

TICs, humor y risa (¡Qué bonito!... cuando funciona)

GERMÁN PAYO LOSA
www.educahumor.com



¿Cuántos tenéis ordenador o lo usáis habitualmente?
—pregunto en mis cursos para potenciar el humor y la risa—.
¿Cuántos habéis tenido problemas? ¿Cuántos *os enfadáis con él*?
Casi todos levantan la mano. A veces sigo: ¿Cuántos han golpeado al
ordenador alguna vez? Igual.

La tecnología nos abre unas posibilidades excepcionales: Internet como enciclopedia, como canal de comunicación con personas de otro continente, *YouTube*, micrófonos inalámbricos en conferencias, mandos a distancia, portátiles y cañón, audiovisuales y juegos para un aprendizaje efectivo, de todo tipo de materias son recursos de primera. Nos relacionamos más con esos correos divertidos que reenviamos, chateamos. Todo ventajas motivadoras.

La tecnología a veces falla. Un médico cayó en una seria depresión y perdió el pelo tras ver que su ordenador se había tragado tres años de investigación, hace ya muchos años. Hay gente que sabe mucho y a la que oigo: “No sé por qué pasa esto.” Hay siempre un componente *de incertidumbre* que, supongo, para los informáticos es un reto continuo. Ganamos dos premios nacionales de experiencias educativas innovadoras con el programa “Educa desde el humor” en el Colegio A. Machado de Salamanca. El segundo fue porque el ordenador tuvo piedad de nosotros y nos dijo: “Bueno, vale, funciono. Hala, imprimid. Pero no os acostumbréis”.

En ocasiones una tormenta, subida de tensión, virus, gusanos o hackers o el azar nos juegan una mala pasada. Hay que tener en cuenta estas situaciones y aprender ¿Qué hacer? No me olvido de un artículo sobre el tema de emergencias: ¿Qué haces si estás en el piso décimo, se suelta el cable del ascensor y caes? (Dar saltos. Tienes más probabilidades de sobrevivir) y así montones de casos.

Coincidí con Ana Pellegrin en Beja, Portugal en unas Jornadas de Creatividad. “He pasado tres meses en La biblioteca Nacional para conseguir hacer estas diapositivas. He quedado con el técnico para

Revista Iberoamericana de Educación

ISSN: 1681-5653

n.º 44/5 – 25 de noviembre de 2007

EDITA: Organización de Estados Iberoamericanos
para la Educación, la Ciencia y la Cultura (OEI)

probarlas: “No hay problema” —me dijo—. “Ha finalizado uno que también ha usado el proyector y todo ha ido bien”. Pero insistí. “No hace falta” —replicó el técnico—. Justo en mi intervención, el proyector no funciona. Los marquitos son más anchos en España que en Portugal. Pues como veis en este precioso grabado del siglo XV —nos indicaba ante una pantalla en blanco— los niños que están saltando a la pídola y es este tan artístico del s. XIV, jugando al escondite y en este...” Así nos los imaginábamos y reíamos a la vez, por esa ingeniosa salida, que no ocultaba su frustración y don de tablas. Por el contrario oí en la radio casi bramar al dueño de una emisora, en directo, porque tenía una pequeña dificultad técnica al hacer su programa en un teatro.

Si los fallos son algo común ¿No sería conveniente desarrollar un manual de emergencias? No me refiero a una cuestión técnica sino a *un entrenamiento intelectual y emocional* que nos haga más fuertes ante la angustia, el estrés y la desesperación que ocasionalmente nos producen. El humor y la capacidad de reír me parecen dos medios extraordinarios para este propósito.

Ver con humor nos hace sentir y actuar de un modo determinado. La visión alternativa humorística, como el pensamiento divergente, se entrenan y hay muchos modos de hacerlo, pero creo que la base de todo buen sentido del humor es la capacidad que tenemos de aceptarnos como imperfectos, querernos y reírnos de nosotros mismos.

Mi hija me llama desde Francia que no le carga el portátil. Lo dejó toda la noche enchufado y se le ha descargado la batería. Lo habíamos comprado y probado una semana antes de marchar. Tras consultar, visitar técnicos, encontrar donde repararlo con la garantía allí, etc., me llama: lo estaba conectando en el agujero que no era.

Si pensamos de un modo, desde el humor, podemos, por ejemplo, aplicar la Ley de Murphy y preparar nuestro ánimo.

Quando un ordenador pueda fallar lo hará momentos antes de imprimir tu trabajo.

Te llamarán para la entrevista cuando se te acaba la batería y se cortará.

Quando tengas todo preparado —la suerte no es más que un meditado cuidado de todos los detalles—, algo, que jamás en la vida dio problemas, saltará a hacer la puñeta.

El micro que va a declararse cantante de agudos desgarradores, funcionará perfectamente en los ensayos.

La inteligencia emocional en sus aspectos de percepción, aceptación y control de emociones por muy destructivas que nos parezcan, tiene otro matiz que bautizo como *“Sentimiento divergente”*. Es normal sentirse frustrado y es normal maldecir al ordenador, a semejanza de Chumy Chúmez “Yo pago mis impuestos religiosamente, es decir: blasfemando”. Lo novedoso es que podemos vivir con eso y al tiempo reír. Es la existencia. Y un test de ánimo. “¿Adivina lo que me hace mi ordenador justo antes de acabar el plazo para mandar el artículo?” “Me quiere, no hay duda ¡qué felicidad!”. Resistir con optimismo inteligente, constancia y encima humor y risa son cualidades que luego forjan a una personalidad. De rebote nos vamos a sentir mejor. Nuestra autoestima sube. Y servimos de ejemplo antiestresante, que tanta falta hace.

La risa bien entrenada proporciona más salud: Una buena risa ventral tiene efectos positivos en el corazón, los pulmones, la circulación, la tensión muscular, el aparato digestivo y potencia mi sistema inmune

lo que me hace más resistentes frente a las enfermedades. Además *con la risa preparo mi mente, mis emociones y mi cuerpo* para afrontar lo que haga falta. Y pongo el cimientito donde tengo que ponerlo: en mí mismo. En mi capacidad de salir por caminos alternativos, de buscar nuevas vías. Es como una dosis de vitaminas y optimismo que me inyecto para afrontar el problema. Este seguirá ahí en toda su crudeza. Pero voy a sentir más energía y fuerza.

Reír cuando todo va mal *no es fácil. Hay que entrenar* previamente la risa para poder afrontar las catástrofes con buena cara. Cuando me río, con una risa ventral, mi cerebro segrega catecolaminas y endorfinas que me relajan y contrarrestan los efectos del cortisol y la adrenalina, producidos por el estrés o la agresividad que me tensan. Por eso *no me puedo enfadar y reír a la vez*, como no puedo meter la primera y la marcha atrás a la vez en un coche. El funcionamiento del cerebro lo impide. Y si soy capaz de reír, me voy a liberar de los efectos negativos del estrés en mi salud.

Las emociones negativas bloquean la creatividad; la cólera nos ciega y nos impide pensar. La risa hace lo contrario, relaja, ofrece muchas más posibilidades creativas aunque sean absurdas, fantásticas, locas. Nos va a favorecer el ingenio y a dar experiencia positiva ante futuros de lo mismo.

Estoy metido en el humor y la risa, entre otras causas, por mi curiosa relación con la técnica. Ha sido mi entrenadora constante y en el último curso, de 40 horas, he comentado: "Es increíble. Todo ha funcionado. Esto no es normal." Un técnico nos hizo una visita, pero aún así. En 15 años de talleres, cursos, conferencias, mi historial de fallos del cañón, del ordenador, del cable —que tiene una pestañita doblada—, de la música —hasta el punto de que el practicar los ritmos corporales me ha sido muy útil—, de micros que cantan ópera solos ("No sabéis lo complicado que es hablar, con 900 personas mirándote y un joven hurgándote en la cintura por detrás para conseguir que esta petaca rebelde funcione" —llegué a decir cierta vez—), de fracasos, porque es difícil cambiar tu conferencia en el último instante y que salga bien. "Bueno, pues sin Power Point que tu ya tienes experiencia". —me dijeron—. Y al ruedo a torear con un pañuelito de papel. Tres profesores de informática, dos cañones y tres portátiles, consiguieron que usase la presentación que tenía prevista. Mi record. Sé que es bueno reírse por experiencia.

El humor y la risa tienen efectos secundarios: potencian la salud social y laboral porque, ¿con quién te juntas y trabajas mejor, con un quejica o con alguien con quien te puedes reír y compartir ratos divertidos? Ya hay un número cada vez más creciente de empresas que se dan cuenta de que un buen clima laboral produce menos bajas, hace que la gente se encuentre mejor y trabaje más a gusto. Según investigaciones realizadas "una empresa con un buen ambiente rinde un 50% más que una con un ambiente normal y un 200% más que aquella en la que todos están como perros y gatos".

En mis cursos y talleres del humor, la risa y sus aplicaciones siempre paso un cuestionario. Un apartado indica que evalúen si les ha ayudado a desarrollar la *autoestima, creatividad*,... Los porcentajes habituales están por encima de 8 (de 0 a 10). O sea que cuando yo soy capaz de afrontar con humor un problema, de rebote, me siento mejor, estímulo mi creatividad para ver cómo responder con humor, contarlo como tragicomedia,... "El humor es ver los tres lados de una moneda". (N. Norem).

Tiene otro efecto secundario. "*Los demás pueden pensar que estás mal de la cabeza*". Si eso no te importa..., tienes uno de los mejores programas —que hay que practicar— y el mejor antivirus y *firewall* en tu ánimo. Es cuestión de apretar el botón: ahora toca risa.

Conclusión

Así es que la próxima vez que recibas un correo electrónico: "A ver si me envías el archivo". Y respondas: "Te lo mandé hace una semana". Y no entiendas que le llegue a la quinta vez y que los otras cuatro se los coma un agujero negro, recuerda que es momento de reír. También puedes desesperarte, pero reír es posible y más sano.

"No nos reímos porque somos felices; somos felices porque nos reímos."

Correo electrónico: german@educahumor.com