



## **DESARROLLO HUMANO**

# Desarrollar el sentido del humor

**EL SECRETO DE LOS CHISTES ES QUE REQUIEREN PRÁCTICA, PORQUE DEBEN EXPONERSE EN UN TIEMPO BREVE Y MEDIDO Y SIGUIENDO UNA ESTRUCTURA LINGÜÍSTICA MUY CONCRETA**



**Eduardo Jáuregui**

DOCTOR EN CIENCIAS  
POLÍTICAS Y SOCIALES Y  
PROFESOR DE PSICOLOGÍA  
CO-FUNDADOR

Consultora de formación  
Humor Positivo

[www.desarrollohumanoonline.com](http://www.desarrollohumanoonline.com)

**E**s cierto, estamos ante una crisis económica sin precedentes. Sin embargo, hay razones para el optimismo. Sin ir más lejos, el otro día leí que los más prestigiosos expertos de marketing se reunieron en Londres y anunciaron que el 2009 será el año del consumismo. Sí, sí, como lo oye: con-su-mismo coche, con-su-mismo abrigo, con-su-mismo par de zapatos... En fin, menos mal que el ser humano conserva la maravillosa capacidad de reírse de las bromas (incluso aquellas de mal gusto) que la vida le va gastando. Es mejor reír que llorar, y ahora más que nunca, ya que el presupuesto familiar no da para muchos *Kleenex*.

Para un líder, el sentido del humor es además un recurso valiosísimo a la hora de gestionar equipos. No sólo ayuda a reducir el estrés y a superar los baches, sino que es uno de los

Para un líder el sentido del humor es un recurso valiosísimo a la hora de gestionar equipos

métodos más eficaces de motivar a las personas y mantenerlas unidas gracias a su conocido efecto cohesivo. Por otro lado, los psicólogos han comprobado que la risa y las emociones positivas en general estimulan la creatividad y la toma de decisiones. Y es bien sabido que una chispa humorística atrae la atención en cualquier discurso, y refuerza la





comunicación e incluso la memoria. Por este motivo, numerosas empresas se han tomado el humor muy en serio, diseñando sus oficinas y su cultura interna teniendo en cuenta la necesidad de la dimensión lúdica incluso en el trabajo - bajo la máxima de que "no hace falta ser solemne para ser serio". Muchas de ellas, como en el conocido caso de Google (la empresa con el crecimiento más veloz de la historia) han tenido un gran éxito a pesar de sus toboganes de oficina, su cultura informal o sus partidos de hockey semanales en el aparcamiento del edificio.

Sin embargo, hay mucha gente que se cree deficiente en este ámbito, como si el humor fuera un don especial que sólo algunas personas afortunadas, probablemente muy pocas, poseen. En mis talleres sobre el humor, cuando pregunto "¿a cuántas personas se les da fatal contar un chiste?", aproximadamente un 95% levanta la mano. ¿Significa esto que sólo el 5% de la población posee sentido del humor? En absoluto. Primero, porque los chistes son sólo un tipo de humor muy particular, y todos conocemos a personas muy divertidas que no cuentan chistes nunca. Pero además resulta que la mayoría de las personas que afirman tajantemente no poder contar chistes (añadiendo habitualmente la coletilla de que "en cuanto me los cuentan, se me olvidan") con muy poco entrenamiento demuestran ser en realidad bastante competentes.

Lo que sucede normalmente es que cuando intentamos contar un chiste, que quizás hemos oído hace ya algún tiempo, tratamos de reproducirlo sin haberlo ensayado ni una sola vez. El secreto de los chistes es que requieren práctica, porque deben exponerse en un tiempo breve y medido y siguiendo una estructura lingüística muy concreta. Si alguien se aventura a contar un chiste sin la suficiente preparación previa, lo más



**Si alguien se aventura a contar un chiste sin la suficiente preparación previa, lo más normal es que se estrellé bochornosamente**

normal es que se estrellé bochornosamente, reforzando su idea de que es "incapaz" de contar chistes. Pero si lo practica cinco o diez veces, de tal manera que es capaz de recitarlo con absoluta naturalidad, es posible que consiga hacer estallar de risa a quienes lo escuchan. Y lo mismo puede decirse del humor en general: no es tanto que tengamos o no tengamos, sino que lo usamos más o menos.

No hay nadie que carezca totalmente de sentido del humor. La prueba es que todos hemos sido alguna vez niños o niñas, y sabemos que cuando lo fuimos, bastaba con cuatro sillas y una sábana para montar un circo de tres pistas, asaltar un castillo embrujado, o surcar los siete mares a bordo de un barco pirata. Todo el mundo sabe divertirse, jugar y disfrutar con lo que Chaplin llamaba "el juguete más maravilloso": la mente humana. Esa capacidad lúdica es lo único que nos hace falta para emplear el humor, y es algo que todos heredamos en nuestro código genético.

Pero evidentemente, una cosa es el patrimonio biológico que heredamos y otro lo que hacemos con él. El humor es como un músculo que podemos ejercitar y desarrollar para tenerlo siempre a punto y listo para trabajar - con la ventaja de que ejercitar el humor será siempre más divertido que hacer 50 flexiones.

¿Quién se apunta a una sesión de entrenamiento? ♦