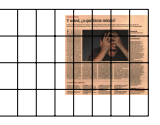
 Nacional Suplem. Semanal Semanal	Tirada: 0 Difusión: 0 (O.J.D) Audiencia: 0 24/12/2010	Sección: - Espacio (Cm_2): 716 Ocupación (%): 82% Valor (€): 8.098,81 Valor Pág. (€): 9.850,00 Página: 3	 Imagen: Si

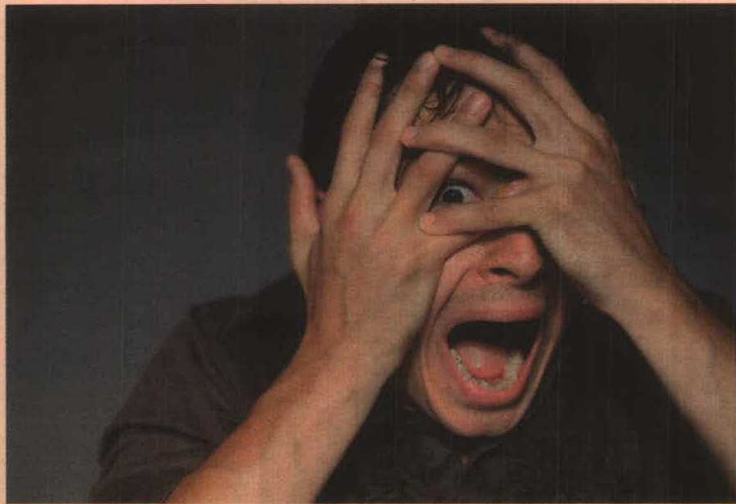
VIDA EN LA OFICINA

Y usted, ¿a qué tiene miedo?

Hablar en público, relacionarse con colegas en reuniones y fiestas de empresa, dirigirse al jefe o coger un avión para cerrar un negocio son situaciones que, en ocasiones, generan estrés y desasosiego. El problema aparece cuando esta aprensión se convierte en fobia. **Por Tamara Vázquez**

El lunes cuando vuelva a la oficina tiene que presentar su informe contable al resto de la empresa. Prepara unas diapositivas, pero no consigue encontrar las palabras adecuadas. El simple hecho de imaginarse subido sobre una tarima le dispara el ritmo cardíaco y le tienta a *ponerse enfermo* o a buscar cualquier otra excusa para que un compañero haga la presentación por usted. ¿Le resulta familiar esta situación? En caso afirmativo, no sufra: el miedo escénico es uno de los más frecuentes en el ámbito profesional. La buena noticia es que, en la mayoría de casos, estos síntomas se superan con un sencillo truco: afrontándolos. La mala es que en ocasiones el miedo es tan exagerado, radical y visceral que se convierte en fobia, un trastorno psicológico y obsesivo que afecta en el mundo a una de cada veinte personas. La mayoría de las fobias de tipo social se manifiestan en los centros de trabajo.

El miedo es un instinto primario relacionado con la supervivencia, una reacción básica ante determinados estímulos y situaciones que, durante miles de años, ha posibilitado que se produjera la evolución. Pero la fobia es destructiva. Es un temor compulsivo que produce ansiedad, pánico y una aversión paralizante de consecuencias nefastas. "El caso extremo sería la oleada de suicidios en France Telecom en Francia", apunta Enrique de Mora, autor de los libros *ZigZag* y *Funny-Pop*, que recuerda que "el clima de terror y *mobbing* a gran escala que vivió la compañía provocó epidemias de pánico entre empleados y ergofobia -fobia a ir a trabajar-, lo que derivó en que medio centenar buscara una solución tan trágica como quitarse la vida". Por fortuna, no todos los miedos



Una de cada veinte personas sufre algún tipo de fobia. / Dreamstime

relacionados con el entorno laboral se transforman en fobias sociales -como la sociofobia, la glosfobia y la aquitofobia, que requieren de fármacos y apoyo especializado-. Entre los más comunes, la consultora Marta Romo destaca "el temor al fracaso, al rechazo, a hablar en público y el miedo al cambio: el más extendido en épocas de crisis. Son muchas las personas que prefieren la infelicidad a la incertidumbre, lo que en España está teniendo consecuencias desastrosas para el autoempleo". Maite García, directora de operaciones de

Psy, firma especializada en prevención y gestión de riesgos psicosociales, añade otros ejemplos a la batería de miedos -entre otros, desasosiego por asistir a reuniones, hablar con jefes o subordinados, viajar en aviones y ser observado mientras se trabaja-, y suma nuevas patologías que comportan actitudes bloqueantes, como la ergodependencia -adicción al estrés-, el síndrome del superviviente -sufrido por profesionales que sienten pánico a la pérdida de su empleo-, el tecnoestrés, la tecnoansiedad y la tecnofobia. "Son frecuentes

los casos de empleados perfectamente cualificados que renuncian a carreras exitosas ante la incapacidad para afrontar estas percepciones", advierte la psicóloga.

En su opinión, aunque la superación del miedo es una cuestión personal, parte de la solución también reside en la creación de entornos saludables, donde se fijen objetivos concretos, se fomente la empatía y la libertad de expresión, se escuchen las propuestas de los empleados, se coordine al grupo y se fortalezca la identidad colectiva.

PSICOLOGÍA
EQUILIBRIO EMOCIONAL

Supere la ansiedad

■ Sentir miedo es una reacción normal. Un mecanismo de autodefensa que todos tenemos y que sale a la luz cuando afrontamos situaciones que están fuera de nuestro control. Para la psicóloga Maite García, la mejor solución para superar esta ansiedad pasa por algo tan sencillo como "perder el miedo a tener miedo". Para esto, es esencial ser conscientes de que todos sentimos angustia ante ciertas situaciones y que lo único que nos diferencia de otras personas es precisamente nuestra capacidad para manejar la ansiedad e impedir que nos inhabilite.

Los miedos que aparecen en el entorno laboral suelen ser de tipo social -como el temor a hablar en público y a intervenir en una reunión- y, como explica la consultora Marta Romo, en general son superables sin ayuda externa, "con mucha constancia y voluntad". La clave es reunir la valentía para afrontarlos, aunque la tendencia natural es la contraria: evitamos las experiencias que provocan este tipo de estrés. Cuando el miedo se desproporciona y se transforma en una fobia irracional, lo más recomendable es acudir a especialistas: psicólogos, psicoterapeutas o, incluso, psiquiatras. La terapia de carácter cognitivo conductual es eficaz para tratar y afrontar este tipo de dificultades. En ocasiones se refuerza con el apoyo de fármacos.

GLOSARIO FOBIAS LABORALES

Trabajar en una oficina puede convertirse en un auténtico calvario para algunas personas. Estas son diferentes fobias que pueden surgir en el entorno profesional.

1. Ergofobia. Nombre con el que se conoce la fobia a trabajar (y a ir al centro de trabajo).

2. Glosfobia. Es el miedo irracional a hablar en público. Una de las fobias más comunes, que se manifiesta a través de palpitaciones, sudoración extrema y mareo.

3. Atiquifobia. Fobia relacionada con el miedo al fracaso.

4. Tecnofobia. Rechazo compulsivo a la tecnología.

5. Autofobia. Es el miedo extremo que algunas personas sienten de sí mismas o de quedarse solas.

6. Ciberfobia. Fobia a los ordenadores.

7. Sociofobia. Miedo desproporcionado a la sociedad, a interactuar con otras personas y a ser juzgado negativamente.

8. Antropofobia. Otra variedad de fobia social relacionada con el miedo a los demás.

9. Catagelofobia. Temor de hacer el ridículo delante de otras personas.

10. Claustrofobia y agorafobia. Miedo a los espacios cerrados y abiertos, respectivamente.

Expansión.com/EMPLEO



Cuéntenos cuáles son sus fobias de oficina: www.expansion.com/empleo