

# EL BUEN HUMOR EN EL TRABAJO, UN ACELERADOR DE LA PRODUCTIVIDAD

Una anécdota, un chiste a tiempo o la risa aumentan el rendimiento de los profesionales y cohesiona los equipos. El sentido del humor es la adrenalina que activa la productividad, y se empieza a valorar en las promociones y en los procesos de selección

## MONTSE MATEOS

«Se buscan profesionales muy preparados y con los que se pueda bromear». Y... esto no es ninguna broma pesada ni un chiste de mal gusto, sino algo muy serio. Cada vez son más las organizaciones que valoran un sano sentido del humor en sus candidatos, porque está demostrado que eso además de aumentar el rendimiento, cohesiona los equipos de trabajo. Una investigación de la Universidad de Wharton y Harvard Business School revela que los colegas que hacen reír a los demás son vistos como más seguros de sí mismos, competentes y con mayor estatus. Son muchos los que ven el humor como muestra de inteligencia, porque hacer una broma quita hierro a las situaciones de conflicto y reduce los niveles de estrés cuando se disparan.

## SIN IMPOSICIONES

En realidad todo tiene que ver con mantener un clima laboral propicio para trabajar a gusto y aumentar la productividad. Puri Paniagua, socia de Pedersen and Partners, afirma que «hay que mantener el humor como activador de la positividad; el que se siente positivo es más fácil que tenga la energía para sobreponerse a la crisis».

Aunque a veces esa sensación fluye de manera espontánea –es lo ideal–, los jefes tienen mucho que ver en el asunto. Mercé Delgado, CEO y DFO de Fluendo –desarrolla productos multimedia y soluciones de videoanálisis–, asegura que «la clave para mantener el sentido del humor en el trabajo es no marcar excesivamente la línea de jerarquía como se hacía en las empresas de antaño. Debe fluir desde la posición directiva y ser ésta la que dé el primer paso hacia un clima laboral más distendido».

Imponer un entorno distendido pero serio no funciona. Por esto, Delgado explica que más que de una estrategia se trata de «aplicar el sentido común y, sin imponer, que el equipo se responsabilice de no llegar al deterioro y caer en lo gracioso». Porque hay que tener muy claro que hacer gracias o ser gracioso no tiene nada que ver con ejercitar el sentido del humor.

Alegría, entusiasmo e inteligencia son los ingredientes que identifica José Manuel Chapado, socio de Éthica Consultores, para fomentar el buen rollo en un equipo de trabajo: «Cualquiera de los tres es suficiente

por sí solo. Cada miembro del equipo debe sentirse libre para expresar y dar rienda suelta a sus dones. Para unos será exhibir una amplia sonrisa que no se borra, para otros explotar la ironía fina, imitar a personas o practicar el humor blanco. A veces la contribución más efectiva es reír con otros, algo tremendamente contagioso. Cuando reímos la ocurrencia de alguien, le reafirmamos en su conducta y le invitamos a reincidir en ella». Como apunta Paniagua, «en nuestra cultura –tan de chirigotas– el compartir el objeto o el contenido de una risa genera una sensación de fraternidad que facilita la integración de los miembros de un equipo».

Para Marta Romo, socia de Be-UP, existe otro tipo de condicionantes: «Que se comparta tiempo juntos, esto genera confianza, algo imprescindible para compartir el buen humor en el trabajo. También tiene que estar bien visto, que de alguna manera forme parte de los valores del equipo y que todo el mundo se considere algo valioso». Añade que el humor inteligente es el que más se sostiene en el tiempo y que ayuda mucho «el hecho de no estar constantemente con chistes o bromas, porque al final eso cansa. Si no tienes gracia y lo sabes, no te hagas el gracioso». Porque, «la naturalidad y la sinceridad son sabias y es importante darse cuenta de

la reacción de los otros, ser consciente de algunas reglas de oro», advierte Chapado.

El sentido del humor no es una política de recursos humano pero, a menudo, suele ser más efectivo y más estimulante para consolidar equipos... pero dentro de ciertos límites. Delgado afirma que «no a todos les gusta hacer bromas o ser el protagonista de ellas». Cree que después de compartir una jornada laboral los profesionales se conocen y saben hasta dónde pueden llegar: «El respeto debe ser máximo para todos y si aun miembro del equipo no le gustan las bromas, no se le hace partícipe y se le tolera».

## EL INGENIO, EL TALENTO MÁS PODEROSO

«Reírse de uno mismo, sin exceso, suele denotar inteligencia, aspiración de mejora. También es una forma de liberar tensiones, de mostrarse vulnerable para formar parte de un equipo». Esta reflexión de Puri Paniagua, socia de Pedersen and Partners, es sólo la punta del iceberg de una evidencia: la risa es la manifestación real del bienestar, la prueba de que estamos contentos y... quien ríe trabaja mejor.

Marta Romo, socia de Be-UP, explica que «el buen ambiente de trabajo fomentado por la risa y el buen humor reduce los niveles de cortisol, por lo que mitiga los efectos del estrés individual y colectivo». Añade que «la risa estimula la creatividad, el humor agliza nuestra mente y nos hace conectar puntos e ideas que aparentemente no tienen relación. Nos volvemos más ingeniosos cuando estamos en pleno apogeo humorístico».

Y por si todo eso fuera poco, José Manuel Chapado, socio de Éthica Consultores, asegura que «cuando nos reímos a carcajadas, ponemos en marcha 400 músculos, incluidos algunos del estómago; y los huesos de la columna vertebral y las cervicales, en los que se acumulan las tensiones se estiran». A este ejercicio de salud mental Romo suma una nada desdeñable: «Recordamos mucho mejor aquellas situaciones en las que nos hemos reído a pierna suelta. El humor, a través de la sorpresa que genera, estimula el aprendizaje, la memorización y retención de información».



La confianza y el buen humor activan la positividad generando equipos de trabajo más productivos. DREAMSTIME

## LAS PERSONAS NO SON COSA DE BROMA

«El humor es una poderosa herramienta de comunicación, de acercamiento, de desinhibición, de vida para encarar el día a día en la empresa». Luis Boyano es mago y hace esta afirmación con casi treinta años de experiencia como maestro de ceremonias en convenciones de recursos humanos de empresas. Repsol, Telefónica, Astrazeneca, Renault, DHL o Mahou San Miguel son algunas de las 300 compañías para las que ha trabajado. Directivos, mandos intermedios y empleados son los espectadores de estas jornadas para fomentar el sentido de equipo. Asegura

Boyano que la clave para lograr el objetivo –cena de confraternización, presentación de producto, fusiones de compañías...– está en llegar a los diferentes grupos «analizando el sector, la cultura empresarial, el departamento –marketing difiere de recursos humanos– y el número de personas». Añade que el éxito depende de alimentar un sentido del humor sano y sin fisuras: «No se puede forzar. La buena disposición a pasárselo bien, sin perder un ápice de la seriedad del asunto que se esté tratando es fundamental. Para conseguirlo sólo se

puede hacer desde la sinceridad. Ser uno mismo, la sonrisa veraz, vale más que la carcajada». Y, en estas reuniones, reconoce que los jefes pueden ser los más difíciles pero también la herramienta más eficaz para romper el hielo: «Cuando el jefe reconoce sus propios errores, y a través del error los deja ver, transmite confianza al equipo y deja aflorar el sentido del humor que todos llevamos dentro –o por lo menos el que deberíamos tener por salud mental–, abriendo la puerta a un clima laboral sin miedos, donde la creatividad y la sinceridad aparezcan fácilmente».