



Desarrollando El Sentido Del Humor

Cómo funciona el sentido del humor

El sentido del humor es uno de los factores más importantes para lograr empatía con las personas que están alrededor. Hace poco surgió una nueva teoría que explica el funcionamiento del humor y su papel en el desarrollo evolutivo de nuestra especie. La teoría explica que el humor ocurre cuando el cerebro encuentra algo que le sorprende, y su apreciación es recompensada con la risa.



El creador de ésta teoría se llama Alastair Clarke, y uno de sus aportes dice que la capacidad del cerebro humano de encontrar

inconscientemente patrones que le sorprenden es un arma fundamental para su desarrollo cognitivo. Es por eso que los seres humanos hemos logrado desarrollar habilidades superiores a las de los animales.

Tener sentido del humor consiste en generar esa tensión interior en los demás y en nosotros mismos. Y puede estar presente en cualquier momento de la vida. Esa tensión que genera risa se genera mediante bromas, acusaciones, chistes, dibujos, exageraciones, enunciados, historias, actuaciones, gestos y miradas. Prácticamente puede estar presente en cualquier momento y en cualquier sociedad.

El sentido del humor ayuda a que se genere confianza en la gente. Te va a servir para tranquilizar el ambiente y para generar empatía. Los políticos más exitosos saben cómo utilizar el sentido del humor de la manera adecuada y lograr cada vez más seguidores.

Sabiendo que el humor aparece cuando el cerebro identifica algo que lo sorprende, podemos decir que no todas las culturas tienden a sorprenderse con las mismas cosas. Por ejemplo, en un país donde no toleran el machismo porque ya han luchado contra ello, contar un chiste machista no tendría gracia, porque se le ha prestado tanta atención a acabar con esa situación que las personas no se sorprenden al escuchar el chiste. De la misma manera, hacer una broma acerca del Dios en que creen las personas de determinada región tampoco sería gracioso.

Así que, para desarrollar el sentido del humor, debes cuidarte de no sobrepasar los límites de tolerancia de la gente.

El sentido del humor es una herramienta necesaria para cualquier persona, y manejarlo correctamente facilita las interacciones. Por ejemplo, en los negocios es de mucha utilidad, y ni hablar de las relaciones de pareja, es prácticamente necesario.

Hazte las siguientes preguntas: ¿te acosa el estrés?, ¿te aburre la monotonía en que vives?, ¿no disfrutas estando en cualquier lugar? Te puede estar faltando sentido del humor.

Las personas que carecen de sentido del humor se deprimen constantemente y se llenan de ansiedad. Mientras que, los que desarrollan un buen sentido de humor, logran dilatar las tensiones comunes.

El sentido del humor es una herramienta importante para la supervivencia humana. La habilidad de reír dispersa la tensión y ayuda a tomar mejores decisiones. Las personas que tienen sentido del humor tienden a ser más felices y saludables, según estudios de psicología.

Muchas personas piensan que el sentido del humor se basa solo en contar chistes o en hacer bromas pesadas, lo cierto es que, el sentido del humor, es una combinación de palabras y un lenguaje corporal impredecibles. El humor puede surgir desde la cosa más mínima.

Los especialistas del sentido del humor

Para entender el funcionamiento del sentido del humor es pertinente comprender cómo es desarrollado por los especialistas del tema a través de la historia: “Los bufones”.



Y esto no quiere decir que te tienes que convertir en un bufón, de hecho, eso no sería recomendable en medio de un auditorio. Pero lo que sí es cierto es que los bufones han existido por miles de años, y son ellos los verdaderos especialistas en el tema, por lo tanto es a partir de ellos que podemos aprender algunas técnicas.

Los bufones se han encargado de descubrir lo que genera risa en los que los rodean todo el tiempo, ellos son los que han sabido qué detalles resaltar de cada cosa y lo que hace que la gente estalle a carcajadas.

Para mucha gente, tener sentido del humor, parece ser muy difícil, pero lo cierto es que es un arte que puede aprenderse y requiere tanta dedicación como cualquier otro.

Si analizamos cómo se desarrolla la virtud de un artista o un científico, sus dotes consisten en cosas muy específicas. Por ejemplo, el científico se basa en factores reales, descubrimientos y estudios. Un artista se basa en su voz, su baile, sus dibujos o sus esculturas. El bufón se basa en lo impredecible, lo inapreciable, lo incombinable, lo que nadie se atreve a decir. ¡Es el arte del no arte!

Mientras que un artista o científico le teme a decir algo que no es cierto, un bufón se la pasa diciendo lo que no es cierto sin miedo alguno a equivocarse. Si un artista busca resaltar cosas atractivas, perfectas y sublimes, un bufón disfruta de resaltar lo feo, los errores, la estupidez, el caos, los problemas, la locura, la escasez, lo absurdo.

Si alguna vez has visto a alguien que sabe contar chistes, de esos que generan mucha risa en los que están alrededor, vas a notar algo muy particular, a él no le importa lo que digan los demás. Su actitud es tan irreverente que, si nadie se ríe de una de sus bromas, este se sienta como si nada hubiera pasado. Y tan solo minutos después se para nuevamente y cuenta otro chiste, logrando que la gente sí se ría esta vez.

Es por esto que yo te digo que el sentido del humor puede surgir en cualquier momento, solo hace falta un poco de creatividad. Reírse de los errores, de los disparates, de los problemas.

Sin embargo, existe gente que hace disparates todo el tiempo y no genera humor. Esto ocurre porque aun no han descubierto “la clave” para hacer que los demás se rían.

Estoy seguro de que alguna vez has estado con alguien que se cree gracioso, cuenta chistes y hace bromas que no generan ni una sonrisa en los que lo escuchan. Mientras que, los mismos chistes y bromas que él hizo, podrían ser relatados por otra persona y hacer que la gente se ría hasta doler el estómago.

Esto ocurre porque la gente que domina el arte del sentido del humor comprende “la clave”: ¡NO ESPERAR QUE LA GENTE SE RÍA!

Y es lo mismo que ocurre en muchas situaciones de la vida. Por ejemplo, cuando un vendedor se acerca a un prospecto e intenta venderle algo, presionando demasiado y mostrando la necesidad, hasta el punto en que el cliente se aburre y no compra.

Lo mismo pasa cuando un hombre trata de conquistar a una mujer mostrándose desesperado, declarando sus sentimientos, dándole chocolates, flores y detalles, presionando demasiado y esperando que ésta lo acepte. Mientras que otro hombre que se muestra tranquilo y con una actitud más irreverente, gana la atención de la misma mujer, la cual comienza a luchar por su interés y se enamora rápidamente.

Es exactamente lo mismo que ocurre con el sentido del humor. No hay nadie más gracioso que el que cuenta algo sin esperar que los demás se rían. Alguien que está dispuesto a decir los disparates más absurdos en los momentos más inesperados. Y es algo que tienes que aprender a manejar en cualquier momento de la vida, teniendo cuidado de no sobrepasar los límites del lugar.

Si analizas la forma en que se comportan los humoristas exitosos sabrás a qué me refiero.

¿Tienes un amigo que sabe contar chistes?

Si lo analizas la próxima vez vas a notar cómo, repentinamente, sale al frente, cuenta un chiste y si nadie se ríe, se sienta como si nada hubiese pasado. Minutos después, se para nuevamente y cuenta otro chiste, con una tranquilidad increíble y sin importar lo que la gente piense, dramatizando su nueva broma. Ésta vez la gente estalla a carcajadas.

Así que, cuando estés en medio de una conferencia y veas la oportunidad de pronunciarte con algo de sentido de humor, ¡no esperes que se rían!

Resaltar algunos disparates o exageraciones en medio de una conferencia siempre te va a ayudar, vas a notar cómo la gente los valora y sueltan la risa en el momento más inesperado, creándose esa empatía tan necesaria entre el público y el orador.

Sin embargo, el sentido del humor debe ser calibrado previamente en otros momentos, de esta manera el orador va a usarlo correctamente en un auditorio y sin correr el riesgo de hacerlo inadecuadamente. Por esta razón, lo mejor que puedes hacer es comenzar a partir de este momento a calibrar el sentido del humor, ensayándolo con las personas que te rodean, analizando lo que causa gracia y lo que no.

Formas de sentido del humor

Existen muchas formas de sentido de humor en diferentes situaciones de la vida, no todas son aplicables para realizar en una conferencia, pero te van a servir para ir desarrollando el humor en otras áreas, hasta el momento en que sea sencillo descubrir qué es lo que se puede utilizar en medio de una conferencia.

Recuerda que para comprender lo que hace que la gente se ría hace falta entender el funcionamiento del sentido del humor en diferentes situaciones de la vida, solo así vas a lograr determinar el momento apropiado para demostrar humor en un auditorio.

A continuación se encuentran los diferentes tipos de sentido del humor:

El sentido del humor insultante

Consiste en decirle algo a alguien con un tono irónico exagerando alguno de sus defectos. Mostrando una sonrisa a la vez y dejando claro, por medio de los gestos y la actitud, que se trata de una broma.

Ejemplos:

- Después de un enunciado que alguien hizo, decirle: “mmm, eres la mejor prueba de que Dios realmente tiene sentido del humor”.
- Si alguien te pregunta, ¿será que soy muy feo y es por eso que nadie me quiere?, responder: “No creo, aunque pensándolo bien, yo creo que hasta las fotos que te has tomado han tenido cierto miedo a revelarse”.

El sentido del humor de las exageraciones

Es un instinto que se puede desarrollar poco a poco. Identificar las cosas que merecen ser exageradas. Los humoristas expertos lo comprenden muy bien. Los caricaturistas también lo desarrollan, ellos se concentran en resaltar los atributos de alguien en sus dibujos, es eso lo que los hace tan especiales.

Los siguientes ejemplos te pueden dar una idea de lo que consta este tipo de humor:

- Trabaja menos que el sastre de Tarzán.
- Tiene más frente que Alemania en la segunda guerra mundial.
- Más peligroso que Michael Jackson en una guardería.
- Trabaja menos que el ratón Pérez en un asilo de ancianos.
- Más peligroso que un tiroteo en un elevador.
- Trabaja menos que los reyes magos, que solo trabajan una vez al año.
- Más triste que Adán en el día de las madres.
- Tiene menos energía que las pilas del consolador de la chicholina.
- Más peligroso que Rambo en un restaurante Vietnamita.

El sentido del humor auto denigrante

Reírse de sí mismo es una buena forma de demostrar sentido del humor. Oradores y grandes líderes utilizan este tipo de humor con excelentes resultados. Demuestra algo de humildad y genera una buena empatía con el público.

Se puede lograr fácilmente contando una anécdota de la vida y resaltando algún defecto que tienes.

El ex presidente Gerald Ford (1974), fue criticado en una ocasión por su falta de gracia. Esa crítica fue eliminada cuando Ford, en uno de sus discursos explicó al público la manera en que conoció a su esposa. En medio de un baile, en el cual él, “bailó de la peor manera”.

Es una buena forma de burlarse de sí mismo y una clara muestra de que es un sentido de humor efectivo, incluso en medio de un discurso presidencial.

Reírse de sus propios problemas y de los defectos físicos o de personalidad es una buena muestra de que el orador no se siente intimidado por sus problemas, además genera una gran conexión con la gente.

Ejemplo: En medio de una conferencia, “Hace poco estuve pensando en lo poco atractivo que soy, por lo cual le doy gracias a Dios, ¡afortunadamente no estoy encartado con 100 mujeres persiguiéndome!

Encuadrando el problema

Las cosas son buenas o malas, según el punto de vista. Por ejemplo, lo que puede ser bueno para alguien puede ser malo para otro. Re encuadrar un problema es una buena forma de mostrar sentido del humor y ayuda a mejorar el estado de ánimo.

Por ejemplo, años atrás, cuando aún era un niño, estaba con mi hermano mayor en el centro de la ciudad y tan solo teníamos dinero para los pasajes de vuelta a nuestra casa. De repente vimos a un señor en la calle que hacía un juego de azar, en el que prometía duplicar el dinero apostado al que adivinara en qué lugar se encontraba una pequeña bola que él mismo escondía en tres vasos. El juego parecía muy simple, de hecho se veía claramente dónde se escondía la bola. Por lo cual, mi hermano y yo decidimos apostar el poco dinero que teníamos, con el fin de duplicarlo. Para sorpresa de nosotros, elegimos mal y perdimos lo que teníamos. Nos vimos en la penosa situación de no tener dinero ni siquiera para los pasajes del bus y tuvimos que caminar durante muchos kilómetros.

En medio del camino, recuerdo que, en vez de lamentarnos con tristeza, decíamos con ironía cosas como, “qué bien, yo siempre había querido caminar y hacer deporte!”, o “al fin y al cabo yo estaba cansado de andar en bus”. Eso permitía que el enfoque del problema se convirtiera en algo gracioso y el estado de ánimo se mantenía positivo.

Lo impredecible

Ser impredecible es la base del sentido del humor. Como vimos anteriormente, la risa se genera cuando el cerebro encuentra algo que le asombra. Cuando se trata de algo que ya se esperaba no genera risa.

Para ser impredecible solo tienes que simular que vas a hacer algo y, de repente, salir con algo imprevisto.

Por ejemplo, supongamos que estás con tu pareja actual. Te acercas y le dices, “¿a ti te gustan los detalles y las cosas bonitas? (poniendo cara de enamorado(a) y esperando que responda afirmativamente),... (espera unos segundos) ¿y por qué no me has dado ninguno?”

Esa situación impredecible por parte de la otra persona genera mucha gracia.

Es un sentido de humor muy recomendable para aplicar en muchas situaciones de la vida, requiere de una actitud juguetona y cínica a la vez. Es bueno que lo practiques constantemente porque te va a ayudar a desarrollar el instinto humorístico y a descubrir las cosas que generan humor en la gente que te rodea.

Los chistes

Saber contar chistes es un arte muy relacionado con la oratoria, es una perfecta oportunidad de practicar las habilidades retóricas. La razón por la que no se recomienda contar un chiste en medio de una conferencia es porque quizá la gente no se ría. Pero eso depende de las habilidades humorísticas del orador.

Si el conferencista ha logrado desarrollar el humor hasta un punto avanzado, no hay problema alguno con que cuente un chiste en un auditorio.

La clave mágica para hacer reír a la gente con un chiste es hacerlo con cierto cinismo, sin esperar que la gente se ría de ello.

Un cuenta chistes que está en todo momento intentando con fuerza divertir a la audiencia no causa gracia.

Durante varios años he estado analizando a los grandes humoristas, y he descubierto en ellos varias cosas en común:

- Son expresivos.
- No esperan que la gente se ría de sus chistes. Si alguien no se ríe continúan con el siguiente.
- Dramatizan con su cuerpo lo que están narrando.

- Cambian su tonalidad en el momento de decir la parte que normalmente hace reír a la gente.
- Miran a todo el público.
- Mantienen la humildad.
- Se ríen de ellos mismos.
- Exageran los defectos de algo o alguien.
- Vocalizan muy bien sus palabras y logran que la gente entienda lo que dicen.
- Manejan cierto cinismo ante lo que dicen.
- Hacen preguntas a la gente.
- El estado de ánimo es enérgico.

Como puedes ver, existe una estrecha relación entre la habilidad de contar chistes en público y la oratoria. Para contar chistes y ser exitoso en el acto hace falta dominar el arte de la oratoria. Es por eso que contar chistes en público es una terapia efectiva para comenzar a dominar este arte.

Así que, así como es tan importante practicar el arte de la oratoria para dominarlo, es necesario practicar el sentido del humor. Son dos cosas que se relacionan directamente y que van a incrementar las probabilidades de éxito de tu vida.

Por esa razón, a partir de hoy, debes comenzar a practicar el sentido del humor con la gente que te rodea, analizando lo que les causa gracia y lo que no. Puede ser mientras resaltas los defectos de los demás, los defectos tuyos, exagerando las cosas o hablando de situaciones cómicas. Es algo que puedes hacer mientras cuentas historias o experiencias personales. Solo recuerda que en medio de la práctica vas a estar calibrando el sentido del humor. Así vas a saber cómo utilizarlo para hacer reír a grandes o pequeñas masas.

¡Manos a la obra!

Att. Luis Lara

www.oratoriahipnotica.com