



Enero - junio 2020
Recibido: 12-7-2019
Aceptado: 2-10-2019

TERAPIA DE LA RISA COMO TÉCNICA PARA POTENCIAR EL CLIMA ORGANIZACIONAL

Autor (a) ¹Víctor Rojas García¹, Sorelys Pacheco², Loyda García³
Dirección electrónica: victorjavier1095@gmail.com
Adscripción: Ocupasalud

Resumen: El clima organizacional es muy importante en toda organización, ya que ayuda a mejorar la productividad y eficiencia de los colaboradores en la utilización de recursos y materiales para cumplir con los objetivos y metas organizacionales. En la actualidad la administración de una empresa, presta mayor interés en uno de los aspectos más importantes como es el talento humano, pero para ello debe fijarse en diferentes factores, entre ellos el ambiente interno de la organización. Es así como, el ambiente laboral es fundamental, ya que engloba todas las circunstancias vividas en el área de trabajo, incluyendo desde las relaciones interpersonales hasta la estructura del espacio físico donde se desenvuelven los colaboradores, indicador de que se debe potenciar dicho ambiente de trabajo, siendo la terapia de la risa una medicina eficaz para dicho propósito, donde el buen humor y la felicidad son claves para la productividad. De este modo, el propósito general de la presente investigación se centró en analizar la terapia de la risa como técnica para

¹ Maestría en Riesgos Laborales y Estudios de Ergonomía. Médico Cirujano. Docente Universidad de Carabobo. Maracay. Venezuela. ORCID 0000-0002-3704-3341. victorjavier1095@gmail.com. ² Especialización en Gerencia Estratégica. Licenciada en Administración Comercial. Docente Universidad de Carabobo. Maracay. Venezuela. ORCID 0000-0002-1866-8434, pacheco.sorelys@gmail.com y ³Postdoctorado en Gerencia, Investigación y Desarrollo. Doctor en Educación. Especialista en Gerencia. Licenciada en Administración Comercial. Docente Universidad de Carabobo. Maracay. Venezuela. ORCID 0000-0001-9917-5158 loydago8@gmail.com

potenciar el clima organizacional. Dicho abordaje investigativo estuvo enmarcado en un arqueo heurístico de fuentes, lo que permitió abordar la terapia de la risa como técnica de gestión del talento humano que contribuye a potenciar el clima organizacional. En este sentido, se abordó en un primer momento la terapia de la risa un acercamiento al humor positivo y en segundo lugar como ir construyendo un clima organizacional positivo, concluyendo que el clima organizacional se basa en la satisfacción de las necesidades psicológicas y sociales del talento humano y sobre el logro de los objetivos de la organización, considerando que la gerencia debe poner una cuidadosa atención sobre esta cualidad.

Palabras Clave: Terapia de la risa, clima organizacional, productividad

LAUGHTER THERAPY AS A TECHNIQUE TO ENHANCE THE ORGANIZATIONAL CLIMATE

Abstract: The organizational climate is crucial in any operation, since it helps to improve the productivity and efficiency of the collaborators and in the use of resources and materials to meet the organizational objectives and goals. At the moment, management has a great interest in the human talent as one of the most important aspects for the company, but to do this it must be determined in different factors, among them the internal environment of the organization. Thus, the work environment is fundamental, as it encompasses all the circumstances lived in the work area, including from interpersonal relationships to the structure of the physical space where the collaborators are working, indicator that such a work environment should be enhanced, with laughter therapy being an effective medicine for that purpose, where good humor and happiness are key to productivity. Therefore, the general purpose of this research is focused on analyzing laughter therapy as a technique to enhance the organizational climate. This investigative approach was framed in heuristic research of sources, which

allow to address the therapy of laughter as a technique of management of human talent that contributes to the organizational climate. In this sense, laughter therapy was addressed, at first, as an approach to positive humor and secondly with the objective to build a positive organizational climate, concluding that the organizational climate is based on the satisfaction of the psychological and social needs of the human talent and on the achievement of the organization's objectives, considering that management must pay careful attention to this quality.

Keywords: Laughter therapy, organizational climate, productivity

Problema/ Introducción

Desde una visión global el trabajo se interrelaciona a cualquier ámbito de la vida y se percibe como toda forma de actividad que requiera de un esfuerzo físico o mental, con el fin de producir bienes o servicios para satisfacer las necesidades humanas. Rojas (2010), concibe al trabajo como: "toda aquella actividad que realice el ser humano con el objetivo de ganar algún sustento a cambio que le permita mantenerse en su día a día" (p.47). Desde esta perspectiva, el trabajo supone una retribución que permita cubrir las necesidades esenciales del hombre.

El siglo XXI se ha caracterizado por las constantes transformaciones que marcan el contexto social y sus implicaciones en la concepción del trabajo, reconociéndolo como cimiento económico de la sociedad y un elemento estructurador de la constitución psicosocial del hombre, manifestándose como una de las actividades más importantes que el individuo realiza por estar directamente relacionado con la subsistencia humana, lo que amerita la existencia de un clima laboral acorde a las necesidades y expectativas de los colaboradores.

Actualmente, las organizaciones, se están preocupando por los diferentes factores, que evitan que la misma sea eficiente, uno ellos es el clima organizacional, debido a la influencia en el comportamiento de los colaboradores, lo que permite tener un excelente desempeño laboral en las diferentes áreas de la organización. Al hablar de clima organizacional, se debe considerar la existencia de diferentes causas que ocasionan falta de motivación, capacitación, comunicación, liderazgo, se debe prestar mayor atención a las relaciones interpersonales de los trabajadores. Todo ello implica el ambiente donde una persona desempeña su trabajo diariamente, el trato que un jefe tiene con sus subordinados, la relación entre el personal de la empresa e incluso la relación con proveedores y clientes, todos estos elementos van conformando el clima organizacional.

En este sentido, toda organización deberá propiciar un clima laboral positivo, con el fin de lograr que sus colaboradores no solo se sientan bien en su área de trabajo, sino lograr una mayor productividad, partiendo de la premisa de que "la gente feliz entrega mejores resultados", siendo la terapia de la risa una técnica ideal para lograr este cometido. La terapia de la risa o risoterapia, es una técnica psicoterapéutica que utiliza la risa como vehículo para lograr beneficios emocionales, corporales y mentales y como método preventivo de salud. (Seligman, 2011). El desgaste emocional es inminente en estos tiempos, reflejado en los índices del estrés que se disparan, las ansiedades se multiplican y la insatisfacción en las personas, por lo que se hace necesario el humor positivo. Reírse es una función biológica necesaria para mantener el bienestar físico y mental.

De esta forma, Belilty (2010) indica que “la risoterapia es una forma de hacer terapia mediante la risa, la cual sirve para eliminar la angustia, la depresión, la rabia, los resentimientos, el odio y para curarse un mal físico” (p.10).

Esto se debe a que cuando las personas gozan de buen humor, interpretan la realidad de otra manera, bajo una perspectiva positiva. Considerar la terapia de la risa como técnica en las organizaciones, es uno de los mejores recursos para mejorar el clima laboral, prevenir el estrés, incrementar la productividad, favorecer la comunicación y la cohesión de equipos, entre otras cosas, gracias a los múltiples beneficios que aporta la risa.

Es evidente, que el trabajo complejiza la vida humana en virtud que permite que surjan diferentes necesidades a satisfacer, así el hombre se va lentamente convirtiendo en un ser más complejo. Dentro de este contexto, el hombre se ha visto obligado a la búsqueda de puestos de trabajos cada vez más exigentes que requieren del perfeccionamiento y especialización en una determinada actividad.

Es importante reconocer que el trabajo como acto humano y el producto o resultado del mismo, debe incrementar la riqueza de la humanidad, puesto que los esfuerzos que se realicen deben producir resultados para el beneficio de los individuos y de la sociedad que conforman. Esto implica mejorar las técnicas y métodos de trabajo que optimicen los resultados alcanzados, así como la consideración de todo lo que involucra la dimensión humana dentro de la concepción del trabajo.

Desde esta perspectiva, el propósito de la investigación se centró en analizar la terapia de la risa como técnica para potenciar el clima organizacional. Dicho abordaje investigativo estuvo enmarcado en un arqueo heurístico de fuentes, que según Bisquerra (1989):

El arqueo bibliográfico es la revisión general de una serie de fuentes de información en torno a un tema en principio general, pero que se tiene una idea de algo específico, y que esperamos definir a lo largo de esta búsqueda llamada arqueo. (p.151).

De este modo, se busca inferir que el clima organizacional se potencia cuando los colaboradores están satisfechos, agradados, en un ambiente distendido que se propicia al momento de reír, estimulando la síntesis de dopamina y serotonina, dos neurotransmisores que contribuyen a aportar una sensación de bienestar y reduce los niveles de depresión y ansiedad, haciendo las relaciones interpersonales amenas.

Análisis/ Disertación

Terapia de la risa un acercamiento al humor positivo

Desde los textos más antiguos se diferenciaba entre el mal humor y el buen humor. Hasta 1995 la Risa giraba en torno al humor, y la mayor parte de las referencias acerca del buen y el mal humor eran de artistas y humoristas, comediantes, payasos sagrados. El humor, adaptado a cada cultura, se utilizaba mediante el chiste, la broma, o comedias en teatro y cines. Libros, reseñas y comentarios siempre aludieron a la risa, con simples referencias a actos, espectáculos, ceremonias, festivales, acontecimientos, y reuniones basadas en su mayoría en el humor y los humoristas.

De acuerdo con García (2015):

La Risa de Poder contiene su terapia. Esta palabra “terapia” proviene de la voz griega θεραπεία (therapeia) que significa cuidado, curación, e incluso asistencia o el hecho de atender. Terapéutica deriva de therapeutik, que se traduce como servir o cuidar. Y terapeuta viene de therapeutés, el servidor. La palabra griega therapeúein, equivalente a therapeutikós, no proviene de la medicina. Significaría “atender” o “prestar atención a”. Terapia se asocia habitualmente al tratamiento. Y resulta que la palabra trato se refiere a la forma de comunicarse

y de comportarse con el otro. Cada ser humano desea ser atendido y cuidado por los demás. (p.62)

Se puede decir entonces que el humor y la risa, como terapia se ha revalorado en pleno siglo XXI, tal es así que ambas son consideradas, elementos importantes en el que complementan la mejoría de algún síntoma. Cuando se sonríe es un gesto realizado, la risa envuelve una serie de músculos y sistemas internos por lo que en ocasiones se torna complicado de lo simple que puede parecer, dando así la bienvenida a la terapia de la risa o risoterapia.

En este orden de ideas, se busca el bienestar del individuo, donde los elementos que componen el bienestar deben cumplir tres características para poder considerarse como tales: 1) que contribuyan al bienestar; 2) que muchas personas los busquen como fines de ayuda para sí mismos y no como medios para alcanzar cualquier otro elemento y 3) que se puedan definir de manera independiente de los demás elementos, existiendo en ellos cinco elementos que abarcan estas tres características: la emoción positiva, compromiso, significado, logros o realización y las relaciones positivas. (Seligman, 2014).

Hasta hoy no había un sistema confiable y efectivo para provocar la risa. El humor era la única herramienta disponible y no es confiable ya que es poco frecuente que conduzca a risa continua y vigorosa. Cuando se habla de humor, tiene que ver con una palabra que tiene antiguos orígenes. Unos, palabra latina y humor, vocablo medieval, teniendo ambos una connotación médica en tanto significa una disposición biológica o temperamento. De este modo, el humor comúnmente se define según García (2015) como: “estado de ánimo, disposición del espíritu o del carácter” (p.52). Por lo tanto, es un estado emocional o afectivo que lleva a la persona a realizar asociaciones mentales con cosas agradables o desagradables, según el humor que en ese momento posea.

De este modo, según García (2005):

Cuando llevamos una vida con buen humor y utilizamos la risa constantemente provocamos liberación de hormonas que se llaman endorfinas conocidas como las hormonas de la felicidad. Liberamos también serotonina, dopamina y adrenalina, cuando reímos a carcajadas estamos aportando a nuestro cuerpo energía que incrementa la actividad cerebral, los músculos inactivos se ponen en funcionamiento. (p.17)

La risa, es un remedio infalible. Es un ejercicio completo en el que se mueven 80 músculos del cuerpo y se genera reacciones que promueven bienestar tanto físico como psicológico. Todo esto da origen a la llamada yoga de la risa, la cual combina la risa incondicional con respiración yóguica (Pranayama). Cualquier persona puede reír, sin depender de humor, chistes o comedia.

De acuerdo con Kataria (2012):

El concepto de yoga de la risa se basa en el hecho científico de que el cuerpo no puede diferenciar entre risa simulada y risa real; siempre y cuando se haga de manera voluntaria. A partir del movimiento únicamente, uno obtiene los mismos beneficios fisiológicos y psicológicos. (p.13)

Se puede decir entonces que, la risa proveniente del humor es condicional, depende de la capacidad intelectual de la persona, su estado mental y nivel de felicidad y satisfacción en su vida. Pero la risa se puede generar incondicionalmente. Yoga de la Risa tiene el poder de cambiar un estado mental egoísta a un estado mental altruista. Se ha comprobado que es más probable que las personas que ríen sean generosas y tengan más empatía que aquellas que no ríen. (Kataria, 2012).

La vida actual se ha vuelto estresante lo que hace que vayan aumentando las enfermedades relacionadas con el estrés como: enfermedades cardiovasculares, ansiedad, depresión, fluctuación del ánimo, insomnio, gripe, infecciones, úlceras pépticas, alergias, asma, síndrome de colon irritable, colitis, alteraciones menstruales, migrañas y hasta el cáncer. Por ello se ha venido empleando la risa como terapia para el bienestar, la cual ayuda a liberar el estrés físico, emocional y mental, aumenta las defensas del organismo y es curativa.

Todo lo antes mencionado conlleva a plantear que las emociones positivas, tales como la risa y el buen humor, pueden ser herramientas eficaces para afrontar las enfermedades. La capacidad de estar de buen humor imprime sentido de perspectiva a las situaciones adversas del individuo. De allí que, la risa brinda una liberación física de las tensiones acumuladas y contribuye a que las personas se mantengan emocionalmente estables y lejos de experiencias desagradables, originando que el sistema inmunológico funcione de mejor manera.

Por lo tanto, las habilidades socioemocionales que puedan adquirir las personas, contribuyen a mejorar la salud, desarrollando una mayor madurez emocional y habilidades sociales, que les permitirán desenvolverse de forma adecuada en el entorno donde hacen vida cotidiana. Entendiendo entonces que, la salud no solo contribuye en reparar los sistemas biológicos del organismo, sino que la persona también puede contribuir en ella realizando conductas que fomenten el prevenir la enfermedad y promover el bienestar, es aquí donde yoga de la risa desempeña un rol fundamental como técnica para mejorar la salud del individuo.

Actualmente la salud no puede ser considerada aislada e individual, sino que viene permeada de influencias provenientes de las relaciones interpersonales del individuo con la sociedad, el medio ambiente, y el contexto cultural, organizacional, psicológico y biológico, donde se generan

unos principios, valores y ética que dan significado a su vida, lo motivan y proyectan, a la vez que él contribuye y forma parte de la sociedad donde vive, por lo que se desarrolla un paradigma Holo integrativo que contribuye a dar sentido a los adelantos de la ciencia, y en la que el individuo se entiende como sujeto activo de su proceso de salud-enfermedad, siempre en interacción con el medio, interno y externo, en el que se maneja (Rodríguez, 2006).

Todas estas razones conducen a considerar a un individuo integral, capaz de adaptarse a los cambios del entorno, convirtiéndose en un sujeto activo en beneficio de su propio bienestar y en consecuencia de la mejora del ambiente donde se encuentra inmerso su quehacer cotidiano.

Construyendo un clima organizacional positivo

Cada día las organizaciones son conscientes de la necesidad de mantener un nivel de competitividad en el mercado, sin embargo, es claro que ésta meta no solo se logra con grandes inversiones en tecnología de punta, novedosas estrategias y campañas publicitarias, también se requiere de un talento humano comprometido con alto sentido de pertenencia para con la organización.

Es importante tener en cuenta el papel fundamental que cumple el talento humano dentro de las organizaciones, para esto es necesario la motivación que las empresas pueden brindar a sus trabajadores y es aquí donde entra el clima organizacional, el cual nace de la idea de que el hombre vive en ambientes complejos y dinámicos, puesto que las organizaciones están compuestas de personas, grupos y colectividades que generan comportamientos diversos que afectan dicho ambiente. De allí que, el clima organizacional se conoce, como el ambiente generado por las emociones de los miembros de un grupo u organización (Forero, 2010).

Por su parte, Chiavenato (2011), afirma que el concepto de clima organizacional “expresa la influencia del ambiente sobre la motivación de los participantes, de manera que se puede describir como la cualidad o propiedad del ambiente organizacional que perciben o experimentan sus miembros y que influye en su conducta” (p.365). De esta manera, es necesario tomar en cuenta el sentir y pensar del talento humano, el cual en definitiva potencia la organización y pasa a ser factor clave para la productividad, considerando factores como: posicionamiento, ventas, reputación reconocida, dominio del mercado, entre otros.

De allí que, el clima laboral se encuentra estrechamente relacionado con la productividad, donde lo acorde y cómodo del lugar de trabajo, el ambiente profesional y social, repercuten en la manera en la que se llevan a cabo las tareas. Por lo tanto, construir un clima organizacional positivo es un arte empresarial, es difícil de lograr, pero los resultados reflejarán que el esfuerzo ha sido recompensado con una mayor productividad, donde existe un tiempo de respuesta acorde a las necesidades del cliente.

Un clima organizacional positivo implica considerar un grupo de componentes y determinantes que, en su conjunto, ofrecen una visión global de la organización. Los componentes y determinantes que se consideran con frecuencia son:

- Ambiente físico: comprende el espacio físico, las instalaciones, los equipos instalados, el color de las paredes, la temperatura, el nivel de contaminación, entre otros.
- Características estructurales: como el tamaño de la organización, su estructura formal, el estilo de dirección.
- Ambiente social: que abarca aspectos como el compañerismo, los conflictos entre personas o entre departamentos, la comunicación y otros.

- Características personales: como las aptitudes y las actitudes, las motivaciones y las expectativas.
- Comportamiento organizacional: compuesto por aspectos como la productividad, el ausentismo, la rotación, la satisfacción laboral, el nivel de tensión, entre otros (Chiavenato, 2011).

El clima organizacional en toda organización se evalúa de manera diferente, considerando la percepción que se tiene sobre el ambiente laboral y el logro que se pretende alcanzar. De allí que, el clima organizacional presenta un enfoque cognitivo donde se busca determinar la percepción individual que tienen los colaboradores sobre el ambiente de trabajo de tal manera que desde el pensamiento se da origen al resultado de las situaciones que se viven. Dichos aspectos denotan la relevancia del clima en la organización, ya que es uno de los pilares que permite el cumplimiento de metas, la armonía entre el equipo de trabajo y el sentido de pertenencia.

De acuerdo con lo antes mencionado, la comunicación efectiva pasa a ocupar un lugar fundamental dentro de la organización, ya que es un factor fundamental en las buenas prácticas del clima laboral permitiendo establecer lo que cada individuo desea expresar y a partir de esto se constituye una relación cercana, directa, sencilla y abierta con los diferentes grupos de interés donde se evidencia fluidez en el manejo de información y efectividad en la comunicación.

Siendo el individuo el que conforma las organizaciones, lo descrito se relaciona directamente con estas. Las empresas para sobrevivir a los constantes cambios del entorno, necesitan renovar sus productos, servicios, procesos y métodos, todos orientados a la satisfacción del cliente final, quienes son los que podrán mantenerlos en los mercados globales. Tal renovación, no es otra cosa que la misma innovación de estos elementos y para lograrla las organizaciones recurren a la creatividad, es decir al

pensamiento creativo del hombre. De acuerdo con Torres (2009), “Sin creatividad no hay innovación, y sin innovación no hay sobrevivencia organizacional” (p. 4). De allí la necesidad de impulsores o desencadenantes de la creatividad, a partir de los cuales el ser humano mantenga un ejercicio mental permanente para generar ideas, y también para ponerlas en práctica.

El humor positivo y el sentido del humor han sido temas que han visto incrementada fuertemente su presencia en el ámbito laboral, como condición y dimensión consustancial al ser humano, considerando la terapia de la risa y el yoga de la risa como técnicas que permiten disfrutar de los beneficios de la risa, reduce el estrés, estabiliza emociones, mejora la creatividad y el clima laboral. En ocasiones, el ambiente que se observa en los puestos de trabajo puede ser algo tenso y estresante. Sin embargo, yoga de la risa ofrece una “puerta para lograr la relajación, abre nuestra capacidad de sentir, de llegar al silencio, a la creatividad, sencillamente utilizando la risa como camino” (Kataria, 2012).

Las empresas, se encuentran inmersas en presión laboral o estrés, éste bloquea el pensamiento, atribulando al individuo. Es así como, el humor pasa a ser una herramienta efectiva para controlarlo, generando endorfinas, hormonas que contrarrestan al estrés. Adicionalmente, el ser humano puede llegar a un letargo para pensar, haciendo que su capacidad para resolver conflictos, sea más lenta y afecte su desarrollo personal y profesional. Esto se produce por la falta de gimnasia mental necesaria en el individuo, a fin de mantenerse activo y con buenas ideas. Todo ello se refleja también a nivel organizacional, al tener colaboradores desmotivados, sin disposición para generar nuevos y mejores pensamientos.

Por lo tanto, el humor a través del yoga de la risa y la terapia de la risa se convierte en el camino para potenciar el clima organizacional, haciendo uso del pensamiento creativo,

como vía natural por la cual la mente construye un camino diferente con nuevas perspectivas para afrontar realidades. Además de contrarrestar el estrés, yoga de la risa es una técnica para el desarrollo personal que ayuda a desarrollar habilidades y destrezas mentales que permiten a las personas mejorar su desempeño en cada ámbito de su vida tanto personal y profesional, ya que genera una actitud mental positiva; ayuda a cambiar el estado de ánimo y toda la perspectiva hacia la vida y las personas en general.

Reflexiones

El ambiente donde los individuos desempeñan sus labores de trabajo a diario, el trato entre jefes y subordinados, la interrelación entre el talento humano e incluso con proveedores y clientes, son los elementos que conforman el clima organizacional, este puede ser una fortaleza o un obstáculo para el buen desempeño de la organización en su conjunto o de determinadas personas que se encuentran dentro o fuera de ella, puede ser un factor de distinción e influencia en el comportamiento de quienes la integran. En definitiva, es la percepción que los trabajadores y directivos se forman de la organización a la que pertenecen y que incide directamente en el desempeño de la misma.

De este modo, se busca potenciar el clima organizacional, con el fin de lograr colaboradores comprometidos, con sentido de pertenencia y dispuestos a afrontar los retos que exige el entorno actual. Para ello se hace necesario contar con un personal motivado y activado a cumplir los objetivos organizacionales a pesar de las adversidades del día, lo que exige de gente con creatividad y humor positivo, siendo el pensamiento creativo fundamental en el sitio de trabajo, donde las viejas prácticas gerenciales ya no funcionan, los problemas encarados ameritan de soluciones asertivas, con pronta respuesta, lo que implica que se necesita de un talento humano capaz de pensar fuera de la caja, que lo conduzcan a ideas innovadoras, novedosas y efectivas.

De acuerdo con lo anteriormente planteado, el hecho de tener empleados estresados, desmotivados y sin intereses por generar ideas creativas, todo se convierte en una ilusión, es por ello que contar con estrategias y técnicas que contribuyan a disminuir el estrés, motivar al personal y potenciar el clima organizacional, es una solución ganadora a favor de la productividad.

En las organizaciones de hoy, la presión es un elemento de desgaste que está presente, por ello se hace necesario buscar las formas de reducirla y una forma de lograrlo es haciendo uso del humor. Este alimenta la creatividad ofreciendo prácticas para ampliar el pensamiento. Un adecuado nivel de humor en el ámbito laboral es un reductor del estrés y la ansiedad, permite que el trabajo sea diferente, con un clima organizacional agradable y armónico, con puertas abiertas a la creatividad. En este sentido, el humor y la risa, se convierten en una técnica psicoterapéutica que produce beneficios mentales, emocionales y físicos, por lo que actúa en la integralidad del ser humano, considerándola como una filosofía de vida, que contribuye a descontextualizar situaciones negativas. Por lo tanto, es un recurso válido en la educación, en la salud, en la gerencia de las organizaciones, siendo utilizada en muchos otros escenarios.

Es así como, a través del yoga de la risa o risoterapia el ser humano puede estimular la creatividad, trayendo beneficios tanto para la salud como bienestar en el ámbito laboral, generando aumento en la eficiencia, mejora y fluidez en el proceso de comunicación, incremento en ventas y productividad, fortalece el trabajo en equipo, control de muchas patologías: estrés, depresión, presión arterial, entre otras, disminuye el ausentismo y reducción en la rotación laboral.

La risa activa el sistema inmune y produce emociones positivas saludables, crea un estado mental positivo y promueve una actitud positiva y esperanzadora con aumento

en el optimismo. Esto hace que el mundo se vea como un lugar diferente, donde existe cabida para la alegría y el humor positivo, dando pie a un nuevo estilo gerencial como lo es la Gerencia de la felicidad.

En ese sentido, resulta importante tener en cuenta que las creencias que el ser humano posee en cuanto al desarrollo de cualquier proceso o actividad, determinan sus emociones y sus comportamientos frente al mismo, lo que influye directamente en su desarrollo laboral, ya que todo lo que los colaboradores realizan en las organizaciones, se encuentra relacionado con lo que sienten y con lo que saben, de allí que la gerencia de la felicidad a través de la terapia de la risa potencia las habilidades blandas en el talento humano. El desarrollo de dichas habilidades como: trabajar en equipo, poseer un buen nivel de comunicación, tener adaptabilidad ante los distintos escenarios, una actitud positiva en la organización, son consideradas cualidades positivas en un empleado, sobre todo en la época actual donde se requiere de gente competitiva y con sentido de compromiso, capaz de enfrentar los retos del mercado, ello permitirá colaboradores productivos y alineados al crecimiento de la organización.

De este modo, concluimos esta idea, donde el talento humano requiere del desarrollo y manejo de habilidades emocionales, que lo conducirán a una mayor satisfacción personal y profesional, contribuyendo a evitar situaciones de burnout, potenciando el clima organizacional.

Referencias

- Belilty, M. (2010). Es en serio ¡Ríete! El poder curativo de la risa. Caracas. Venezuela: Editorial Intenso.
- Bisquerra, R. (1989). Métodos de Investigación Educativa. Barcelona, España: Puresa.
- Chiavenato, I. (2011). Administración de recursos humanos. Quinta edición. Colombia: Mc Graw Hill.

- Forero, & L. (2010). Liderazgo por valores. Bogotá: Ediciones Diagnostica Internacional.
- García, D. (2005). Los efectos terapéuticos del humor y la risa, 3^o edición, Málaga. España: Editorial Sirio S.A.
- García, M. (2015). El gran libro de la risoterapia del poder de la risa y la gelotología. Morales y Torres Editores.
- Kataria, M. (2012). Yoga de la Risa. Ríe sin Razón. India: Primera edición.
- Rodríguez, R. (2006). Psicología Integrativa. Un enfoque holístico. Medicina Naturalista, 1 (9), 439-441.
- Rojas, R. (2010). Reseña de psicología del humor. Un enfoque integrado. Revista latinoamericana de psicología. Vol. 42. N° 2. Colombia.
- Seligman, M. (2014). Florecer. La nueva psicología positiva y la búsqueda del bienestar. México: Editorial Océano.
- Torres, H. (2009). El humor y su impacto en la creatividad. Multiciencias. Vol. 9. N° 3. (pp. 4-5). Universidad del Zulia. Venezuela.