

# CUERPO+MENTE+ESPÍRITU

¿Sabías que el humor mal entendido nos aleja considerablemente del aprendizaje profundo y reflexivo, impidiendo que te hagas cargo de tus propias inconformidades?

**LUIS E. DÁVILA J.**  
Coach Ontológico Profesional  
LED Formación y Coaching  
[ledformacionycoaching@gmail.com](mailto:ledformacionycoaching@gmail.com)  
[@LedForCoaching](http://LedForCoaching)

En el plano personal y corporativo mantener un buen sentido del Humor es una competencia apetecible por nuestros allegados, supervisados, colaboradores y empleadores, incluso el hecho de poder reírte de ti mismo y de tus propias experiencias te permite momentos reflexivos, de auto-crítica y de profunda retroalimentación. Cada minuto de tu vida puede estar pleno de buen Humor a pesar de las adversidades, del entorno y de los problemas. El Humor te pone ligero, te permite andar en liviandad y con ello crear una atmósfera para que tanto tú como los demás puedan expresarse con total y absoluta confianza, sin temor al ridículo, sin esconder sus emociones y sentimientos, porque saben que lo que expresen será sincero y auténtico. La Trivialidad es todo lo opuesto, es una conducta dañina e intimidante que es sostenida por personas quienes se escudan en la burla de todo y de todos para evitar conectarse con aquello que le pueda resultar comprometedor, este personaje es aquel que sostiene la constante risita y cotilleo que deriva en comentarios de doble sentido y en burla masiva, el sarcasmo y la ironía son aspectos que le son inherentes, creando ambientes mediocres donde la pasión, el compromiso verdadero, la innovación y creatividad de los otros son vulnerados notablemente, porque es algo que no se permite a sí mismo. En espacios personales puede ser ejemplificado con la pareja que saca un chiste de todo lo que le dice o pide su pareja, es incapaz de tomar en serio nada. En las empresas es aquel que se mete con todo el mundo y esconde detrás de su comportamiento dicharero una muy baja autoestima ya que su talento reside en hacer de otros el centro de las burlas puesto que por voca-



• Reírte de ti y de tus propias experiencias te permite momentos reflexivos

## Cuando el humor nos impide aprender

**Burla.**  
¿Has compartido situaciones importantes y delicadas para ti con personas que han tomado tus planteamientos con burla y desdén?

ción propia su comportamiento es mediocre. En ambientes escolares es una variante del bullying. Imagina si tú cómo líder de tu hogar, empresa y sociedad eres una persona Trivial!!! Los resulta-

dos son y serán mediocres porque no te permitirás conectarte con aquello que te permita convertirte en la mejor versión de ti mismo y en el ejemplo que necesitan aquellos que te siguen y dependen de ti.

La trivialidad te impide conectar con tu corazón, emociones y tu inteligencia, porque todo transcurre alrededor de los otros, entretanto la liviandad te permite reconocer tus emociones, sentimientos y la naturaleza de tus pensamientos, dejándote lugar a la reflexión y la trascendencia.

¿Mantienes una vida llena de Trivialidad o de Livianidad?

Responde a estas preguntas:

- 1 **Eres simpático** o el buena persona pero evitas ser confrontado?
- 2 **Creas que todo** el que trabaja con entusiasmo y pasión ha sido engañado?
- 3 **Haces mofa** o burla de todo y de todos?
- 4 **Piensas** que todas las personas proactivas y innovadoras son sencillamente lamebotas?
- 5 **Te quejas** de todo y de todos pero sientes que eres el alma de la fiesta?
- 6 **¿Crees** un ambiente intimidante para evitar que otros se expresen con libertad?
- 7 **¿La ironía** y el sarcasmo son tus herramientas de comunicación preferidas?

¿Evitas reírte de ti mismo y de lo que te sucede?

¿Las personas te piden con cierta frecuencia que tomes en serio lo que te comentan o dicen?

Si has respondido afirmativamente al menos en 5 de estas interrogantes es mandatorio que comiences a actuar de forma autocompasiva y te permitas la oportunidad de crear una mejor versión de ti mismo, porque la trivialidad la podemos convertir en emocionalidad y con ello estarás llevando tu vida a la mediocridad, mantendrás un riguroso buen humor pagando un alto costo a tra-

vés de sufrimiento, ausencia de logros, carencia de afectos y un sinfín de asuntos sin resolver ocultos bajo el disfraz del mejor de los "Chalequeadores y Echadores de Broma".

Quizá no exista una persona en el planeta que viva al 100% en liviandad, pero intentar no es en absoluto dañino y nos reporta beneficios personales que se materializan en la mejoría de nuestras conversaciones, relaciones y nuestros momentos personales de reflexión, auto-crítica, retroalimentación y sobre todo aprendizaje. ¿Qué puedes perder al intentarlo?