

Testimonio

El juego más inofensivo es el humor

María Fernanda Mujica*

Durante la jornada de constructores de paz se realizaron doce talleres prácticos, con el objetivo de que las herramientas adquiridas fueran fácilmente aplicadas en la vida cotidiana. Aquí una de las experiencias contada por uno de los participantes

a lista de los talleres es larga e interesante, dudamos entre cumplir con la formación comunicacional o irnos por el humor. Ganó este último, pues en definitiva todos necesitamos reír para drenar la tristeza y la tensión, en tiempos tan inciertos, donde pareciera que el entendimiento entre un mismo pueblo se tambalea.

Betty Núñez y Olga Martínez en la tarima recuerdan que no hace muchas horas, Luisa Pernalet, la educadora por excelencia decía que el clic del humor es lo más fácil para aprender. También explican que las carcajadas ejercitan los 400 músculos del rostro y que reírse evita el estreñimiento. Expusieron los aspectos de la risa: el conductual es la propia risa, el conductual (la alegría), y el intelectual (el ingenio). Y continuaron explicando la terminología especializada llamada *Humorweaning* que viene de *To wean* o destetar, acepción creada en el año 2008 por el humorista social, Freddy Salas. Él y las científico-sociales que dictan el taller promueven que para superar la cultura de la pobreza mental y disminuirla se necesita creer en un conjunto de acciones que nos hagan ca-

paces de asumir el liderazgo y la responsabilidad de nuestras propias vidas. Para ello, es necesario liberar los prejuicios, conectarse con la gente, descubrir los talentos a través del juego y el humor. Y la más útil herramienta viene a ser la risa que ayuda a aliviarnos mentalmente, a relajarnos y a respirar profundamente y mejor.

En el performance del público que se atrevió a subir al estrado, volvió a salir a relucir el nombre de Pernalet, la pedagoga de Fe y Alegría quien dice: “Enseña con humor, deja el miedo a hacer el ridículo”, y los de la tarima se rieron a carcajadas mientras el público espectador tímidamente reía.

Betty y Olga definieron a los facilitadores (como ellas) que logran el destete en los otros como personas que observan y escuchan, hacen preguntas poderosas, tienen capacidad de síntesis, son comunicativos, innovadores, actúan con desparpajo y al terminar siempre preguntarán: ¿Qué sucedió, qué significa, qué vas a hacer con esto?

En la actividad grupal brotó la integración, el ponerse en el lugar del otro. Y estas y otras inquietudes fueron los cuestionamientos: ¿Cómo dreño la rabia; grito para calmar la ansiedad; ustedes encuentran sus propios talentos; debo respirar diez segundos antes de responder para no insultar; cómo botar la incomodidad; cómo logro estar relajada en la realidad?

Esa tarde, los asistentes al aula magna de la UCAB salieron más risueños pues celebraron el vivir, la motivación, el relax y el amar, aunque fuera por unas horas, en el *Encuentro Internacional de Constructores de Paz* realizado el 27 de junio de este año, día del periodista.

*Directora de Comunicaciones de Extensión Social UCAB.