué tipo de público va dirigido?
Es un libro dirigido a profesionales, tanto por cuenta ajena como emprendedores o autónomos, ya que una de las cosas que muestra el libro

es que **TODOS** los profesionales tienen miedo: directores generales, emprendedores, oficinistas, becarios... Es un libro que provee de herramientas para reducir el estrés y para reaccionar ante situaciones de tensión en el trabajo.

¿De dónde viene el miedo que tantas consecuencias negativas tiene en el entorno laboral?
El miedo procede de diversas fuentes: la biológica, la educación, las experiencias... En el momento actual y centrándonos en el entorno laboral, los profesionales se enfrentan a cambios cada vez más rápidos, globalización, presión por los resultados, competencia... Todo parece atacar al propio puesto de trabajo. Es lógico que las personas sientan miedo, pero se puede aprender a canalizarlo y a utilizarlo de palanca. Ya lo dijo Séneca: "Considera las contrariedades como un ejercicio".

¿Algún ejemplo de pauta o técnica para controlar los ataques de pánico o estrés que se reflejan en el libro?

Hipolina Quitamiedos da unas pautas que se pueden seguir en los momentos de tensión. Lo primero y más importante es...

Respirar: hacer dos o tres respiraciones abdominales para evitar que el cerebro siga enviando adrenalina y cortisol por el torrente sanguíneo y así frenar la espiral del miedo. Luego...

Observar lo que produce en el cuerpo la tensión, conocerla. ¿Dónde hay contracción? ¿En qué parte del cuerpo actúa?

Levantarse cuando uno se ha caído. A lo largo de la carrera profesional, uno se cae como parte del proceso de aprendizaje, es lo natural, al igual que levantarse. No hay más que pensar en un niño que aprende a andar y en cómo lo hace.

Afinar el procedimiento para dejar de caerse. Volviendo al ejemplo, el niño, de manera inconsciente, modifica el centro de gravedad para evitar la caída. Lo mismo sucede en la profesión: si uno se cae, levantarse es importante, pero mejorar el proceso también. Y, para terminar, apoyarse en los propios

Valores: la integridad, es decir, actuar según los propios valores, es un gran antídoto contra el miedo.

El verdadero VALOR no es la ausencia de miedo sino mantenerse en la acción a pesar de él.

La historia gira en torno a un bot llamado Hipolina, ¿cómo surge esta idea?

Hay muchos (y muy buenos) manuales técnicos sobre el miedo y yo quería "mostrarlo" en vez de "contarlo", por eso surgió la idea de que fuera un cómic, una historia en la que se viera cómo un error informático produce el caos en una oficina y cómo cada profesional se ve afectado y tiene que lidiar con su miedo.

Al pensar en la historia, necesitaba un personaje que ayudara a cada uno a superar la crisis, y, ¿qué tenemos todos más a mano? El ordenador o el móvil. De hecho, Hipolina surge como proyecto de colección: un lugar donde mostrar la cara menos luminosa de las personas y los proyectos, esas dificultades y miedos que no mostramos ni en las redes sociales ni, muchas veces, en nuestro entorno personal.

El libro está formado por un cómic y un ensayo que se pueden leer conjuntamente o de forma independiente. ¿Cómo se han nutrido ambas historias entre sí?

En el principio fue la historia... y luego vino



Natalia Gómez

la explicación para facilitar a los lectores la retención y consulta de la parte técnica. El cómic con la historia sucede en la parte alta de la página y en la parte baja está la aclaración técnica y científica de lo que les está sucediendo a los personajes. Por eso resulta muy fácil de leer, cosa que cada uno hace de una manera: hay personas que primero se leen toda la historia y luego la parte técnica, o las intercalan...

Es un libro pequeño pero matón, y son precisamente los faldones con la parte del breve ensayo lo que le da profundidad y lo que enriquece el libro con herramientas de otros autores o profesionales en las que, el lector que lo desee, puede continuar investigando. Si el formato gusta, es muy posible que Hipolina vuelva hablando de otros temas. ¿Se admiten guiones! ■

POR MANUEL GUTIÉRREZ / REDACCIÓN