

# SONRÍE

EDICIÓN N° 25  
DICIEMBRE / 2013



**te estamos  
grabando**

## Editorial

En esta oportunidad quisimos convocar al **humor y la risa**, y cómo estos viven al interior de la empresa y en los espacios de trabajo.

Desafortunadamente se encuentra más risa asociada al bullying, que buena risa y saludable humor.

Nosotros, en People & Partners, estamos convencidos de que el ser divertidos, jugar un poco y darle un **sagrado espacio** a la risa y el buen humor, sin duda nos hace trabajar mejor, despierta nuestra creatividad y agregamos más valor. Además...

!!!LO PASAMOS SÚPER !!!

Equipo People & Partners

People&Partners

Career Services

## El humor es cosa seria

Por Danilo Rojic, Socio fundador de People & Partners

Existe en mí una dicotomía profunda. ¡Sí! Algunos me consideran una persona seria, muy seria y otros reconocen mi gran sentido del humor. Yo me quedo con la última apreciación, aunque venga un poco de cerca la recomendación.

El humor es cosa seria. Distiende, genera vínculos, une. Tal cual. Cuando nos reímos con el de al lado somos sólo personas pasando un buen momento y sabiendo vivir. No hay cargos, roles, jerarquías. Nada separa, por el contrario, la sonrisa nos une. ¡El trabajo debe incluir sonrisas!

**Soy un convencido de que el humor debe estar presente en todas las instancias de la vida.**

Yo vivo el humor en casa y por supuesto en el trabajo. Hace algunos días hicimos una celebración en la oficina y sobró una torta. Mandé un mail invitando a enviar un chiste. El más gracioso ganaría la torta y así fue. Me proclamé único juez, elegí, sonreí y junto a mí todos los participantes pasaron un buen momento. No sólo por compartir chistes. Se logró un momento divertido, de distensión, que no perjudicó nuestras tareas, ¡por el contrario! El que trabaja feliz, trabaja mejor.

En general necesito y disfruto mucho del humor. Si hago una revisión a mis amigos, puedo decir que son personas con las que sonrío mucho. Si pienso en mis familiares, es evidente que me junto muchísimo más con los risueños y juntos disfrutamos distintas bromas y tallas.

Disfruto desde programas humorísticos, hasta los chistes que surgen en el estadio durante un partido de fútbol. Yo uso el humor en todas las clases, charlas y presentaciones que hago. Genera atención y los asistentes te siguen mucho mejor.



## ¡La diversión en el trabajo existe!

Estados Unidos ha extendido su modelo del "serious business" (los negocios serios). Sin embargo, ya ha comenzado un movimiento contrario que se opone a la solemnidad del mundo del trabajo y que está demostrando con hechos que la diversión es buena para el negocio. ¿Y Chile, cuándo?



**Southwest** es una Compañía divertida por excelencia. Sus prácticas encantan al mundo entero:

- 1.- Entregan las indicaciones de seguridad rapeando, con música muy alegre y divertida.
- 2.- Hacen carreras de rollos de papel higiénico.
- 3.- Las azafatas cantan las excelencias de la empresa.
- 4.- La tripulación completa se disfraza de Elvis.
- 5.- Cantan Jingle Bells en Navidad.
- 6.- Recitan las instrucciones del vuelo.



En **Pike Place Fish**, un puesto de pescados ubicado en un mercado de Seattle, los trabajadores cantan, bromean, se abrazan con los clientes, y viven en un ambiente de trabajo muy entretenido. Tanto es así, que el lugar se convirtió en una atracción turística. Personas de todo el mundo visitan este peculiar lugar, donde al ritmo de canciones venden sus productos y cautivan a sus clientes.



### Podrías proponer:

- 1.- Un día de vestimenta casual o informal.
- 2.- Turnarse en el envío de un correo humorístico por día.
- 3.- Tener una cartelera del humor, donde publicar los mejores chistes, fotos cómicas o dibujos.
- 4.- Un día a la semana, trabajar con las puertas de las oficinas abiertas (para estimular la interacción).
- 5.- Fabricar un lindo mural con fotos de todos los trabajadores sonrientes.



**Google** organiza partidos de hockey sobre patines en el estacionamiento y ha instalado decoraciones estrambóticas en las oficinas, como un tobogán que conecta un piso con el comedor de los empleados.



# "Decidí ser feliz"

Rubén Illarmandi, Director Comercial de Empresas y Socios de Negocios, Microsoft Chile:

Habla y encanta. Luce gracioso, rápido, cercano y amable. Hace algunos años confeccionó una lista de las 10 razones por las que ama vivir. Cada cierto tiempo la modifica, pero hay una inamovible. "Me encanta despertar y ver la sonrisa de mi bellísima mujer". Rubén es un enamorado de su señora y ¿cómo no? un enamorado de la vida.

Rubén es reconocido por sus compañeros de trabajo como un hombre encantador y divertido, que siempre tiene un gesto gentil que entregar al de al lado. Tiene una sonrisa contagiosa que regala incluso cuando declara tener leucemia y vivir el cáncer con gran sentido del humor.

"Vi morir a mi padre, abuelo y tíos. A los 30 años me sacaron el colon, me sometí a muchos tratamientos y hace dos años me diagnosticaron leucemia. Hace un año me dieron la extremaunción y los doctores no querían creer el pronóstico por mi estilo, por mi manera de vivir".

**"Debemos ser valiosos por nosotros mismos, no por el cargo que ostentamos en la empresa donde trabajamos. Yo me río todo el día de mí y trato de hacer feliz al de al lado. Hay que dignificarse en el trabajo, siempre. Disfrutar cada momento. La diversión es milagrosa. Me genera mucha felicidad trabajar todos los días. ¡Me gusta venir a la oficina a divertirme!"**

**"LAS PERSONAS FELICES TRABAJAN MEJOR"**

Se trata de una elección. "Elegí vivir con humor. Yo agradezco cada momento de vida y disfruto mucho todos los instantes. En mi casa lo paso bien con mi familia y

en mi trabajo me divierto tanto, que es sano. Me considero una persona divertida porque decidí serlo. No fue coincidencia ni azar. Decidí ser feliz y hacer feliz al resto. No cuesta nada brindar momentos agradables a las demás personas que conviven contigo. Mi manera aporta muchísimo al clima laboral, pues sin lugar a dudas las personas felices trabajan mejor". Rubén es claro y directo. "Siempre digo lo que tengo que decir, pero jamás con enojos, siempre con sonrisas y amabilidad. Lo mejor es que el mensaje llega y causa el efecto positivo que busco. El humor en mi vida es primordial. Yo hablo desde la experiencia, no desde la teoría. Estoy seguro de que le gana día a día a mi enfermedad porque vivo con buen sentido del humor".

Evidentemente no todo divierte y él lo sabe. "Por supuesto existen cosas que me aburren, como hacer reportes, pero para combatirlo automatizo los procesos y los hago con prontitud, sin dilatar el trabajo tedioso. La verdad es que me siento apreciado por mis compañeros, todos reconocen que mis aportes a la diversión son favorables para todos. Cuando tenemos eventos y reuniones me disfrazo de mujer y los entretengo, siempre hago bromas, no me tomo nada tan en serio nunca".

**DIVERSIÓN MILAGROSA**

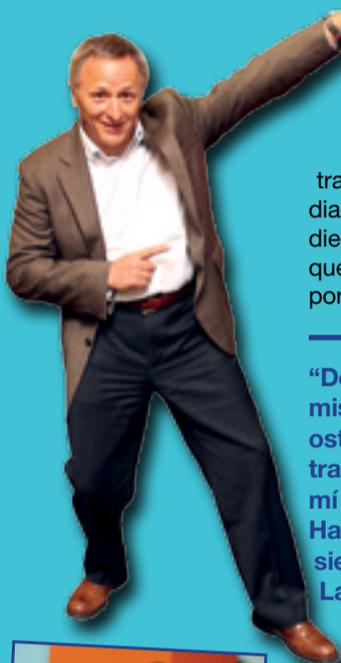
En varios Company Meeting ha deslumbrado al público con su peluca rubia (ver fotos). "¡Es un verdadero show y me he hecho conocido por eso! En los peores momentos, siempre regalo una

sonrisa. Pero, que no se malentienda. Jamás he dejado de lado los objetivos trazados. Yo hago mi trabajo feliz, sonriente, amable. Soy torpe y me río de mis torpezas".

Rubén tiene la clave. "El primer paso es saber burlarse de uno mismo. Aceptar las debilidades con una enorme sonrisa y aprender de los errores, eso es realmente hacerse humano. Debemos ser valiosos por nosotros mismos, no por el cargo que ostentamos en la empresa donde trabajamos".

Y vaya que lo practica. "Yo me río todo el día de mí y trato de hacer feliz al de al lado. Hay que dignificarse en el trabajo, siempre. Me genera mucha felicidad trabajar todos los días. ¡Me gusta venir a la oficina a divertirme! En Chile los espacios de trabajo son muy serios porque los jefes tratan de proteger su imagen y no entienden que mientras más cercanos y amables sean, mejor rendirá su equipo. Todos deberían comenzar a reírse de sí mismos, los buenos resultados llegarán de inmediato".

**"Decidí ser feliz y hacer feliz al resto. No cuesta nada brindar momentos agradables a las demás personas que conviven contigo. Mi manera aporta muchísimo al clima laboral, pues sin lugar a dudas las personas felices trabajan mejor. Siempre digo lo que tengo que decir, pero jamás con enojos, siempre con sonrisas y amabilidad".**



## ¡Es verdad!

La risa quema un poco más de una caloría por minuto.



Los chinos se ríen más que cualquier otra cultura en el mundo.

La risa libera endorfinas en el cuerpo con el mismo efecto que una sesión de ejercicios intensa.

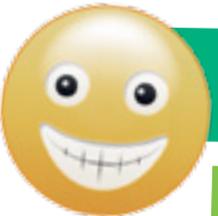
¿Pensas que sólo los humanos reímos? Pues te equivocas. Los simios, los perros y las ratas también.

Los médicos griegos prescribían a sus pacientes visitas a salones de comedia. Mantenerse entretenido era parte del proceso terapéutico.

Un niño ríe unas 400 veces al día.

Usamos 13 músculos para sonreír.

Obtienes los mismos beneficios al reír 100 veces al día que al remar 10 minutos.



Nos reímos 6 veces más cuando estamos en compañía de otras personas que cuando estamos solos y 30 veces más cuando estamos en un grupo.

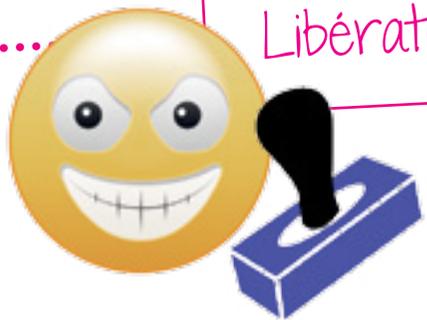
La gente sonríe sólo un 35% de lo que cree que ríe.

Quince minutos de risa equivalen a 2 horas de sueño.



## ¿Sabías qué reír?

- » Fortalece el sistema inmunológico.
- » Por su efecto mecánico impulsado por el diafragma y abdomen, produce un masaje visceral.
- » Alivia los síntomas de depresión, ansiedad y reduce el estrés.
- » Aumenta la memoria, el pensamiento creativo y la resolución de problemas.
- » Mejora la interacción personal, las relaciones sociales.
- » Aumenta la amigabilidad, la colaboración, la solidaridad, y la cohesividad.
- » Permite afrontar mejor los problemas, fracasos y crisis.
- » Potencia la salud y las capacidades del empleado.
- » Atrae y retiene los recursos humanos más valiosos.
- » Fortalece la motivación individual y colectiva.
- » Estimula la innovación y la mejor toma de decisiones.
- » Optimiza la comunicación interna.
- » Favorece el aprendizaje.
- » Cohesiona los equipos humanos.
- » Potencia el impacto persuasivo de los mensajes de venta.
- » Fortalece las relaciones con los clientes.
- » Crea un entorno más agradable y humano para trabajar.



# Libérate de falsas creencias populares

**LA RISA PROVOCA LA APARICION DE ARRUGAS**

**NO PUEDES SER PRODUCTIVO SI ESTAS DISTRAIDO RIENDO**

**LA RISA ABUNDA EN LA BOCA DE LOS TONTOS**

**ES MALA EDUCACION REIR EN LA MESA**

**ES MALA EDUCACION Y POCO ELEGANTE REIR FUERTE**

**LA SERIEDAD ES SINONIMO DE INTELIGENCIA**

## ¿Qué te da risa de los grandes?

Francisco, 9 años: "Cuando hacen cosas de niños y no les resultan, como andar en skate o jugar xbox".

Simón, 5 años: "Que en las fiestas mi tata se viste de huaso, muy gracioso. También me da risa que los grandes bailan raro y que confunden mi nombre con el de mi hermano".

Yaritza, 11 años: "Son chistosos cuando pelean".

Ignacio, 5 años: "Cuando andan con cara de poto".

Luis, 10 años: "Que cuando se enojan no te hablan, y al otro día sí te hablan".

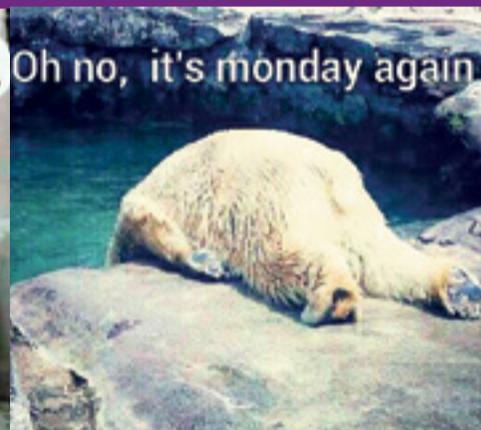
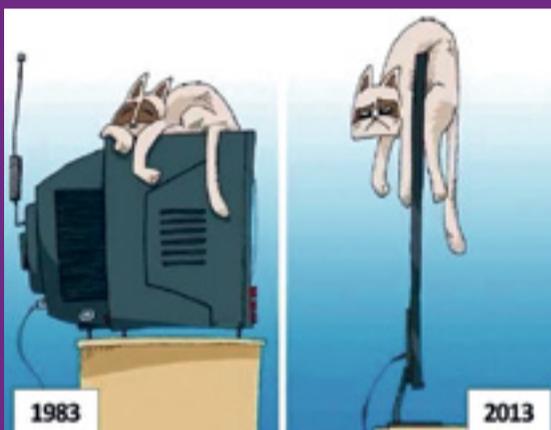
Rodolfo, 11 años: "Los adultos no me dan nada de risa, son muy serios".

Amanda, 7 años: "Que a veces hacen tonteras para arreglar los conflictos. Que se equivocan cuando hablan y no se dan cuenta y dan órdenes equivocadas".

Diego, 7 años: "Me río porque los adultos no saben cómo se baila reggaeton y sólo bailan cumbia".

## Diversión en las redes sociales

Ya no es necesario buscar videos graciosos en Youtube para reír a carcajadas, el humor está cada vez más cerca. Whatsapp, Facebook y Twitter están repletos de chistes. Recibe, comparte y sonríe. A continuación una selección para que alegres el día.



Consultora de servicios de carrera, líder en executive coaching, outplacement y desarrollo de talento.

PARA MÁS INFORMACIÓN VISITA: [WWW.PARTNERS.CL](http://WWW.PARTNERS.CL)