

Jesús Damián Fernández, pedagogo especializado en la aplicación del humor



VICTOR-M. AMELA

IMA SANCHÍS

LLUIS AMIGUET

Tengo 52 años. Madrileño. Separado. Licenciado en Filosofía y Letras y doctor en Pedagogía. Trabajo en el patronato de Bienestar Social del Ayuntamiento de Alcobendas. El humor es el aliado necesario para reflotar la economía emocional. Creo en Dios y en la gente de buena fe

“El humor es sabiduría reflexiva”



EMILIA GUTIÉRREZ

Deme un bálsamo para tanto desencanto.

Es necesario lanzar una mirada generosa, positiva, optimista y alegre para afrontar los contratiempos, hoy más que nunca.

Pues tendrá que regalarme un minitaller de humor.

Hay tres competencias básicas para desarrollar el humor. La primera es obvia: apreciar el humor. Aplique la técnica del científico: confeccione su propio diario científico del humor.

¿En qué consiste?

Lleve una libretita y recoja todos los absurdos que se le presentan en la vida. El escritor Muñoz Molina, que utiliza esta técnica, tiene recogidas expresiones como: “una puñalada trasera”, “entre la espalda y la pared”. Abra una carpeta en su ordenador y recoja chistes y cosas que le hagan sonreír.

¿Con qué fin?

Esto le irá creando una perspectiva y una mirada distinta sobre la realidad. No es lo mismo ir por la calle hacia el trabajo fijándose en cada propuesta que ir cabizbajo.

¿Qué anotaciones tiene usted?

Pegado a una farola encontré el típico anuncio de pintores económicos. Al final decía: “Vamos echando leches”. En una librería de Valladolid colgaron un cartel que rezaba: “Se necesitan clientes”.

Ingeniosos.

Hay que estar muy presente para captar todo lo que ocurre alrededor y poder sacarle punta a la realidad. Y otra cosa importante.

¿...?

No pretenda ser graciosa ni original.

De acuerdo.

Hay que silenciar al criticón: dentro de nosotros hay un censor que valora y juzga tanto a nosotros mismos como a los demás. Si acallamos al criticón, todo fluye de manera creativa y humorística.

¿Y cómo amordazarlo?

Siendo conscientes. Yo tardo, por los atascos diarios, una hora en llegar al trabajo. Hace unos años descubrí que ponerme una nariz de clown (con mi corbata y mi traje) no sólo es beneficioso para mí porque me hace vivir esos momentos de otra manera, sino que tiene una finalidad social: doy vidilla a los coches vecinos. Es básico compartir el humor.

Usted trabaja con realidades duras.

Con familias desestructuradas, chicos en si-

Humor en efectivo

Junto a su socio Eduardo Jáuregui, con quien fundó la consultora Humor Positivo, es pionero en España en la formación de profesionales en el desarrollo y aplicación del sentido del humor mediante innovadores cursos. Hace seis años instauraron el día de la celebración de la diversión en el trabajo. Se estrenaron con una manifestación a favor de la diversión en el trabajo. En el 2009, con la llegada de la crisis, pusieron en marcha su Plan de Rescate Humorístico. Cada vez son más los empresarios, ataviados con traje y bombín, que se apuntan a la reivindicación de vivir con humor. Ayer salieron a la calle para repartir los fondos de Banco Central del Humor Positivo.

tuación de conflicto social y colectivos que lo están pasando mal. Los beneficios terapéuticos del humor están de sobra comprobados; potencia la imaginación como elemento clave en la resolución de problemas. Pero mi pretensión es ofrecer una forma de ver el mundo más saludable.

Su tesis doctoral trató sobre el humor.

El sentido del humor es un recurso pedagógico y didáctico. Mediante el humor se agilizan y enriquecen los procesos de enseñanza y aprendizaje, se desarrolla la memoria y el componente cognitivo y racional de los sujetos. Ayuda a establecer nuevas conexiones.

Pura adaptación.

Se trata de aprender riendo y gozar educando. He puesto en marcha un proyecto en mi municipio que se llama Escuelas que Ríen.

Suena bien.

Trabajo con el profesorado analizando las barreras y miedos que les impiden utilizar el humor en clase.

¿Por ejemplo?

Muchos piensan que el humor tiene que ver con un componente genético, que “se nace con humor”, pero, como señala el investigador Max van Manen, el humor es una disposición adquirida, fruto de la sabiduría reflexiva. Otros profesores piensan que su asignatura es muy seria.

¿Matemáticas?

Las tablas de multiplicar se pueden aprender a ritmo de rap. En realidad, el único obstáculo es el tiempo, prepararte las clase.

¿Y cómo trabaja con los alumnos?

Los niños pueden ser muy crueles con sus iguales, por eso es esencial diferenciar la risa compartida y la risa a expensas de otros, que maldita la gracia. Les damos un taller de cuentachistes, evitando los machistas, sexistas o racistas.

Ya.

Y se los hacemos contar con distintos acentos, sin palabras o en un idioma desconocido, así rompen el miedo a comunicarse dentro del grupo.

Inteligente y práctico.

El sentido del humor hace que nuestra mente esté continuamente en funcionamiento, fomentando el pensamiento divergente y creativo de nuestro cerebro.

¿Cuál es el lado gracioso de esta crisis?

En época de crisis si quitamos la c nos queda la risis. Durante todos estos años mi guía ha sido: si buscas el humor, el humor te encontrará. La predisposición es básica: juntarte para contar cosas divertidas y alegres.

Y dice usted que el humor es una actitud de coherencia.

Es la capacidad de integrar toda nuestra vida, se traduce siempre en un comportamiento. El humor ayuda a desterrar los pensamientos distorsionados, favorece el análisis de las situaciones teniendo en cuenta todos los elementos que la conforman.

IMA SANCHÍS

LOTERÍA NACIONAL

Sorteo Extraordinario de ABRIL



¡ Por 15 €, 15.000.000 € !

1 de cada 3, toca.

Loterías y Apuestas del Estado

250 años cumpliendo sueños

6 de abril de 2013

Lotería Nacional