

Ríase para Llegar hasta la Cima

Por Michelle LaBrosse, PMP®, Jefa Cheetah y Fundadora de Cheetah Learning, y Kristen Medina, PMP®, coautora

"A veces tu alegría causa tu sonrisa, pero también hay veces en las que tu sonrisa puede causarte alegría" ~ Thich Nhat Hanh

Mi mañana estaba siendo lo que podríamos llamar "menos que estelar": la alarma del coche de mi vecino estuvo encendiendo intermitentemente durante toda la noche y no me dejó dormir bien, asimismo, me percaté que el candado de mi bicicleta estaba roto... y peor aún: ¡Me habían robado la bicicleta!... además, ¡Comenzó a llover!

Mientras caminaba por la calle bajo la intensa lluvia, con un impermeable figurativo y literal cubriéndome, di la vuelta en la esquina y me encontré con una joven mujer con su lindo perrito mostrándome una sonrisa. Me detuve para acariciar al pequeño perrito, y mientras lo hacía, sentí que la sonrisa falsa que mostraba en mi cara se relajaba y la empecé a sentir cada vez más natural, asimismo, comencé a sentirme mucho mejor acerca del día que tenía delante de mí. ¿Qué había ocurrido?

La Ciencia detrás de la Sonrisa

Siendo una científica de corazón, quise investigar más acerca de este fenómeno: Resulta que cuando uno sonríe, en realidad se produce una reacción química en el cerebro que hace que uno se sienta más feliz.

Charles Darwin fue uno de los que aseguraban la existencia de esta relación entre cuerpo y mente, haya por el año 1872 cuando escribió: "la libre expresión por señales externas de una emoción la intensifican". Los científicos han confirmado esta hipótesis: resulta que cuando uno sonríe, libera sustancias químicas que causan que se sienta feliz, tales como la dopamina (relajante), endorfinas (analgésico) y serotonina (antidepresivo).

¿Piensa que son "tonterías"? Si no me cree, haga la prueba ahora mismo: durante los siguientes 10 segundos, muestre una gran sonrisa en su rostro... ¿Cómo se siente?

Yo lo hice, y aunque me sentí un poco tonta por mostrar una enorme sonrisa a mi ordenador, tengo que admitir que me sentí sumamente bien.

Una Excelente Razón para Sonreír

El efecto químico que tiene el sonreír sobre nuestra mente y cuerpo es la razón precisa de por la que el humor es una parte tan importante en cada aspecto de nuestras vidas – incluyendo nuestras vidas profesionales como Gestores de Proyectos. He encontrado que los equipos de proyectos más exitosos son aquellos en los que el humor tiene el lugar que le corresponde dentro de la dinámica del

grupo, cuando uno lo ejercita adecuadamente, el humor puede hacer maravillas por mejorar el rendimiento del equipo, incluyendo:

- **Reduce el Estrés** – “El humor ofrece un cambio cognitivo en cómo usted ve las causas de su estrés; se produce una respuesta emocional y física que lo relaja cuando se ríe”, asegura Michael Kerr, autor del libro *Humor Advantage: Why Some Businesses are Laughing all the Way to the Bank* (La Ventaja del Humor: ¿Por qué algunas empresas se están riendo todo el camino hasta el Banco?)
- **Fomenta la Creatividad** – Cuando está relajado y se divierte, usted es más capaz de pensar “fuera de la caja” y es menos crítico con las ideas de otros, así como con las suyas.
- **Crea Autenticidad** – ¿Cuántos de ustedes pueden simular una gran carcajada? Es muy difícil hacerlo con autenticidad, cuando uno encuentra algo verdaderamente humorístico, uno tiende a quitarse la máscara "corporativa" y mostrar sus verdaderos colores. Esto ayuda a construir una relación auténtica con otros miembros de su equipo.
- **Desarrolla la Confianza Mutua** – Cuando le sonrío a alguien, algo en el cerebro de la otra persona está cableado para sonreírle a usted. (¡Trate de sonreírle a la siguiente persona que vea para tener una demostración!). Cuando los miembros del equipo de proyectos se sonríen de vez en cuando unos a otros, están creando una relación simbiótica en la que cada parte está liberando sustancias químicas que la hacen sentirse bien, esto mejora la vinculación confianza mutua entre los miembros del equipo.
- **Incrementar la Productividad** – ¿Cuándo usted se siente más comprometido con su trabajo?: ¿Cuándo lo realiza mecánicamente o tiene miedo de que su próximo paso sea ridiculizado?, ¿O cuando está trabajando en un proyecto que usted encuentra divertido y emocionante, tiene libertad para moverse y cometer pequeños errores ya que sabe que será apoyado por el equipo de proyectos? Cuando su equipo de proyectos crea una atmósfera jovial y colaborativa de trabajo, los egos de todos los miembros del equipo se dejan atrás, permitiendo que todo el mundo se enfoque en la tarea con entusiasmo.

Este mes, tómese algún tiempo para considerar: ¿Me estoy tomando a mí mismo demasiado en serio?, ¿Cómo puedo incorporar mejor el humor en mi equipo de proyectos para crear una mejor atmósfera para trabajar y un ambiente de trabajo más exitoso?

¡Que la risa lo acompañe!

Acerca de la Autora:



Michelle LaBrosse, PMP, es una potenciadora empresarial, con una inclinación por hacer que el éxito se vuelva fácil, divertido y rápido. Es la fundadora de [Cheetah Learning](#), [autora](#) de la serie [Cheetah Success Series](#), y una prolífica [blogger](#) cuya misión es llevar la Gestión de Proyectos a las masas.

Cheetah Learning es una empresa virtual con 100 empleados, contratistas y concesionarios en todo el mundo, hasta la fecha, más de 50.000 personas se han convertido en "Cheetahs" usando las innovadoras y aceleradas técnicas de aprendizaje y de Gestión de Proyectos de Cheetah Learning.

Recientemente honrada por el Project Management Institute (PMI®), Cheetah Learning fue nombrada como Proveedora de Desarrollo Profesional del año en el Congreso Mundial PMI® del 2008. Es una dinámica oradora principal y líder intelectual de la industria, Michelle es reconocida por el PMI como una de las 25 mujeres más influyentes en la Gestión de Proyectos de todo el mundo.

Los artículos de Michelle han aparecido en más de 100 publicaciones y sitios web de todo el mundo, su columna mensual, [Know How Network](#), es llevada por más de 400 publicaciones.

Ella es una graduada de la Harvard Business School Owner / Programa President Management (OPM) y despliega grados académicos de Ingeniería de las Universidades de Siracusa y de Dayton.