

# ¿Humor en el trabajo?, algo para tomar en serio

Expertos advierten sobre la importancia de implementar estrategias y acciones que permitan incorporar buen ánimo y felicidad en la cultura organizacional

**E**l humor en el trabajo es algo serio. Usted lector, lectora, no crea que con esta nota se le intenta "tomar el pelo". Todo lo contrario. Cada vez adquiere mayor importancia el sentido del humor en el ámbito laboral y, por cierto, con efectos ramificadores en otros ámbitos de la vida.

Y es que los tiempos han cambiado. La época en que predominaba la filosofía de solo productividad, obligando a los trabajadores a ser más veloces, con más horas de labor y menos descansos, quedó atrás definitivamente, aun cuando si se mira con lupa es posible encontrar resabios de esa práctica trasnochada.

"La distracción era el peor enemigo de la empresa. Pero eso ocurría en una era de máquinas, de trabajo físico repetitivo. Ahora vivimos en la era de la información, y muchos trabajos no demandan capacidades manuales, son intelectuales", señala Javiera Correa, directora ejecutiva de ComedyCorp, consultora dedicada a inyectar felicidad para mejorar los resultados de las empresas.

"¿De qué manera se trabaja productivamente cuando tu trabajo es intelectual o creativo?", pregunta la experta en el tema y responde de inmediato: "con espacio para la distensión y el juego".

Matías Aranda, psicólogo organizacional y deportivo, está convencido de que introducir el humor en el trabajo, favorece el ambiente laboral, aumentando la productividad y el bienestar de las personas. "Si mi lugar de trabajo es grato, entretenido y ameno, seré más productivo ya que me sentiré más contento y motivado", precisa.

A la hora de ver los beneficios del humor en el trabajo, Javiera Correa afirma que "según estudios de la Universidad de Stanford, los equipos de trabajo pueden duplicar la resolución de desafíos creativos, por lo que se logra más innovación en los equipos, cada vez más importante para adaptarse a los nuevos tiempos. Es muy importante establecer una cultura laboral que incluya el humor como algo natural en sus prácticas diarias, como por ejemplo comenzar los cinco primeros minutos de una reunión contando algo gracioso, una anécdota, para generar simpatía, cercanía y



una conversación más fluida".

Enfatiza en que ahora es el momento en que se requiere más que nunca el humor, porque "distiende, mejora las relaciones y te hace afrontar los problemas con mayor perspectiva y liviandad, y por consecuencia, baja los niveles de estrés y aumenta tu productividad".

Añade que el humor puede realmente ayudar a mejorar el ambiente laboral y que el trabajador conecte de manera más positiva con sus compañeros y jefes, para finalmente rendir mejor en el trabajo.

Matías Aranda sostiene que una persona satisfecha con su labor rinde un 75%, lo que a su vez permite fidelizar al talento y el compromiso de las personas. "Por otra parte, el humor en las organizaciones favorece la mentalidad de crecimiento y permite a cada integrante crecer y desarrollar sus habilidades en las competencias de su cargo. Junto con esto, permite una actitud abierta, flexible y positiva, favoreciendo la comunicación y conexión entre los integrantes de la empresa u organización", argumenta.

Para Emiliano Moyano, académico de la Facultad de Psicología de la Universidad de Talca, el humor "disminuye el

estrés y la presión, oxigena y aumenta las endorfinas, asociadas al placer".

Asimismo, apunta que "el ejercicio también aumenta las endorfinas, pero el humor requiere menos 'espacio' que la realización de aquel".

## ¿Cómo hacerlo?

Para esto se requiere intervenir la cultura organizacional e incluso -advierte Javiera Correa- "el humor puede ser un valor dentro de la cultura organizacional de una empresa como lo hacen Virgin, Southwest Airline y Bare Minerals". Comenta que esto se puede hacer contratando personas con sentido del humor, compartiendo humor con los clientes y que los líderes lo hagan parte de su estilo o permitan que el humor exista en los espacios de trabajo con sus equipos.

Incluso en algunas empresas existen ya las gerencias de felicidad, cuyo líder se centra en mejorar el bienestar y la satisfacción de los empleados en el trabajo, impulsando estrategias y programas para fomentar un positivo ambiente laboral.

Si bien las áreas de Recursos Humanos (RRHH), o de Personas como se les

conoce en la actualidad, son las encargadas de promover la cultura organizacional en la empresa, Javiera Correa explica que "es clave que lo impulsen a través de distintas acciones e intervenciones" y que, en todo caso, "para que el humor se instale en la cultura, es labor que los líderes de todas las áreas sean promotores del humor".

Para Matías Aranda, esto significa implementar planes que permitan aumentar el bienestar de las organizaciones y que se debe comenzar por el líder de la organización, quien a su vez con el área de recursos humanos lleven a cabo planes o acciones que involucren a todos los integrantes.

Al momento de llevar a la práctica el humor en el trabajo, Emiliano Moyano señala que va a depender de si se trata de una "política" o no en la empresa y que ello pueda constituirse en una intervención organizacional. "El mero consejo o sugerencia de practicarlo no es propiamente una intervención. Ésta, para ser tal, debe tener objetivos y medios y reglas claras y, ojalá, estar consensuada por todos los miembros de la organización", indica.

Si bien es una iniciativa que podría par-

tir desde el departamento de RRHH de la empresa, sostiene que también lo puede hacer desde cualquier lugar de la empresa y canalizar hacia esta área para ver cómo materializarla y que se torne en una “intervención” consensuada. En todo caso, recomienda consultar a expertos en ello -como la psicología del humor- “para oír cómo proceder a su uso como herramienta de mejoramiento del clima organizacional y eventualmente del rendimiento”.

#### En tiempos de crisis

En tiempos difíciles o de crisis, el humor cobra especial importancia. Así lo cree Javiera Correa, indicando que “las ciencias sociales han descrito que, en tiempos de profunda crisis, el humor nace espontáneamente en las comunidades como herramienta para adaptarnos al cambio y sobrellevar el estrés”. “Esto es porque el humor es una herramienta de afrontamiento: nos permiti-

te manejar el impacto afectivo de los cambios vitales. El humor distiende, reduce el conflicto social, suaviza las críticas, y nos permite afrontar el dolor y comprender los cambios, entregándonos una perspectiva optimista, flexible y creativa que nos permite salir adelante”, agrega.

Por lo mismo, enfatiza que los líderes de equipos de trabajo tienen el deber no solo de permitir el sentido del humor, sino de potenciarlo en sus equipos, como forma de contener emocionalmente a sus colaboradores y de entregarles una herramienta poderosa que les permitirá ser más flexibles, creativos y optimistas ante este desafío. El humor en el trabajo puede repercutir positivamente en la salud mental de las personas. Así de importante.

“Dentro de los beneficios más reconocidos del humor en la salud mental, podemos encontrar que reírse ayuda en la cura de la depresión, la angustia y el es-

trés, que disminuye la producción de las hormonas que causan estrés, que mejora la oxigenación del cerebro y del cuerpo en general, que regula el pulso cardíaco, relaja los músculos tensos y disminuye la presión arterial”, expresa Javiera Correa, agregando que “se genera una mayor respuesta del sistema inmunológico, sirve para descargar tensiones, alivia el insomnio al producir una sana fatiga que el sueño repara con facilidad, potencia la creatividad y la imaginación y fortalece los lazos afectivos e incrementa la confianza y la autoestima”.

Matías Aranda sostiene que en las organizaciones con buenos resultados, el clima laboral también es óptimo, existiendo una relación directa en ello. Por el contrario, dice, “el burnout laboral (agotamiento mental por sobrecarga de trabajo) tiene consecuencias en la vida de las personas, afectando su salud mental y física. Existe un alto número de licencias médicas por este motivo”.

Emiliano Moyano destaca que el humor y la risa pueden ser utilizados para reducir el estrés, disminuir la tensión, y por esa vía ayudar a suavizar tensiones interpersonales, motivando al personal, amplificando las comunicaciones, haciendo un lugar de trabajo atractivo, estimulando la creatividad y haciendo un ambiente laboral más ameno y agradable. “Por cierto, es una ayuda posible, pero no sustituye el afrontamiento técnico/profesional de problemas de relaciones interpersonales o de clima organizacional que pueda estar sufriendo la organización”, advierte.

Como sea, el humor en el lugar de trabajo es algo para tomárselo en serio, más aún en un país donde se pasan largas horas del día y donde los problemas de salud mental -depresión, estrés, ansiedad, trastorno bipolar, etc.- parecen ir en alza y el camino hacia un tratamiento suele ser pedregoso y difícil de recorrer. ●