

UNIVERSIDAD INCA GARCILASO DE LA VEGA
FACULTAD DE PSICOLOGÍA Y TRABAJO SOCIAL



Trabajo de Suficiencia Profesional

Estilos de humor en bachilleres de la Facultad de Psicología de la Universidad
Inca Garcilaso de la Vega, 2017

Para optar el Título Profesional de Licenciada en Psicología

Presentado por

Autor: Bachiller Dely Lucinda Peña Vera

Lima - Perú

2018

DEDICATORIA

Dedico el presente trabajo a mi familia, “ellos son mi tesoro y la gran motivación”; a mi esposo Erland Tadeo Valencia Chacon por su apoyo incondicional, a mis hijos amados: A Pilar por su firmeza y perseverancia que es mi motor y guía. A Carlos que me impulsó con su energía que lo caracteriza y ese gran sentido de humor e ironía. A Erland David por su serenidad, madurez y ayuda. A Luis por su inteligencia, perspicacia y el humor en sus críticas. También a mis amados padres por sus consejos y por formarme con valores.

AGRADECIMIENTOS

Con la realización de esta tesis, me doy cuenta que he aprendido mucho no sólo sobre el tema de la investigación sino también de la vida. Aprendí a manejar y regular mis emociones ante momentos difíciles y pude observar como estos momentos se iban superando paulatinamente convirtiéndose en fortalezas.

Debo agradecer a mi familia, a sus sonrisas, a su entusiasmo, a su amor que iluminan mis días, ellos fueron fundamentales en la evolución de mi investigación. A mi esposo por sus acertados comentarios y a las largas conversaciones y discusiones que establecimos sobre el tema. A mis hijos amados a Pilar, Carlos, Erland David y Luis, por brindarme su apoyo.

Agradezco a mi hermano Jesús R. por su apoyo, posee un gran sentido del humor; agradezco también a mis hermanas Ynes, Natty por su amor y apoyo que me brindaron. Sin todos ellos hubiera sido imposible culminar la presente.

AGRADECIMIENTOS

Agradecer de modo especial a la Dra. Psiquiatra Alina Mendoza Carrión, quien me inicio en la investigación ayudándome a comprender los objetivos, con claridad y sencillez.

A la Dra. Pilar Valencia Peña, por su interés y preocupación en mi objetivo y por haber estado presente en todo momento, su apoyo fue fundamental.

Al Dr. Paulo Borjas Mendoza, por haberme brindado su tiempo y calidad humana; por su ayuda y sus sugerencias.

A mi querida Universidad Inca Garcilaso de la Vega, de modo especial al Departamento de Psicología.

A los bachilleres de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega, que amablemente rellenaron el cuestionario y se sintieron interesados por el contenido.

A mis profesores: que me orientaron en esta hermosa etapa de mi vida, gracias por su gran calidad humana, que me sirvió de motivación y fue un gran aporte a mi aprendizaje.

A DIOS por permitirme vivir esta hermosa experiencia.

"Es fundamental no enfadarse, sin importar cómo de difícil pueda parecernos nuestra vida, porque podemos perder toda esperanza si no somos capaces de reírnos de nosotros mismos y de la vida en general"

Stephen Hawking

PRESENTACIÓN

Señores miembros del Jurado:

En cumplimiento de las normas de la Facultad de Psicología y Trabajo Social de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega según la Directiva N° 003-FPs y TS.-2016, expongo ante ustedes mi investigación titulado “Estilos de humor en bachilleres de la Facultad de psicología de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega”

Bajo la modalidad de TRABAJO DE SUFICIENCIA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA para obtener el título profesional de licenciatura.

Por lo cual espero que este trabajo de investigación sea correctamente evaluado y aprobado.

Atentamente,

Dely Lucinda Peña Vera

ÍNDICE

DEDICATORIA.....	ii
AGRADECIMIENTOS	iii
PRESENTACIÓN	vi
ÍNDICE	vii
ÍNDICE DE TABLAS	ix
ÍNDICE DE FIGURAS.....	x
RESUMEN.....	xi
ABSTRACT	xii
INTRODUCCIÓN.....	xiii
CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	15
1.1 Descripción de la realidad problemática	15
1.2 Formulación del problema.....	16
1.3 Objetivos.....	17
1.4 Justificación e importancia	18
CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL	19
2.1 Antecedentes.....	19
2.2 Bases teóricas.....	26
2.2.1 Definición de humor.....	30
2.2.2 Estilos de humor.....	38
2.3 Definiciones conceptuales y operacionales de la variable de investigación.....	41
CAPÍTULO III: METODOLOGÍA.....	44
3.1 Tipo y Diseño de la Investigación	44
3.1.2 Tipo de investigación.....	44
3.1.3 Diseño de investigación.....	44
3.2 Población y Muestra	44
3.2.1 Población	44
3.2.2 Muestra	45
3.3 Identificación de variables y su operacionalización.....	45
3.3.1 Operacionalización de la variable	45
3.4 Técnicas e Instrumentos de recolección de datos	46
3.4.1 Técnicas.....	46
3.4.2 Instrumento	46

3.5	Procesamiento y análisis de datos	49
CAPÍTULO IV: PROCESAMIENTO, PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS.....		51
4.1	Presentación de los resultados.....	51
4.2	Análisis de los Estilos de Humor	59
4.3	Discusión de Resultados	64
4.4	Conclusiones.....	66
4.5	Recomendaciones.....	66
CAPÍTULO V: PROGRAMA DE INTERVENCION		68
5.1	Denominación del programa	68
5.2	Justificación del problema	68
5.3	Establecimiento de objetivos	69
5.4	Sector al que se dirige	69
5.5	Establecimiento de conductas problemas/metas	69
5.6	Metodología de la intervención	70
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....		91
ANEXOS		97
ANEXO 1. Cuestionario de Estilos de Humor-CEH.....		98
ANEXO 2. MATRIZ DE CONSISTENCIA		101
ANEXO 3.....		103
ANEXO 4.....		104
ANEXO 5.....		105
ANEXO 6.....		106
ANEXO 6.....		107

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Operacionalización de variables.....	46
Tabla 2. Descripción cuantitativa de la muestra de estudio. Género.....	53
Tabla 3. Descripción cuantitativa de la muestra de estudio. Edad	54
Tabla 4. Descripción cuantitativa de la muestra de estudio. Número de hijos	55
Tabla 5. Descripción cuantitativa de la muestra de estudio. Condición laboral	56
Tabla 6. Descripción cuantitativa de la muestra de estudio. Estado civil	57
Tabla 7. Confiabilidad por consistencia interna del instrumento ítem por ítem	58
Tabla 8. Análisis del Estilo de Humor Incrementador del Self (HIS).....	59
Tabla 9. Análisis del Estilo de Humor Agresivo (HA).....	61
Tabla 10. Análisis del Estilo de Humor Autodestructor del SELF (HAS)	62
Tabla 11. Análisis del Estilo de Humor Afiliativo (HAF)	63

ÍNDICE DE FIGURAS

<i>Figura 1.</i> Descripción porcentual de la muestra de estudio. Género.....	53
Figura 2. Descripción porcentual de la muestra de estudio. Edad	54
Figura 3. Descripción porcentual de la muestra de estudio. Número de hijos.....	55
Figura 4. Descripción porcentual de la muestra de estudio. Condición laboral	56
Figura 5. Descripción porcentual de la muestra de estudio. Estado civil.....	57
Figura 6. Niveles del Estilo de Humor Incrementador del Self (HIS)	59
Figura 7. Niveles del Estilo de Humor Agresivo (HA)	61
Figura 8. Niveles del Estilo de Humor Autodestructor de SELF(HAS)	62
Figura 9. Niveles del Estilo de Humor Afiliativo (HAF)	63

RESUMEN

La presente investigación tiene como objetivo general determinar los estilos de humor presentes en bachilleres de la Facultad de Psicología de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega. El estudio es de tipo no experimental con enfoque cuantitativo y con diseño descriptivo. La muestra estuvo compuesta por 73 personas, de las cuales el 20% fueron varones y 80% damas, seleccionados con un muestreo no estadístico de tipo intencional. El instrumento que se utilizó fue el Cuestionario de Estilos de Humor-CEH, previamente adaptado a la población peruana por (Cassareto y Martínez, 2009). El mismo que presenta cuatro dimensiones con una escala tipo Lickert. Los resultados evidencian que los bachilleres tienen predominantemente estilos de humor positivos: Estilo de Humor Incrementador del Self (46.58%) y Estilo de Humor Afiliativo (42.27%). Además, se encontró niveles de desacuerdo con los estilos de humor negativos: (73.97%) para el Estilo de Humor Agresivo y (63.01%) para el Estilo de Humor Autodestructor del Self.

Palabras clave:

Humor, estilos de humor, Estilo de Humor Incrementador del Self, Estilo de Humor Agresivo, Estilo de Humor Autodestructor del Self, Estilo de Humor Afiliativo.

ABSTRACT

The present investigation has like general objective to determine the styles of humor present in bachilleres of the Faculty of Psychology of the Inca Garcilaso de la Vega University. The study is non-experimental with a quantitative approach and a descriptive design. The sample consisted of 73 people, of whom 20% were males and 80% were ladies, selected with a non-statistical sample of intentional type. The instrument that was used was the Humor Styles Questionnaire-CEH, previously adapted to the Peruvian population by (Cassareto and Martínez, 2009). The same that presents four dimensions with a scale type Lickert. The results show that high school graduates have predominantly positive mood styles: Self Improving Humor Style (46.58%) and Affiliative Humor Style (42.27%). In addition, levels of disagreement were found with the negative humor styles: (73.97%) for the Aggressive Humor Style and (63.01%) for the Self-Destructive Humor Style of the Self.

Keywords:

Humor, humor styles, Self-Improvement Humor Style, Aggressive Humor Style, Self-Destroyer Humor Style, Affiliative Humor Style.

INTRODUCCIÓN

El humor o el sentido del humor son constructos muy importantes no solamente para comprender cabalmente los aspectos psicológicos y mentales del ser humano, sino para establecer conductas o emociones, y también para desarrollar actitudes que ayuden al desempeño profesional y/o al desarrollo personal. Durante la evolución del hombre, el humor ha ido adquiriendo funciones psicológicas benéficas en el ámbito cognitivo y social tales como la emoción positiva de la alegría, el de la comunicación e influencia social, la descarga de la tensión y el afrontamiento. Estas emociones positivas inducidas por el humor, hacen ver que el humor sirve como facilitador de relaciones sociales o como un mecanismo de afrontamiento al estrés.

Una serie de estudios encuentra que el sentido del humor se asocia a una buena calidad de vida y bienestar general. Esto se debería, entre otros factores, a la percepción de estresores como menos amenazantes (Cann & Collette, 2014). De esta manera, el sentido del humor sería considerado como una forma positiva de afrontamiento, puesto que funciona como un protector frente a situaciones adversas (Cassaretto & Martínez, 2012; Kuiper, 2012). Oblitas (2010) complementa la idea cuando afirma que el sentido del humor y la risa facilitan la autoaceptación, generando la posibilidad de ver los lados más vulnerables de sí mismo; agrega que el humor permite asimismo darle nuevo significado a las situaciones o eventos vitales.

Desde una perspectiva psicoterapéutica, Chazenbalk (2005) identifica el uso del sentido del humor en diversas orientaciones terapéuticas: psicoanalítica, cognitivo-conductual, logoterapia e hipnoterapia ericksoniana. Inclusive desde diferentes posturas terapéuticas. La autora destaca el espacio que tiene el humor como herramienta terapéutica: desfogue emocional, distanciamiento del problema, capacidad de burlarse de sí mismo, etc. De este modo, durante la terapia, el paciente tendría la posibilidad de divertirse y reírse dentro de un espacio en el cual comparte diversos temas personales, incluyendo los temas más dolorosos.

En el ámbito experimental, se han realizado estudios sobre la influencia de la sonrisa o risa en la generación de los estados de ánimo positivos. Además, se ha probado la relación entre el humor y la salud mental. Muchos investigadores plantean que deberían desarrollarse modelos teóricos que permitan predecir las diferencias individuales en situaciones relevantes de humor, así como en otros dominios de la conducta. Existen investigaciones que señalan la utilidad del sentido del humor para la vida humana en situaciones normales de la vida, así como en situaciones vitales estresantes. En la actualidad, existe una gran variedad de instrumentos para evaluar el sentido del humor en general, o algunas de sus facetas en particular.

El presente estudio pretende identificar los estilos de humor que presentan los bachilleres de la Facultad de Psicología de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega. Para el estudio en mención, se ha considerado las cuatro dimensiones que se plantean en el “Cuestionario de Estilos de Humor – CEH”, con ello se determinará los niveles de estilos de humor que presentan los bachilleres.

El trabajo está dividido por capítulos en los cuales se expone el desarrollo de la investigación. En el capítulo I, titulado Planteamiento del Problema se presenta la realidad problemática, la formulación de los problemas, los objetivos de la investigación, la justificación e importancia. En el capítulo II, titulado Marco teórico conceptual, se han desarrollado los antecedentes de investigación tanto nacional como internacional, las bases teóricas y las definiciones conceptuales y operacionales de la variable. En el capítulo III, titulado Metodología, se ha presentado el tipo y diseño de investigación, la población y muestra, la operacionalización de la variable, las técnicas e instrumentos de recolección de datos. En el capítulo IV, titulado Procesamiento, presentación y análisis de resultados, se encontrará los resultados obtenidos mediante la aplicación del instrumento del estudio. Además, se expondrán la discusión de los resultados, las conclusiones y recomendaciones. Finalmente, en el capítulo V, se propone un Programa de Intervención

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1 Descripción de la realidad problemática

Las ciencias de la salud y entre ellas la psicología, tradicionalmente, se han centrado en los aspectos relacionados con la enfermedad. No obstante, en los últimos años, se ha desarrollado la psicología positiva como una rama de la psicología científica haciendo énfasis en las características humanas más positivas, realizando estudios e investigaciones en fenómenos tales como la creatividad, el humor, la calidad de vida, la felicidad, el bienestar, etc.

El humor y el sentido del humor es, dentro esta perspectiva, uno de los aspectos más importantes, ya que estos se relacionan directamente con la salud física y psicológica. Los estudios que se han desarrollado en este sentido indican que existe una relación directa o una gran asociación con la reducción del dolor, la mejora del sistema inmunológico, el bienestar físico y con un mayor nivel de salud en general (Panish, citado por Cassaretto & Martínez 2009).

El humor tiene una dimensión universal para el ser humano, es decir que existe en todas las culturas y en todas las personas. Sin embargo, cada cultura y cada época tiene sus propias normas y manifestaciones de este constructo. Se puede afirmar, sin lugar a dudas, que éste está presente como manifestación en la vida humana.

Se han hecho diversos estudios que demuestran que el humor tiene una connotación positiva para el ser humano. Así, encontramos que en los niños esta característica favorecería la calidad de las relaciones interpersonales, ya que puede incrementar su conducta asertiva y la comunicación. También, se ha demostrado que el humor es una forma de afrontamiento ante la adversidad. El uso del humor serviría para disminuir el impacto de los eventos estresantes al generar emociones positivas. Y también serviría para cambiar la valoración de circunstancias que inicialmente son percibidos como amenazantes. (Cassareto & Martínez, 2009). Es decir que el humor y el sentido del humor podrían lograr un mayor bienestar psicológico y somático.

Sin embargo, de otra parte, también algunas investigaciones han podido establecer que el humor o el sentido del humor tienen algunos componentes negativos porque no necesariamente se ha llegado a correlacionar estos aspectos del humor con la salud. Determinados tipos de humor, por el contrario, se han asociado a un incremento de los índices de masa corporal, o al consumo de tabaco o al riesgo de enfermedad cardiovascular.

Por tanto, las investigaciones más recientes sobre el humor lo definen como un constructo complejo y multidimensional; es decir, que puede repercutir tanto en beneficio así como en perjuicio. Con este modelo multidimensional de sentido del humor, diferentes investigaciones han centrado su interés en la medición de usos y funciones de sentido del humor en relación al bienestar psicosocial (interpersonal e intrapsíquica) y se han identificado, principalmente, cuatro estilos de humor, dos de los cuales se relacionan positivamente y, otros dos, de forma negativa con el bienestar psicosocial.

Con estos conceptos, consideramos que podría ser un aporte esta investigación de los estilos de humor en diferentes poblaciones y específicamente en la población de los profesionales que se van a desarrollar como psicólogos. Establecer y conocer qué tipo de estilo de humor tiene un psicólogo debería ayudar a su desempeño profesional porque le permitiría una adecuada interrelación personal con sus pacientes y también a desarrollar aportes e investigaciones sobre el constructo del humor aplicado a su práctica profesional.

1.2 Formulación del problema

1.2.1 Problema general

¿Qué estilos de humor presentan los bachilleres de la Facultad de Psicología de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega?

1.2.2 Problemas específicos

- ¿Cómo es el estilo de *humor incrementador* del self que presentan los bachilleres de la Facultad de Psicología de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega?

- ¿Cómo es el estilo de *humor agresivo* que presentan los bachilleres de la Facultad de Psicología de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega?
- ¿Cómo es el estilo de *humor autodestructor del self* que presentan los bachilleres de la Facultad de Psicología de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega?
- ¿Cómo es el estilo de *humor afiliativo* que presentan los bachilleres de la Facultad de Psicología de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega?

1.3 Objetivos

1.3.1 Objetivo general

Determinar el nivel de los estilos de humor que presentan los bachilleres de la Facultad de Psicología de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega

1.3.2 Objetivos específicos

- Describir el nivel de *estilo de humor incrementador del self* que presentan los bachilleres de la Facultad de Psicología de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega.
- Detallar el nivel de *estilo de humor agresivo* que presentan los bachilleres de la Facultad de Psicología de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega.
- Explicar el nivel de *estilo de humor autodestructor del self* que presentan los bachilleres de la Facultad de Psicología de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega
- Identificar el nivel de *estilo de humor afiliativo* que presentan los bachilleres de la Facultad de Psicología de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega.

1.4 Justificación e importancia

Investigar los estilos de humor en los bachilleres de la Facultad de psicología de la universidad Inca Garcilaso de la Vega tiene una importancia significativa debido a las repercusiones que esta investigación puede generar en su futuro desarrollo profesional. Existen investigaciones que señalan la utilidad del sentido del humor para la vida humana en situaciones normales de la vida, así como en situaciones vitales estresantes. Así mismo se ha llegado a establecer la existencia de una relación entre la salud mental y el humor. Por ello, siendo el humor una dimensión fundamental en la conducta y el comportamiento del futuro psicólogo, el conocer sus dimensiones y aspectos influirá positivamente en la atención de sus usuarios o pacientes. Podemos afirmar que la identificación de los estilos de humor de la muestra de bachilleres de psicología determinará el mejoramiento de su desempeño en sus labores.

En el aspecto concreto, la siguiente investigación ofrece datos objetivos y cuantificables de los estilos de humor que presentan los bachilleres de la Facultad de Psicología de la UIGV. Esta información será de gran utilidad para elaborar un proyecto de intervención y aplicarlo a futuro en la población escogida y así mejorar, si fuera necesario, los aspectos positivos del humor.

Con respecto al nivel teórico, en este estudio se elaboró un marco teórico amplio que permitió conocer cada uno de los constructos propuestos a través de varios entendidos en el tema. Además, esta información es valiosa, ya que se convierte en un antecedente para futuras investigaciones en ésta y otras casas de estudio de nivel universitario.

En el ámbito metodológico es una alternativa que puede ayudar a manejar o controlar los estilos de humor y en algún caso poder modificarlos. Darle un enfoque psicológico de tratamiento a grupos grandes como un programa individual y personalizado.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL

2.1 Antecedentes

Se han buscado estudios tanto a nivel nacional e internacional, relacionados a “Estilos de humor en bachilleres de psicología”, se encontró estudios similares.

2.1.1 Internacionales

Guerrero, Alcedo, Requena y Torrealba (2016), en Veracruz, México realizaron la investigación titulada “Bienestar psicológico, autoeficacia, estilos de humor y su relación con la salud”. Dentro la perspectiva de la Psicología Positiva, en el sentido de plantear estrategias que ayuden a desarrollar los aspectos psíquicos para mejorar el bienestar del individuo o mejorar su salud. Se hace evidente la relación entre los componentes del bienestar psicológico y el humor con el mejoramiento de la salud. Se demuestra empíricamente que estos factores se desempeñan como una barrera de protección contra las enfermedades físicas y psíquicas, lográndose con ello una mejor calidad de vida y un mejoramiento de las enfermedades crónicas.

Rojas, Peña y Garmendia (2014), en Asunción, Paraguay efectuaron un estudio titulado “Estilos de Humor según género, edad y tipo de institución educativa en adolescentes”. Este trabajo consiste en un estudio de campo de corte transversal de los estilos de humor en adolescentes de 14 a 18 años, de instituciones educativas públicas y privadas, en una muestra de 277 estudiantes considerando el género, edad y tipo de institución. Se aplicó el Cuestionario de Estilos de Humor (CUESTIHU) de D’anello (2008). Una de las conclusiones estables que el género se relaciona significativamente con el humor agresivo, en este sentido se puede constatar que los varones superan a las mujeres en la en la manifestación de dicho estilo de humor. En cuanto al tipo de institución se demostró que existe una relación del humor afiliativo en magnitud media y mayor prevalencia en las instituciones privadas. En cuanto al humor agresivo en la relación de la edad con la

institución se encontró resultados significativos. Según el estudio las conclusiones aportadas podrían ser utilizadas en planes o programas de prevención primaria.

Ureña, Ubáez, Galiana y Oliver (2016) en Santo Domingo, República Dominicana efectuaron un estudio titulado “Estilos de humor en universitarias dominicanas”. Este estudio se enmarca en la psicología positiva, ya que enfoca al humor y su relación con la salud señalando los beneficios que tiene este para las personas. El estudio señala la conceptualización de “humor terapéutico” que han promovido algunas investigaciones (Cann y Etzel, 2008; Capps, 2006; Erickson y Feldstein, 2007; Kuiper, Martin y Olinger, 1993; Martin et al., 2003; Vilaythong, Aranua, Rosen y Mascaro, 2003) y que posteriormente han concluido en la elaboración de diferentes escalas del humor, y en la existencia de los diferentes estilos del humor. En el trabajo se determina que algunos estilos de humor tendrían raíces en la cultura y en la historia dominicana. El objetivo de esta investigación es estudiar la relación de los diferentes estilos de humor con la edad, con la felicidad subjetiva y con la depresión. Esto se realiza en una muestra de 145 estudiantes de las universidades Santo Domingo. Los instrumentos que se utilizan son el Cuestionario de Estilos de Humor (HSQ) (Martin et al., 2003), la Escala de Depresión del Centro para Estudios Epidemiológicos (Kohout, Berkman, Evans y Cornoni-Huntley, 1993) y la Escala de Felicidad Subjetiva (Lyubomirsky y Lepper, 1999). Se establece que hay una semejanza en cuanto su manifestación e intensidad entre los estilos de humor agresivo y el estilo de humor de descalificación y que hay mayor diferencia entre el resto de estilos de humor: el estilo de humor de mejora personal es el que tiene menos prevalencia, seguido del afiliativo y ambos son significativamente menores en promedio que los de carácter negativo. En el estudio, las jóvenes dominicanas, a semejanza de otros estudios y de otras poblaciones como la española, se manifiestan con un perfil donde predomina el estilo de humor agresivo o de descalificación sobre los estilos de humor afiliativo y de mejora personal o afiliativo. Además en este estudio se constata que hay un comportamiento diferencial con la depresión del humor agresivo y el descalificativo: solo el segundo es

significativo, y tiene signo negativo. Por último, el estudio establece que los cuatro estilos de humor no tienen relación de prevalencia con la edad.

Salavera, Usán, Jarie y Lucha (2018), en Bogotá, Colombia realizaron el estudio “Sentido del humor, afectos y personalidad en estudiantes universitarios”. El estudio consistió en evaluar a 652 estudiantes universitarios para establecer si existe una relación entre el uso del humor, los afectos y su personalidad. Entre los resultados encontrados podemos señalar cómo los hombres hacen un mayor uso del humor, tanto positivo como negativo, y presentan mayores niveles de impulsividad, actividad, sociabilidad y agresividad que las mujeres. Por el contrario No se encontró diferencias entre hombres y mujeres en el manejo de los afectos. Los estudiantes que tienen un mayor empleo del humor positivo (estilo de humor automejora y estilo de humor de afiliativo) también usan mayoritariamente los afectos positivos y además se constata que tienen niveles más altos de actividad, sociabilidad e impulsividad. Se establece, como resultado, que 293 participantes (44,93 %) hacen un buen uso de los afectos y usan los estilos de humor positivos, por lo que éstos presentan asimismo niveles mínimos de ansiedad. Además, 171 estudiantes (26,22%) muestran bajos niveles en los afectos y uso mayoritario de los estilos de humor afiliativo y agresivo como forma de sociabilidad. Finalmente, un grupo de 188 estudiantes (28,83 %) poseen afectos negativos altos, además de un bajo uso de los estilos de humor positivos y alta agresividad y ansiedad. Por consiguiente, dicho estudio nos da evidencia de la existencia una relación entre los estilos de humor, la personalidad y los afectos.

Rodríguez y Feldman (2011) en Bogotá, Colombia realizaron un estudio titulado “Sentido del humor y salud psicológica en fisioterapeutas y terapeutas ocupacionales venezolanos”. Este estudio se enmarco dentro los conceptos que el humor tiene efectos benéficos en la salud física y el bienestar psicológico. De aquí que la investigación se traza como objetivo la asociación o relación de los diferentes estilos de humor con la salud psicológica o con algunos de sus indicadores. Además se conceptualiza los aspectos multidimensionales del sentido del humor en la psicología positiva. En la investigación, se estudió a 339 profesionales que laboraron en el

sector salud en el área de rehabilitación (terapeutas ocupacionales y fisioterapeutas, de ambos sexos); dichos profesionales se desempeñaron en el sector público y en el privado del Distrito Capital. Se aplicaron un conjunto de cuestionarios que midieron estilos de humor, salud general autopercebida, autoestima y bienestar general. Los resultados que se encontraron determinaron que los estilos de humor se asocian de forma directa con importantes indicadores de salud psicológica. Además esta investigación demuestra que las dimensiones adaptativas del sentido del humor tienen efectos favorables en el bienestar del individuo y en su salud psicológica.

Camacho, Regalado, Carrea, Grosso, Geleazzi, Gunther, Gasco, Delfino y Ramos (2012), en Buenos Aires, Argentina efectuaron una investigación titulada “Actitudes hacia el amor y estilos de humor en mujeres y varones: ¿Nos diferencia el sexo o el género?”, con el objetivo de establecer si existen diferencias en los estilos de humor y las actitudes hacia el amor de mujeres y varones en función de su rol de género: femenino, masculino, andrógino o indiferenciado. Se encontró que el rol de género tiene implicancia sobre las actitudes hacia el amor y estilos de humor de las personas independientemente de su sexo. De esta forma se encontró que la androginia tiene relación con formas saludables del humor, la masculinidad se relaciona con los estilos de humor agresivo y una actitud lúdica en el amor. Los resultados evidenciaron que los participantes se diferencian más por su rol de género que por su sexo.

2.1.2 Nacionales

Carrillo (2017) elaboró un estudio titulado “Adaptación de la escala del sentido del humor en adolescentes escolares de instituciones educativas públicas en el distrito de Los Olivos, 2017” con el objetivo de establecer las propiedades psicométricas para medir el sentido del Humor (HSQ). Para ello se estableció una población de 375 adolescentes de sexos masculino y femenino. Las edades de la muestra fluctuaron entre los 11 y 17 años. Estos adolescentes se escogieron en diversas instituciones educativas públicas del distrito limeño de Los Olivos. La investigación se llevó a cabo bajo un muestreo no probabilístico; con diseño de investigación instrumental. En el

estudio se estableció su validez con la correlación itetest y el respectivo análisis factorial. Mediante el método de consistencia con el estadístico Alpha de Cronbach se evaluó su fiabilidad.

Sarshar (2017) en Lima, Perú llevó a cabo una tesis titulada “Estilos de humor y calidad de vida relacionada a la salud en pacientes con VIH.”, el estudio se trazó como objetivo analizar la relación entre los estilos de humor y la calidad de vida relacionada a la salud (CVRS) la muestra estuvo constituida por pacientes que fueron diagnosticados con el virus de inmunodeficiencia humana o VIH. La investigación se efectuó en una muestra de 50 pacientes, de edades entre los 21 y 52 años ($M=34.84$; $DE=8.94$). Se utilizaron como instrumentos el Cuestionario de Estilos de Humor (Martin y colaboradores, 2003) que evalúa los estilos de humor y el SF-36v2 (Salazar y Bernabé, 2015) que mide la CVRS. Se estableció que los pacientes estudiados poseen puntajes elevados en todas las áreas y componentes comprendidos en la CVRS. Además, se estableció la correlación positiva entre el Componente de Salud Física y el Humor de Descalificación Personal. De igual manera, se estableció que los hombres poseen mejores puntajes en Desempeño Físico y Función Social (CVRS), así como en Humor Afiliativo, que las mujeres. También hubo correlaciones positivas entre áreas de CVRS (Salud General y el Desempeño Emocional) y tiempos de diagnóstico y tratamiento de la enfermedad.

Espinoza (2015) en Lima, Perú llevó a cabo la investigación titulada “Estilos de humor y ansiedad frente a los exámenes en estudiantes universitarios en Lima”. En este estudio de avaluó a 200 estudiantes cuyas edades fluctúan entre los 18 y 22 años. Fueron excluidos 5 (2.5%) ya que no cumplieron con los criterios de inclusión (25 y 31 años). En el estudio se empleó el Cuestionario de Estilos de Humor (HSQ) y también el Cuestionario frente a los Exámenes Universitarios (CAFEU). Una de las principales conclusiones a la que se llega en la investigación es el establecimiento de una correlación inversa o negativa entre el estilo de humor afiliativo y la ansiedad producida por los exámenes universitarios [$r= -0.53$, $p\leq 0.001$]. También se encontró igual tipo de correlación con el estilo de humor de mejoramiento personal [$r= -0.27$, $p\leq 0.001$]. Por otra parte, se encontró una

correlación directa o positiva entre el estilo de humor agresivo con la Ansiedad que producen los exámenes universitarios [$r=.15$, $p\leq 0.05$]; esta misma correlación se estableció entre el estilo de humor autodescalificador con la ansiedad de los exámenes universitarios [$r=0.25$, $p\leq 0.001$].

Gadea (2015), en Lima, Perú realizó una investigación titulada “¿Varían los Estilos del Sentido del Humor en Púberes y Adolescentes?” con el objetivo el de comprender el desarrollo del constructo sentido del humor y su repercusión en estudiantes escolares de 10 a 16 años de edad y además su relación con respecto al género. La muestra de participantes fue de 376 estudiantes, 119 varones y 257 mujeres todos pertenecientes al CEGNE Santa Anita. El instrumento que se utilizó en este estudio fue la Escala del Sentido del Humor (HSQ). Se usó el sistema informático SPSS16.0 para procesar y analizar los datos. Entre los resultados más importantes se establecieron que no existen diferencias en los estilos de humor de afiliación, mejoramiento personal, agresividad y descalificación en estudiantes cuya edad fluctúa entre los 10 a 16 años. Se estableció, en la comparación entre hombres y mujeres que existían diferencias en el estilo del humor de la agresividad. Estableciendo que el estilo de humor benevolente, el que incluye a los estilos de afiliación y mejoramiento personal y el estilo de humor perjudicial como los estilos de agresión y descalificación, en el estudio, se encontró que los adolescentes demuestran mayor prevalencia de la práctica del humor benevolente y menor prevalencia en humor perjudicial, esto considerando las relaciones personales entre los adolescentes.

Wakeham (2014) en Lima, Perú llevó a cabo una investigación titulada “Bienestar y estilo de humor en internas de un penal de mínima seguridad de Lima”, con el objetivo analizar la existencia de una relación entre el “Bienestar” y los “Estilos de Humor” en una población de internas pertenecientes a un penal de mínima seguridad en la ciudad de Lima. Se consideró en el estudio una población a evaluarse de 72 internas cuyas edades fluctuaban entre los 18 y 60 años ($M = 30.35$, $DE = 9$). Se usó el Cuestionario de Estilos de Humor (HSQ) de Martin, Puhlik-Doris, Larsen, Gray y Weir (2003). La investigación dio como resultado que los estilos de humor positivos tienen una correlación positiva con Spane Positivo. También

se determinó que en esta población existe una mayor presencia de estilos de Humor Positivos que los estilos de Humor Negativos.

Liao (2011), en Lima, Perú realizó un estudio titulado “Estilos de humor y rasgos de personalidad en un grupo de clowns de Lima Metropolitana” con el objetivo de estudiar los estilos de humor y los factores de personalidad en un grupo de clowns de Lima Metropolitana, y en establecer la relación entre ambas variables. Estas variables fueron establecidas según el tipo de clown (hospital o escenario), sexo y edad. La muestra estuvo constituida en total por 35 clowns y además se consideró un grupo de contraste que estuvo conformado por 33 actores. Se estableció una ficha sociodemográfica diseñada especialmente para la investigación, el Cuestionario de estilos del humor (HSQ) y el Inventario de los cinco factores de personalidad NEO (NEO-FFI). El obtuvo como resultados que los clowns de hospital parecen poseer las cualidades para realizar sus actividades de un modo adaptativo, estando caracterizados por el uso de un humor predominantemente adaptativo y una personalidad equilibrada. De otra parte, los clowns de escenario mostraron un uso alto de los estilos desadaptativos de humor, y también una de personalidad que tenderían al conflicto.

2.2 Bases teóricas

2.2.1 Teorías que explican el Humor

Existen varias teorías que explican el fenómeno del humor o sentido del humor, la risa, lo cómico o humorístico. Estas teorías se pueden agrupar en tres ámbitos a saber: 1. Teorías de la superioridad o denigración, 2. Teorías de la incongruencia, y 3. Teorías del Alivio o descarga frente a reserva o control

- **Teorías de la superioridad o denigración**

Estas teorías son las más antiguas y tienen su origen en las obras de Platón y Aristóteles, quienes afirmaban que la risa es una expresión del sentimiento de superioridad de una persona sobre otra e incluso ellos preconizaron la reglamentación de las expresiones de humor porque provenían de la desventaja de otra persona.

Desde esta perspectiva, el humor debería estar asociado a la agresividad y hostilidad. De esta forma, la risa habría evolucionado a partir de los gestos agresivos manifiestos en los humanos primitivos. La risa, con sus características de abrir la boca y mostrar los dientes, es una adaptación de estos ante una amenaza. La risa sería una forma de decir a nuestros rivales que somos más fuertes y poderosos. Por lo tanto, tiene sus orígenes en la hostilidad y tiene como antecedente a los primitivos gestos, verbalizaciones, gritos y sonidos que se emitían en la victoria sobre tribus rivales.

Posteriormente, Thomas Hobbes (1840) formaliza estas ideas al afirmar que la raza humana es un conjunto de individuos en una continua comparación de los unos frente a los otros y "Un hombre del que se ríe es un hombre sobre el que se triunfa". Hobbes señala el argumento central implícito en las teorías de superioridad o denigración así. "La pasión por la risa no es nada nuevo ya que ésta surge por una súbita satisfacción personal producida por una repentina autoconcepción de excelencia debida a una comparación con la debilidad ajena o la nuestra misma en el pasado". (Carretero-Dios, Pérez, & Buela-Casal, 2005)

Actualmente, de acuerdo a estas teorías, las manifestaciones de la risa o el humor como expresión de la hostilidad y agresividad primitivas se simbolizan en el ridículo. El humor vendría a ser una expresión de superioridad personal frente a otros o nosotros en el pasado que se hace evidente con los defectos, meteduras de pata, necedad, etc. Charles Gruner, uno de los principales defensores contemporáneos de esta teoría, en su *The game of humor: a comprehensive theory of why we laugh* (1997), manifiesta que el ridículo y los defectos ajenos son los componentes básicos de todo material humorístico y situación de humor. Según este autor, si se quiere comprender cualquier pieza humorística sólo es necesario encontrar quién es ridiculizado, cómo y por qué.

- **Teorías de la incongruencia**

El humor se produce por la asociación inesperada entre dos situaciones o ideas que lógicamente no deberían aparecer unidas. (Carretero-Dios, Pérez, & Buela-Casal, 2005). Es decir, que de acuerdo a las teorías de la incongruencia, el foco de interés son los aspectos cognitivos que es muy diferente al que tienen las teorías de la superioridad o denigración donde el núcleo central del humor es el contenido o "cosas" de las que nos reímos (los defectos de otros). (Carbelo & Jáuregui, 2006)

Estas teorías tienen como antecedente la Retórica de Aristóteles donde se explicita la idea de que una forma de hacer que los asistentes a sus tertulias rieran era producir una expectativa de lo que iba a decir, para luego sorprenderles diciendo algo que ellos no esperaban en absoluto.

Las ideas de las teorías de la incongruencia son recuperadas y profundizadas en el Siglo XVIII y XIX por Kant y Schopenhauer. Reproducimos dos citas de Schopenhauer de un texto de 1963 de Piddington que dan cuenta de ello:

"La causa de la risa es en todos los casos la repentina percepción de una incongruencia provocada por relacionar de alguna manera un concepto totalmente pensado y ciertos objetos reales, siendo la risa en sí mismo, más que la expresión

de esta incongruencia, luego toda risa está ocasionada por una paradoja. (...) La causa de lo risible está siempre en la subsunción o inclusión paradójica y por tanto inesperada de una cosa en un concepto que no le corresponde, y la risa indica que de pronto se constata la incongruencia entre dicho concepto y la cosa pensada, es decir la incongruencia entre abstracción e intuición. Así a mayor sea la incompatibilidad y más inesperada la risa será más intensa". (Carretero-Dios, 2005)

Un rasgo característico del humor que distingue Carretero-Dios (2005) es que la incongruencia se produzca inesperadamente, por lo que las respuestas de humor estarían asociadas a la sorpresa, así el grado de incongruencia está directamente relacionado con la cantidad de sorpresa experimentada. Lo que nos lleva a la predicción de que la percepción de humor estará asociada a la experiencia subjetiva de sorpresa. Por lo que la visión predominante sobre la que se asientan la mayoría de los investigadores actuales, es la de aceptar a la incongruencia como un elemento indispensable y necesario para la respuesta de humor. Sin incongruencia no hay humor.

Estas teorías resaltan los elementos cognitivos del humor. Es decir que la producción del humor y su comprensión tienen una estrecha relación con los procesos cognitivos. Llegándose a plantear que los sujetos con alto sentido del humor, tendrán una elevada facilidad para comprender la paradoja típica del humor. En este aspecto Carretero-Dios (2005) concluye que los sujetos con alto sentido del humor, presentarán alta inteligencia y creatividad, y alta capacidad intelectual vinculada a la captación y resolución de ideas ambiguas, inciertas, paradojas, etc. (pág. 39)

- **Teorías del Alivio o descarga frente a reserva o control. Teoría Psicoanalítica**

Estas teorías se sustentan en las ideas de Freud acerca del humor. El marco teórico de Freud sobre el humor está expuesto en gran medida en su libro editado en 1905, *Jokes and their relation to the unconscious*: El chiste y su relación con lo inconsciente.

Freud distinguió tres diferentes tipos de categorías: el chiste (jokes), lo cómico (comic) y el humor (humor). La idea central de los planteamientos freudianos es que el humor, y la risa como su principal manifestación, son la expresión de una forma de liberación o alivio.

Freud plantea un principio de economía de gasto y equilibrio psíquico. En el ser humano existe la necesidad de cierta energía psíquica, energía que es usada para diferentes aspectos. Cuando esta es innecesaria para la consecución de algunos propósitos, la energía sobrante es liberada. Esta liberación se hace a través de la risa o “el placer de la liberación cómica”. (Freud, 1994)

Según Freud (1994), la represión de los impulsos inconscientes reprimidos de tipo sexual o agresivo requiere cierta energía, y para ello, el chiste puede manifestarlos a fin de que sean liberados a través de la risa. También Freud planteó que la sociedad influye en reprimir los instintos sexuales y agresivos, y que el ser humano requiere manifestarlos, utilizando para ello los chistes y bromas.

La explicación del funcionamiento y transformación de lo cómico en risa lo explica Freud (1994) con los motivos no verbales de la diversión, cuando en una actuación de comedia se hacen predicciones o anticipaciones de lo que va a ocurrir, las mismas que requieren una determinada "energía mental". Cuando no ocurre lo esperado, la energía presente por la anticipación, al no ser necesaria, se libera en forma de risa.

Para Freud el concepto de humor se reserva a las situaciones donde las personas pueden experimentar emociones negativas tales como el miedo o la ira. ¿Cómo se produce lo que Freud llama humor? La percepción

graciosa de la situación, de incoherencias, absurdos o elementos incongruentes, cambia la valencia de ésta, llegando a evitarse la experimentación de la emoción negativa, al tomar una perspectiva distinta del hecho negativo. En este caso, la energía asociada a estos sucesos negativos resultaría innecesaria, lo que produciría el humor, que no es más que el placer del alivio que produce un cambio de perspectiva. Para Freud, el humor es un mecanismo de defensa que permite afrontar las situaciones difíciles sin necesidad de experimentar emociones desagradables.

2.2.2 Definición de humor

Desde la perspectiva de la psicología positiva se hará un análisis sobre las definiciones, teorías y concepciones que se encuentran desarrolladas para explicar el constructo del humor y sentido del humor.

Alpizar y Salas (2010) citan a Seligman, psicólogo norteamericano reconocido como pionero de la Psicología Positiva, quien en el año de 1999 la define como:

“(...) el estudio científico de las experiencias positivas, los rasgos individuales positivos, también de las instituciones que facilitan su desarrollo y los programas que ayudan a mejorar la calidad de vida de los individuos, mientras previene o reduce la incidencia de la psicopatología” (pág. 64)

Asimismo, la Psicología Positiva fue definida también como el estudio científico de las fortalezas y virtudes humanas, las cuales permiten adoptar una perspectiva más abierta respecto al potencial humano, sus motivaciones y capacidades.

Los conceptos: sentido de humor (para Seligman) y estilos de humor (para Martin) se refieren a una característica individual o rasgo de la personalidad inherente al ser humano, que es valorado positivamente en la mayoría de culturas. (Carbelo & Jáuregui, 2006)

Cassaretto y Martínez (2009) describiendo lo citado por Rod Martin (2007) mencionan que el sentido de humor es un término amplio que engloba

todo lo que una persona hace o dice y es percibido como gracioso, por lo que el humor y su proceso contiene cuatro componentes esenciales que lo definen: el contexto social (humor: fenómeno social), el proceso cognitivo y perceptual (se necesita experimentar para la creación y percepción del humor), la respuesta emocional (que se produce ante lo “gracioso”) y el aspecto vocal-conductual de la expresión de la risa. (pág. 291)

Debido a los diversos beneficios psicológicos, físicos y sociales que se atribuyen al humor, su estudio ha ido tomando relevancia. (Carbelo & Jáuregui, 2006) . La Psicología Positiva estudia el humor y sus estilos centrándose en su relación con las emociones positivas y los beneficios de las mismas en el campo de la salud y bienestar (Carbelo & Jáuregui, 2006); es decir, investiga su función adaptativa (Mendiburo A. F., 2010)

El humor, si bien es cierto es un fenómeno que puede constatarse y está presente en todos los seres humanos. Existe una gran dificultad para definirlo. El humor siempre ha estado presente en los seres humanos en diferentes culturas y contextos. Las cosas que son consideradas como divertidas o las situaciones que producen risa se encuentran presente en toda la vida del ser humano. Se puede constatar, según los especialistas, que la sonrisa aparece en el primer mes de vida y que la risa se hace presente a partir del cuarto o quinto mes. Esta apreciación es muy significativa en la definición del humor ya que la risa es la manifestación conductual más importante del humor. (Mendiburo & Paez, 2011)

A pesar de la universalidad y cotidianidad del humor su definición y precisión conceptual ha sido muy difícil y está por establecerse. La definición y el debate para definir el constructo del humor se inició hace miles de años y dura hasta el presente.

El concepto de los constructos humor y sentido del humor tiene diferentes significados y connotaciones y depende de los enfoques con los que se analicen y los contextos en los que estos se realicen.

Etimológicamente, el término humor o humor viene del latín que significa fluido o líquido refiriéndose con este término a los fluidos corporales

del ser humano como la sangre, flema, bilis o bilis negra. Por extensión esta palabra era usada al ánimo o disposición mental o al temperamento que en esos momentos se pensaba estaban determinados por los señalados fluidos corporales.

Esta concepción de los fluidos fue recogida muy posteriormente por Kant en 1798 que planteaba la hipótesis de que el predominio de un fluido corporal era el que predisponía a una forma o estado afectivo. De esta manera el humor de acuerdo a la composición de los fluidos corporales podía predisponer a una persona en su afectividad que podía ser positiva o negativa. Por consiguiente, de acuerdo a la etimología la palabra humor estaba relacionada a las tendencias afectivas y no se vinculaba, como posteriormente se hizo, a lo divertido y gracioso. (Carretero-Dios, 2005)

En el siglo XVII, recién se asocia el término humor con la risa y con lo cómico; sin embargo algunas ideas en este sentido ya estaban presentes en la antigua Grecia y Roma. La palabra cómico da cuenta de la capacidad de hacer reír y por consiguiente se relaciona con la ironía el sarcasmo o el ridículo. Así, entonces, el cómico era la persona que hacía reír a otras.

La definición del “humor” cuenta con diversas acepciones, de las cuales Hugo Carretero Dios (2005) señala que según The Oxford English Dictionary (2004), “el humor es una cualidad para hablar, escribir o actuar con jocosidad, excentricidad, festividad, diversión, estimulación, de manera cómica”. Así también el mismo autor menciona que en el diccionario francés Robert de 1997 al humor se le define como “una forma de ingenio que consiste en mostrar o deformar la realidad, realizando sus aspectos divertidos e insólitos”. (pág. 17)

Otra definición de humor que Hugo Carretero (2005) hace referencia es la del diccionario alemán Duden de 1998 en la que el humor es “la capacidad del ser humano para enfrentarse con serenidad a las carencias del mundo y de los hombres, y a las dificultades y adversidades de la vida cotidiana”. (pág. 17)

En el Diccionario de la Lengua Española de la Real Academia (2017) en su versión online, entre sus varias acepciones del humor podemos resaltar a la “jovialidad, agudeza” y “buena disposición para hacer algo”. (Real Academia Española, 2017)

Siguiendo con las definiciones presentadas por Hugo Carretero Dios (2005), citando a Jon E. Roedelein en su libro “The psychology of humor: A reference guide and annotated bibliography” (2002), menciona dos definiciones de humor del Webster's Third New International Dictionary (1993). La primera definición de humor es:

"El humor ha sido definido como un funcionamiento normal de los fluidos corporales (como sangre, bilis o flema), especialmente en el caso de los vertebrados; una secreción que es en sí mismo una actividad excitatoria (realizada por ciertas hormonas); en filosofía medieval: un fluido de un animal o planta, específicamente uno de los cuatro fluidos que forman parte de la constitución del cuerpo y que van a determinar, en función de sus proporciones relativas la salud y temperamento de la persona; también carácter, disposición habitual o constitucional; estado temporal de la mente; una repentina e impredecible inclinación" (pág. 18)

La segunda definición de humor referida por Carretero (2005) es la siguiente:

"Esa cualidad de un suceso, acción, situación o expresión de ideas que se ve emparejada a un sentido lúdico o a una incongruencia absurda; cualidad de lo divertido o cómico; la facultad mental de descubrir, expresar a apreciar lo lúdico o incongruente y absurdo de las ideas, situaciones, sucesos o actos; el acto o esfuerzo de ser humorístico; algo, como un comportamiento, un dicho o un escrito, que es o es designado como gracioso, humorístico" (pág. 18)

En el marco de la Psicología Positiva, Pablo Roberto Lillo (2007) refiere que el término “Sentido del humor” o “humor” como un conjunto de rasgos individuales de la personalidad, variables o estables. Asimismo a partir de Rod Martin (2004) —citado por Lillo (2007)— ya no se considera al sentido del humor como una variable unidimensional; sin embargo, se puede definir y medir el sentido del humor como un rasgo propio de cada individuo.(p. 98)

También Lillo (2007) menciona varias características referidas al “sentido del humor” —presentadas por Rod A. Martin en su capítulo titulado “Sense of Humor” del libro Handbook of Positive Psychological Assessment (2003) editado por Shane J. López y C. R. Snyder—, las mismas que a continuación se detallan:

1. Una estrategia de afrontamiento (tener o considerar una perspectiva humorística para afrontar la adversidad).
2. Una habilidad cognitiva (tener la habilidad de crear, entender, reproducir y recordar chistes).
3. Una respuesta estética (por ejemplo, la apreciación del humor, el disfrute de particulares tipos de material humorístico).
4. Un patrón habitual de conducta (tener la tendencia a reír frecuentemente, contar chistes y divertir a otros, reírse de los chistes de los otros).
5. Una emoción relacionada a un rasgo temperamental (por ejemplo, la alegría habitual).
6. Una actitud (lograr una actitud positiva hacia el humor y hacia las personas graciosas).
7. Una visión del mundo (establecer una mirada reflexiva en la vida). (p. 98)

Estas características no necesariamente son excluyentes una de otra y no necesariamente tienen la misma relevancia e importancia para la psicología positiva. (Lillo, 2007)

Lillo (2007) —siguiendo las conclusiones de Rod Martin, Patricia Puhlik-Doris, Gwen Larsen, Jeanette Gray y Kleir Weir en “Individual differences in uses of humor and their relation to psychological well-being: Development of the Humor Styles Questionnaire”— afirma que las investigaciones del “humor” estudiadas desde la Psicología Positiva permiten identificar cuáles de sus componentes son más influyentes en la salud mental y las adaptaciones exitosas. (p. 98)

2.2.3 Efectos del humor

Jáuregui (2007) señala que el humor tiene los siguientes efectos:

a. Efectos Psicológicos

Según Carbelo B., y Jáuregui E. (2006) —tomando como referencia a Allan Reiss, Dean Mobbs, Michael Greicius, Eiman Abdel-Azim y Vinod Menon (2003) — describe a las emociones positivas como el humor positivo la risa provoca placer ya que activa el sistema dopaminérgico. El humor puede proporcionar una buena predisposición para conseguir los objetivos y permite ver de diferente perspectiva las situaciones que están frente a los factores de estrés ya que el humor puede ser una estrategia eficaz en el proceso de hacer frente los problemas y es un elemento de resiliencia.

Algunas investigaciones sugieren que una de las mejores estrategias para ayudar a las personas a adaptarse a situaciones de trabajo es el uso de un sentido del humor. (Espinoza, 2015) Así mismo, el sentido del humor es capaz de mejorar nuestro estado de ánimo y ayudarnos a resolver nuestros problemas ya que contribuye a prevenir enfermedades mentales, sin embargo, no cualquier tipo de humor realizará lo mencionado, ya que este debe ser el humor positivo.

Las personas con este tipo de actitudes positivas y de humor tienden a experimentar menos depresión, ansiedad y emociones negativas, ya que estas actitudes llevan a una mayor autoestima de la persona.

b. Efectos Fisiológicos

En los últimos años se ha venido demostrando que existe una correlación positiva entre el sentido del humor y la salud.

Barbara Fredrickson, en 1998 añadió el valor adaptativo a las emociones positivas, es decir el humor positivo puede ofrecer efectos analgésicos, estimular la inmunidad y neutralizar las secuelas de las emociones negativas. (Vecina, 2006)

También se ha demostrado que el humor reduce la ansiedad. Por otro lado, estudios fisiológicos han confirmado que la risa temporalmente reduce el tono muscular.

Carbelo y Jáuregui (2006) sostienen que la risa da lugar a un aumento significativo de la frecuencia cardiaca, de modo que beneficia al músculo del corazón, similar a los obtenidos a partir de cualquier ejercicio aeróbico. En este sentido, la risa vigorosa se asocia con cambios en las catecolaminas circulantes y en los niveles de cortisol.

Espinoza (2015) señala a Rod Martin como el investigador que establece cuatro mecanismos, a través de los cuales podría influir el humor en la salud física:

- La risa puede ser benéfico para la salud física, por lo que se llega a comparar a la risa vigorosa a un ejercicio que produce relajación muscular, mejor respiración, circulación, aumento de la producción de endorfinas, disminución de las hormonas que están vinculadas al estrés y el fortalecimiento el sistema inmune. Para este modelo, la risa es indispensable para obtener mejora en la salud.
- El humor y la risa pueden afectar positivamente la salud y como consecuencia de ello: la tolerancia al dolor, el fortalecimiento del sistema inmune y la prevención de enfermedades cardiovasculares. Para este modelo no es necesaria la risa acompañada al humor para observar una mejora en la salud.

- El humor modera los efectos del estrés, debido a que se impide que se suprima parte del sistema inmunológico y por ende se logra disminuir el riesgo de enfermedades infecciosas y enfermedades del corazón. Para este modelo cognitivo-perceptual, más importante que la risa son sus elementos que la componen, y del mismo modo la capacidad de ver los momentos adversos de una forma positiva e incluso divertida.
- El humor beneficia en forma indirecta a la salud por un incremento del apoyo social, por lo que aumenta la capacidad y atracción de una persona, a la vez que se reducen los conflictos interpersonales.

c. Efectos sobre la productividad

El placer proporcionado por el humor hace que la motivación sea un producto natural. El humor y otras emociones positivas nos brindan una mayor flexibilidad mental como la creatividad. Espinoza (2015) manifiesta que según Isen, Rosenzweig y Young la toma de decisiones es afectada positivamente debido a que las personas que presentan afecto positivo con el humor gozan de resultados de manera más rápida, con menor confusión y desorganización.

d. Efectos interpersonales

El humor tiene un valor social ya que a menudo nos reímos con los que nos rodean, es raro reír cuando estamos solos, o rodeados por extraños. Varios experimentos han identificado toda una gama de factores sociales que facilitan la risa, incluida la proximidad física, orientación cara a cara, mirar a los ojos de los demás, y la similitud cultural. Cuando escuchamos o vemos algo divertido, sentimos un deseo de decir a alguien acerca de ello y reír juntos.

Cuando nos reímos en grupo, nos sentimos identificados con los demás por el efecto de cohesión, aunque también puede dividir ya sea por burla o sarcasmo hacia la otra persona que está excluida o marginada (Espinoza, 2015). La risa es un fenómeno predominantemente social, y que cuando se comparte, tiene el efecto de cerrar distancias o incluso de reducir los conflictos y la hostilidad (Idígoras, 2002). Por lo tanto, la risa puede

ayudar a formar los lazos interpersonales y grupales que todos los individuos necesitan para su supervivencia y desarrollo personal como integrante de la sociedad.

El humor permite buscar diferentes perspectivas ya que nos puede ayudar a encontrar soluciones para reducir la sensación de frustración. Nos permite defendernos contra las críticas u ofensa que desafían nuestro equilibrio emocional.

2.2.4 Estilos de humor

Rod Martin (2008), uno de los pioneros en estudiar el sentido del humor, fue quien profundizó la vinculación de esta dimensión con la salud. Rod Martin en el año 2003 luego de estudiar con sus colaboradores Puhlik-Doris, Larsen, Gray y Weir, expusieron la teoría sobre las dimensiones del sentido del humor y sus usos. Identificaron que el humor podría tener dos grandes dimensiones, una asociada a aspectos más positivos adaptativos y la otra a unos más negativos; desadaptativos. De estas dos grandes categorías, plantean una subdivisión y postulan la existencia de 4 estilos de humor: afiliativo, mejoramiento personal, agresivo y descalificación personal. Los dos primeros son adaptativos mientras que los otros son desadaptativos. Se ha descubierto que un buen estilo de humor es una cualidad de la personalidad que puede moderar el impacto de los estresores en la vida de cada uno, así como también potenciar la resiliencia para un mayor bienestar. (Reyes, 2010)

El humor afiliativo tiene como objetivo mejorar la relación con los demás mediante el entretenimiento y el apoyo a través del uso del humor. Por ello, tiene un carácter interpersonal y se relaciona con aspectos positivos como la alegría, la autoestima, relaciones interpersonales satisfactorias (Rodríguez, Feldman, Blanco, & Díaz, 2011), emociones y estados de ánimo positivos, una mayor sociabilidad, extroversión y estabilidad emocional (Martin et al., 2003). El estilo de mejoramiento personal, por su parte, tiene como eje principal ver la vida desde una perspectiva humorística. Tiene un carácter intrapersonal por lo que se relaciona positivamente con la autoestima, el optimismo, el bienestar psicológico, la capacidad de afrontar

el estrés, tener perspectivas positivas, entre otros. Puede ser utilizado como una estrategia de afrontamiento que permite disminuir las emociones negativas afrontando los estresores buscando reinterpretar la situación adversa con una perspectiva más positiva. (Cassareto & Martínez, 2009)

Liao (2011) describiendo el análisis de Rod Martin, precisa entre los estilos transversales al eje intrapsíquico o al eje interpersonal, y para cada uno de ellos existe usos de los estilos de humor adaptativos y desadaptativos.

En relación a los dos estilos de humor desadaptativos, el agresivo es aquel está ligado a mayor autonomía definido como la tendencia a valorarse de acuerdo a los logros personales, pero también existen investigaciones que no los relacionan con medidas del bienestar general. (Liao, 2011). Es por ello que en los estilos desadaptativos del humor existe una desconsideración por el “otro” la cual resulta en constantes dificultades y/o un empeoramiento en las relaciones interpersonales. Este estilo de humor se relaciona con la hostilidad, el enojo y la agresión. Por último, el estilo de humor descalificación personal se basa en un inadecuado uso de humor hacia uno mismo. Suele relacionarse con el menosprecio propio y una constante búsqueda de aceptación y aprobación de los demás Se relaciona positivamente con la depresión, ansiedad, hostilidad, agresividad además de correlacionar con síntomas psiquiátricos.

En conclusión, desde esta perspectiva, es válida la propuesta de Rod Martin (2001) sobre la existencia de cuatro tipos de humor, dos de ellos asociados positivamente con el bienestar y dos relacionados negativamente con el bienestar. Para poder evaluar, Martin et al. (2003) desarrollaron una medición multidimensional del sentido del humor llamada la Escala sobre el Sentido del Humor (Humor Style Questionnaire, HSQ) que mide estas cuatro dimensiones independientes y formuladas dentro de dos ámbitos continuos: 1) El primero va desde el sentido del humor que es relativamente benigno y benevolente hasta aquel humor que se muestra perjudicial e hiriente; y, 2) El segundo que va desde el humor que funciona para promover el desarrollo de uno mismo hasta aquel humor que promueve el desarrollo personal de

las relaciones con los demás. De esta manera se pueden establecer cuatro tipos de humor:

1. **El humor afiliativo (o humor social)** involucra el uso de la forma benigna del humor que facilita la interrelación con otras personas. En este tipo de humor, se puede detallar el bromear con los demás, contar historias divertidas y reír acompañado para desarrollar las relaciones con los demás o disminuir la tensión entre personas. (DAnello, 2008)
2. **El humor para el mejoramiento personal (o incrementador del self)** implica una perspectiva humorística y realista de la vida. Se caracteriza por mantener el humor en circunstancias adversas. Este humor es usado como una estrategia de afrontamiento regulando las emociones negativas y afrontarlas de forma tal que la persona no se haga daño a sí misma ni a su entorno.

Estos dos tipos de humor tienen una relación positiva con sentimientos de alegría, alta autoestima y bienestar psicológico, pues tienen efectos importantes que disminuyen los efectos del estrés. Además presentan una relación negativa con sintomatología psiquiátrica. (DAnello, 2008)

3. **El humor agresivo** se caracteriza por la actitud de sobresalir a expensas de la relación con otros e incluye el uso del sarcasmo, el ridiculizar a otros con el uso de amenazas y del humor para criticar o manipular a los demás. Este tipo de humor se relaciona directamente con hostilidad y agresividad. El humor agresivo es aquel que ridiculiza, ofende, manipula, menosprecia a otros y se utiliza en situaciones inapropiadas. (DAnello, 2008).
4. **El humor de descalificación personal, o autodestructor del Self**, se caracteriza por el uso abundante de términos despectivos contra uno mismo y el empleo de un humor cínico que promueve las relaciones interpersonales divirtiendo a los demás pero a expensas de la denigración de la propia persona. Este tipo de humor tiene una relación directa con depresión, ansiedad, hostilidad, agresividad y la sintomatología psiquiátrica. Se relaciona negativamente con el bienestar psicológico y la autoestima, el

humor “autodestructor del self” es el que divierte a los demás a costa de rebajarse a uno mismo, ridiculizándose utilizando el humor para ocultar los propios sentimientos.. (DAnello, 2008)

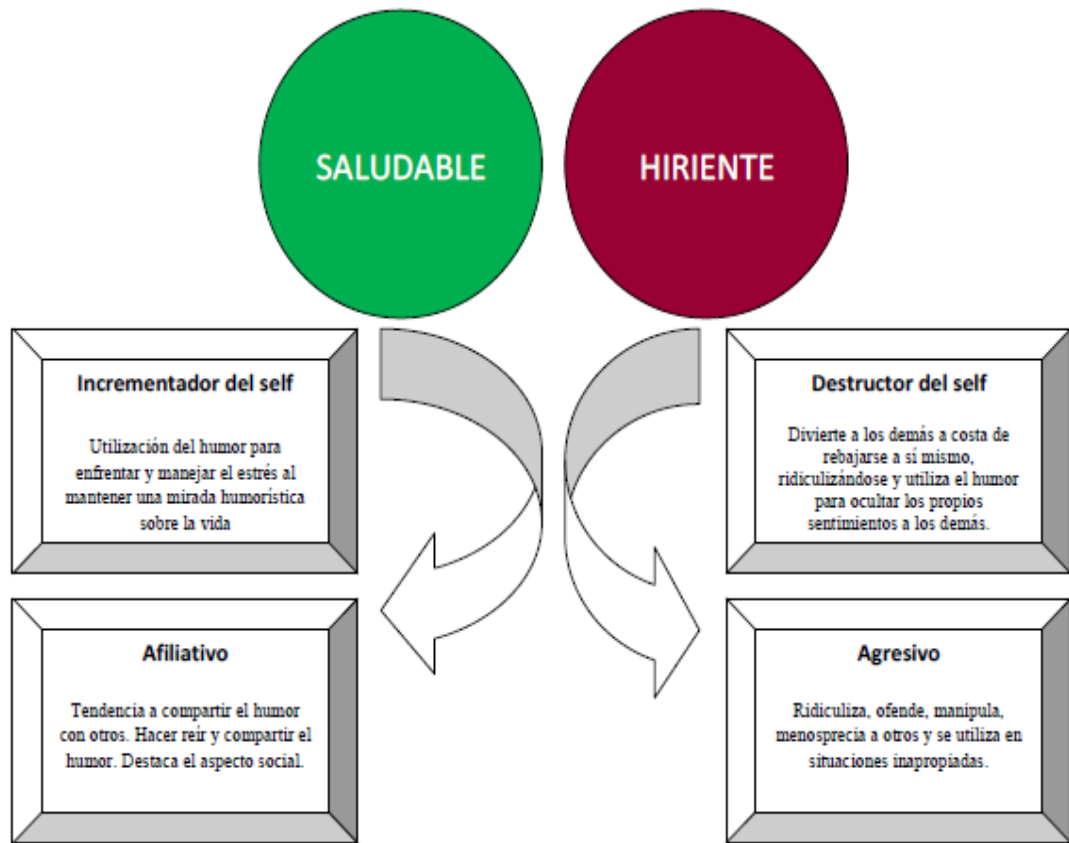


Figura 1. Estilos de Humor

Fuente: Seligman, M. (2002). *La auténtica felicidad*. Barcelona: Ediciones B

Humor Auto-descalificador “intenta divertir a otros a expensas de sí mismo como un medio de recibir aprobación o congraciarse”, mientras que Humor agresivo “se expresa sin importar su impacto sobre los otros”. (DAnello, 2008) De esta forma, tanto el humor agresivo como el autodescalificador se relacionan con baja motivación para los estudios durante la secundaria y el bachillerato. (Camacho, y otros, 2012). El humor agresivo es aquel que ridiculiza, ofende, manipula, menosprecia a otros y se utiliza en situaciones inapropiadas y finalmente humor “autodestructor del self” es el que divierte a los demás a costa de rebajarse a sí mismo, ridiculizándose y utiliza el

humor para ocultar los propios sentimientos a los demás. (Camacho, y otros, 2012)

2.3 Definiciones conceptuales y operacionales de las variables de investigación

Humor

Todo aquello que la persona hace y dice que es percibido de forma cómica y tiende a hacer reír. (Cassareto & Martínez, 2009)

Estilos de Humor

Se denomina Estilos de Humor a la dimensión del humor como uso en la vida diaria de las personas. Este uso es diferenciado de acuerdo a su función. Puede ser positivo es decir adaptativo o menos positivo e incluso negativo, siendo en este último caso desadaptativo.

En este estudio establecemos los siguientes cuatro estilos de humor:

- **El estilo de humor Incrementador del Self**

Este humor se emplea para combatir el estrés, la tristeza y la desesperanza. Se usa como una herramienta de afrontamiento a las emociones negativas sin dañar a la persona ni a su entorno, lo que implica una visión humorística de la vida manteniendo el humor a pesar de las circunstancias adversas. (Cassareto & Martínez, 2009)

- **El estilo de humor Agresivo**

Definido como el humor utilizado para sobresalir a pesar y en contra de los demás puede emplearse el sarcasmo, el ridículo, la crítica tendenciosa para molestar o lograr su manipulación. (Cassareto & Martínez, 2009)

- **El humor Autodestructor del Self**

Está definido como la tendencia a disminuirse o caricaturizarse para generar diversión en el entorno social al que pertenece. Se tiende a hacer el ridículo para buscar afecto o el aprecio de los demás ocultando el

sentimiento de inferioridad que subyace en la persona. (Cassareto & Martínez, 2009)

- **El estilo de Humor Afiliativo**

Se define como la tendencia a compartir el humor con los demás, para facilitar las relaciones interpersonales y reducir la tensión entre ellas. Esto se logra contando chistes o historias divertidas, buscando el ángulo gracioso a diferentes situaciones para hacer reír a los compañeros, familiares o amigos. (Cassareto & Martínez, 2009)

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA

3.1 Tipo y Diseño de la Investigación

3.1.2 Tipo de investigación

El presente estudio es de tipo no experimental. Al respecto, Sampieri et al. (2016) expresa que, en este tipo de investigaciones, no hay manipulación deliberada de las variables, pues no se pretende analizar un efecto. Por ello, es que solo se ha observado cuantitativamente, en el contexto de esta facultad, la variable propuesta: estilos de humor para luego describir los niveles encontrados en los bachilleres.

3.1.3 Diseño de investigación

El diseño que se ha empleado en este estudio es de tipo “descriptivo”. Sampieri et al. (2016), refiere que estos diseños responden únicamente a descripciones objetivas en la que se recoge información para, luego, con ello medir la realidad elegida. Efectivamente, esos han sido los procedimientos que se han realizado, ya que se ha recabado información sobre “los estilos de humor” en los bachilleres de la Facultad de Psicología y luego se han tipificado cuantitativamente por niveles en cada una de sus dimensiones. Por otro lado, se debe precisar que esta investigación se realizó en el año 2017, situación que la ubica como un estudio transversal.

3.2 Población y Muestra

3.2.1 Población

En el presente estudio de investigación, se evaluó a los bachilleres de la Facultad de Psicología de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega, quienes participaban en el programa de Suficiencia Profesional, en el año 2017. La misma que fue, aproximadamente, de 120.

3.2.2 Muestra

Para determinar la muestra necesaria para este estudio, se aplicó un muestreo no probabilístico de tipo intencional. Para este efecto, se solicitó a la secretaría académica la información correspondiente y por medio de una carta se logró el permiso al Decano de la Facultad de Psicología para aplicar los instrumentos de medición.

Los criterios de inclusión y exclusión empleados permitieron seleccionar 73 bachilleres. Este procedimiento se realizó de la siguiente manera:

CRITERIOS DE INCLUSIÓN	CRITERIOS DE EXCLUSIÓN
1. Bachilleres de la Facultad de Psicología de la UIGV	1. Bachilleres de otras facultades de la UIGV
2. Bachilleres matriculados en el Programa de Suficiencia Profesional 2017	2. Bachilleres matriculados en el Programa de Suficiencia Profesional en el año 2016
3. Bachilleres de Lima, Pisco y Chincha	3. Bachilleres de otras ciudades

3.3 Identificación de Variables y su operacionalización

La variable analizada en este estudio se denomina “Estilos de humor”

3.3.1 Operacionalización de la variable

La operacionalidad se establece en el siguiente cuadro, se define la variable Estilos de humor, luego se establecen las dimensiones específicas de los indicadores y para cada dimensión se establece los reactivos que pertenecen a cada indicador como se categoriza los puntajes como alto, moderado y bajo de acuerdo a la baremación de la prueba.

Tabla 1. Operacionalización de variables

VARIABLE	DEFINICIÓN TEÓRICA	DIMENSIONES	REACTIVOS	CATEGORÍAS
Estilos de humor	<i>La dimensión del humor como uso en la vida diaria de las personas.</i>	Humor incrementador del self (HIS)	2, 5, 6, 8, 11, 16, 23, 25	Alto Moderado Bajo
	<i>Este uso es diferenciado de acuerdo a su función</i>	Humor agresivo (HA)	9,13,15,17,19,21,24,26	Alto Moderado Bajo
	<i>Rod Martin (2007).</i>	Humor autodestructor del self (HAS)	3, 4,12, 14, 20, 22, 27, 29	Alto Moderado Bajo
		Humor afiliativo (HA)	1, 7, 10, 18, 28	Alto Moderado Bajo

3.4 Técnicas e Instrumentos de Recolección de Datos

3.4.1 Técnicas

En la encuesta que fue utilizada en esta investigación fue de recolección de datos indirecta (Sánchez y Reyes, 2006). En la presente investigación, se ha utilizado la técnica de evaluación psicométrica.

3.4.2 Instrumento

Se ha utilizado como instrumento de recolección de datos el Cuestionario del Sentido del Humor (HSQ) elaborado por Martin, Puhlik-Doris, Larse, Gray y Weir (2003) diseñado, en Canadá, para una población de adolescentes; traducido y adaptado, en Argentina, por Lillo (2006) y posteriormente adaptado, en Perú, para una población de estudiantes universitarios por Cassaretto y Martínez (2009). Esta escala es un

instrumento que mide los estilos de humor que se utilizará en esta investigación para obtener los resultados.

FICHA TÉCNICA

Nombre	: Cuestionario Estilos de Humor-CEH
Autores	: Martin, Puhlik-Doris, Larse, Gray y Weir (2003)
Adaptación	: Lillo (2006), traducción y adaptación
Adaptación Perú	: Casareto y Martínez (2009)
Institución	: Universidad Pontificia Católica
Grados de aplicación	: A partir de los 14 años.
Administración	: Puede ser tanto Colectiva o individual dependiendo el uso del instrumento.
Duración	: La duración es de 10 a 15 minutos máximo.

Características:

Este instrumento es una escala de tipo Likert constituida por 29 ítems que se distribuyen en cada uno de las cuatro escalas siguientes: Estilo de Humor Afiliativo (HAF 1, 7, 10, 18, 28); Estilo de Humor Incrementador del Self (HIS, 2, 5, 6, 11, 16, 23, 25); Estilo de Humor Agresivo (HA, 9, 13, 15, 17, 19, 21, 24, 26) y Estilo de Humor Autodestructor del Self (HAS, 3, 4, 12, 14, 20, 22, 27, 29).

Cada ítem tiene 7 opciones de respuesta que determina el rango de acuerdo, a saber: a) "Totalmente en desacuerdo" asignándole un puntaje de 1, b) "Moderadamente en desacuerdo" asignándole un puntaje de 2, c) "Ligeramente en desacuerdo" asignándole un puntaje de 3, d) "Ni en acuerdo, ni en desacuerdo" asignándole un puntaje de 4, e) "Ligeramente de acuerdo" asignándole un puntaje de 5, f) "Moderadamente de acuerdo" asignándole un puntaje de 6, g) "Totalmente de acuerdo" asignándole un puntaje de 7. El puntaje debe invertirse en los ítems 1, 7, 10, 18, 28, pertenecientes al estilo de humor Afiliativo.

Los puntos de corte correspondiente a los cuatro estilos del humor son los siguientes:

Estilo de humor Afiliativo (1, 7, 10, 18, 28) donde sí se puntúa entre 26 – 35 se clasifica como **alto**, mientras que si se puntúa entre 5 – 10 se clasifica como **bajo** el nivel de acuerdo con este estilo de humor.

Estilo de Humor Incrementador del Self (2, 5, 6, 8, 11, 16, 23, 25) en el cual si se obtienen puntajes entre 41 – 56 se clasifica como **alto**; mientras que si se puntúa en el rango de 8 – 24 se clasifica **bajo** el nivel de acuerdo con este estilo de humor.

Estilo de Humor Agresivo (9, 13, 15, 17, 19, 21, 24, 26) se clasifica **alto** si puntúa entre 41 – 56, mientras que si puntúa en el rango de 8- 24 se clasifica como **bajo** el nivel de acuerdo con este estilo de humor.

En el estilo de Humor Autodestructor del Self (3, 4, 12, 14, 20, 22, 27, 29), si se puntúa entre 41 – 56 se clasifica **alto**, mientras que si se puntúa entre 8 – 24 se clasifica como **bajo** el nivel de acuerdo con este estilo de humor.

Análisis psicométrico

Para la validación del Cuestionario Estilos de Humor se tomó como muestra una muestra de 315 estudiantes universitarios, de los cuales 140 fueron hombres y 175 mujeres, de entre 16 y 28 años de edad, con una media de 19.7. Se neutralizaron 4 ítems sin perder la originalidad de los autores (Cassaretto y Martínez, 2009),

Validez

La validez interna de la variable a estudiar fue realizada a través de un análisis factorial explorativo donde las evaluaciones tuvieron como resultado que el determinante fue 0,64 Y 0,68. Asimismo el análisis factorial explorativo se obtuvo una KMO de 0,786 y un valor significativo en la prueba de esfericidad ($p < 0.001$). Se realizó un análisis de cuatro factores con rotación varimax obteniendo un 39.62% de la varianza explicada. Donde resulta el cuestionario adaptado resulto confiable, desde el punto de vista de la consistencia interna.

Confiabilidad

Los coeficientes de confiabilidad obtenidos a través de los índices de consistencia internas alfa de Cronbach: 0,64 y 0,78. Mostrando una alta confiabilidad interna del instrumento y en la cual permitió el uso de este instrumento. Se observa que, como en las otras investigaciones realizaron los análisis factoriales para determinar el número de áreas que conforman la prueba. Así, se confirma la existencia de cuatro factores con una varianza total explicada inicial de 39,62%. Cabe señalar que dicha varianza es bastante cercana a las reportadas previamente en las investigaciones con el HSQ a nivel mundial. Con la neutralización de los cuatro ítems que presentaron dificultades, la varianza total explicada de la prueba

se elevó hasta 42,94%, superando los índices reportados en países como Bélgica, Líbano, Argentina, China y Venezuela.

Normas de aplicación

a) Preparación

Al iniciar la aplicación del instrumento, el que evalúa debe cerciorarse que cuenten todos con lapiceros, tener listas las copias necesarias del instrumento claramente especificando las indicaciones necesarias y fáciles de entender.

b) Presentación inicial

Presentarse y saludando, al entregar a los bachilleres la escala se debe explicar cómo desarrollar el cuestionario y se debe ser lo más sinceros posibles ya que es de suma importancia que contesten en forma responsable, ya que este cuestionario se está llevando a cabo para una investigación científica tan importante y les pido su colaboración a cada uno de Ustedes para el desarrollo del Cuestionario de Estilos de Humor-CEH.

Al terminar, agradecer a los participantes que desarrollaron la escala.

3.5 Procesamiento y análisis de datos

Para la descripción de las variables de estudio se usó las medidas estadísticas de la media (M), desviación estándar (DE), y coeficiente de correlación de Pearson (r).

En segundo lugar, se presentaron, en esta parte, los estadísticos descriptivos correspondientes como estadísticos de tendencia central, de dispersión y de distribución.

En tercer lugar, se analizó la confiabilidad de los puntajes de los instrumentos, mediante el coeficiente alfa (Cronbach, 1951). Debido al tamaño muestral (>70) y las características distribucionales de los puntajes, en que solo exhibieron moderado alejamiento de la normalidad, se eligieron

estadísticos paramétricos (Cohen, 2008). Para la prueba de significancia estadística de la correlación, se consideró la correlación de Pearson (r_p), ya que la muestra fue de 73 participantes.

Para el análisis inferencial, previamente, se realizó análisis de normalidad con el estadístico de Kolmogorov-Smirnov con la corrección de Lilliefors y exploración descriptiva a fin de evaluar la pertinencia del uso de estadísticos paramétricos y no paramétricos, concluyéndose por los primeros, por ser de tipo cuantitativo.

Finalmente, para la valoración del tamaño del efecto, se consideró la propuesta de Cohen (1988) quien plantea valores límite para efecto pequeño, mediano y grande los que corresponden a 0.1, 0.3 y 0.5, respectivamente.

Para los análisis descriptivos e inferenciales, se utilizó el software SPSS 22, mientras que la fórmula para el cálculo del tamaño del efecto, se implementó en software de hoja de cálculo Microsoft Excel 2013.

En cuanto al análisis, es importante saber que la validez hace referencia al grado en que la evidencia acumulada le da soporte a las interpretaciones de las puntuaciones del test para un propósito específico (AERA, APA y NCME, 1999), el cual se obtiene del análisis de la relación entre los contenidos del test y el constructo que se pretende medir.

Con respecto a la evidencia basada en el contenido, este incluye análisis empírico y lógico de la adecuación en que los contenidos del test representan el dominio y la relevancia del contenido de las interpretaciones que se proponen de las puntuaciones del test. Este tipo de evidencia puede también obtenerse del “juicio de expertos” sobre la relación entre las partes del test y el constructo (AERA, APA y NCME, 1999).

Con respecto a la relevancia del dominio definido en la evaluación de evidencia basada en el contenido (Abad, Olea, Ponsoda y García, 2011), se evaluó el grado en el que cada ítem del test mide el dominio definido. Por otro lado, se realizó en análisis de confiabilidad del instrumento a través del coeficiente alfa de Cronbach, el mismo que fue mayor a .70.

CAPÍTULO IV

PROCESAMIENTO, PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

4.1 Presentación de los resultados

En este capítulo, se presenta, en primer lugar, los resultados de algunas medidas de tendencia central con el objetivo de sintetizar y mostrar los datos obtenidos. En segundo lugar, se presenta la descripción cuantitativa de la muestra de estudio en torno a la edad, sexo, estado civil, situación actual y número de hijos. En tercer lugar, se presenta la confiabilidad por consistencia interna del instrumento ítem por ítem (alfa de Cronbach) para concluir con los resultados de cada dimensión en el Análisis de los Estilos de Humor

Tabla 1

Estadísticos descriptivos

	N	Mínimo	Máximo	Media	Desviación estándar	Varianza
Humor incrementador del self	73	13,00	49,00	32,8219	9,01903	81,343
Humor agresivo	72	8,00	54,00	20,9861	8,30492	68,972
Humor autodestructor del self	73	8,00	50,00	22,1370	8,69118	75,537
Humor afiliativo	73	11,00	35,00	25,0274	5,23602	27,416

En la tabla, se observa los resultados de las herramientas estadísticas descriptivas, producto de la aplicación de los instrumentos a 73 sujetos para determinar los valores de la variable “estilos de humor”. Los resultados evidencian las medidas de tendencia central y de posición, las que muestran que los datos presentados son representativos. En el análisis descriptivo de Humor Incrementador del Self (HIS), se presenta un mínimo 13,00, máximo de 49,00, media 32,8219, con una desviación estándar de 9,01903 y una varianza de 81,343; en el análisis descriptivo de Humor Agresivo (HA), hay

un mínimo 8,00, máximo de 54,00, media, 20,9861, desviación estándar de 8,30492 y una varianza de 68,92; en el análisis descriptivo de Humor Autodestructor del Self (HAS), un mínimo 8,00, máximo de 50,00, media 22,1370, con una desviación estándar de 8,69118 y una varianza de 75,537, en el análisis descriptivo de Humor Afiliativo (HAF), un mínimo de 11,00, máximo de 35,00, media, 25,0274, con una desviación estándar de 5,23602 y una varianza de 27,416.

Tabla 2

Descripción cuantitativa de la muestra de estudio. Género

	Frecuencia	Porcentaje
Masculino	13	17,8%
Femenino	60	82,2%
Total	73	100%

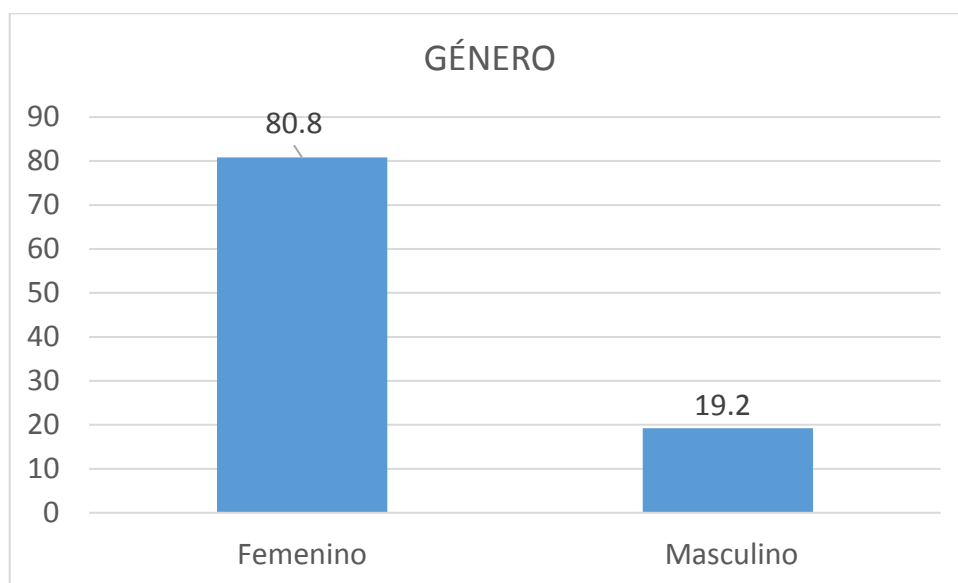


Figura 1. Descripción porcentual de la muestra de estudio. Género

Fuente: Elaboración propia, 2018

En este cuadro, se observa que, de los 73 bachilleres encuestados, el 82.2% fueron del sexo femenino, esto es 60, y el 17.8% del sexo masculino, esto es 13 bachilleres.

Tabla 3

Descripción cuantitativa de la muestra de estudio. Edad

Media	30,53
Mediana	27,00
Varianza	87,225
Mínimo	20
Máximo	57

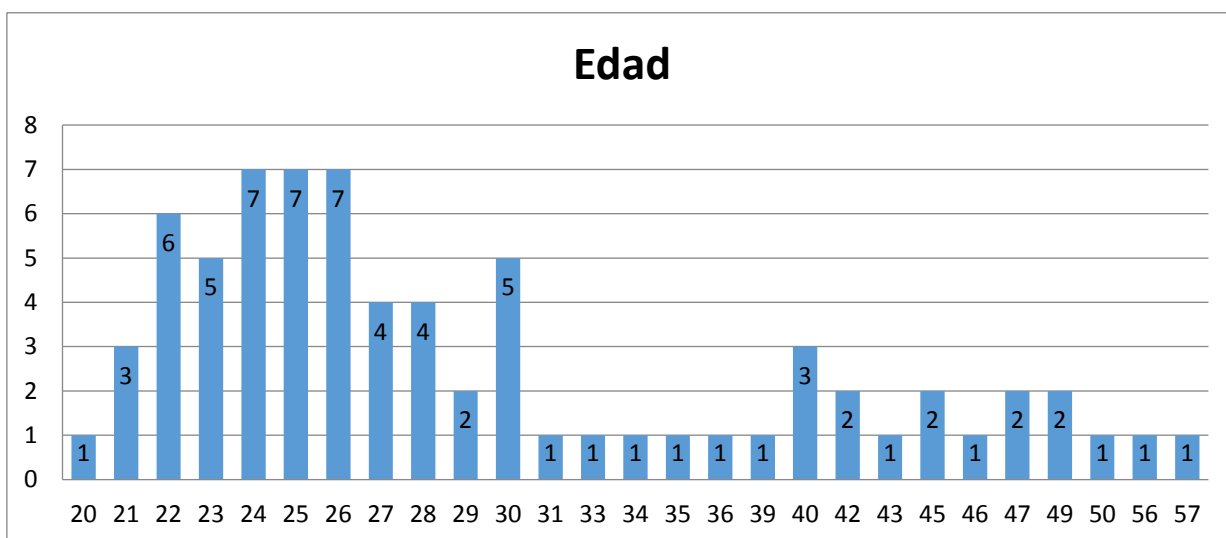


Figura 2. Descripción porcentual de la muestra de estudio. Edad

Fuente: Elaboración propia 2018

Se puede evidenciar que, de los 73 bachilleres encuestados de la muestra de estudio, la máxima edad registrada es de 57 años, mientras que la mínima es 20, y una media en edad de 30 años.

Tabla 4

Descripción cuantitativa de la muestra de estudio.
Número de hijos

	Frecuencia	Porcentaje
Ninguno	51	69,9 %
Un hijo	13	17,8 %
Dos hijos	7	9,6 %
De 3 a más hijos	2	2,7 %
Total	73	100 %

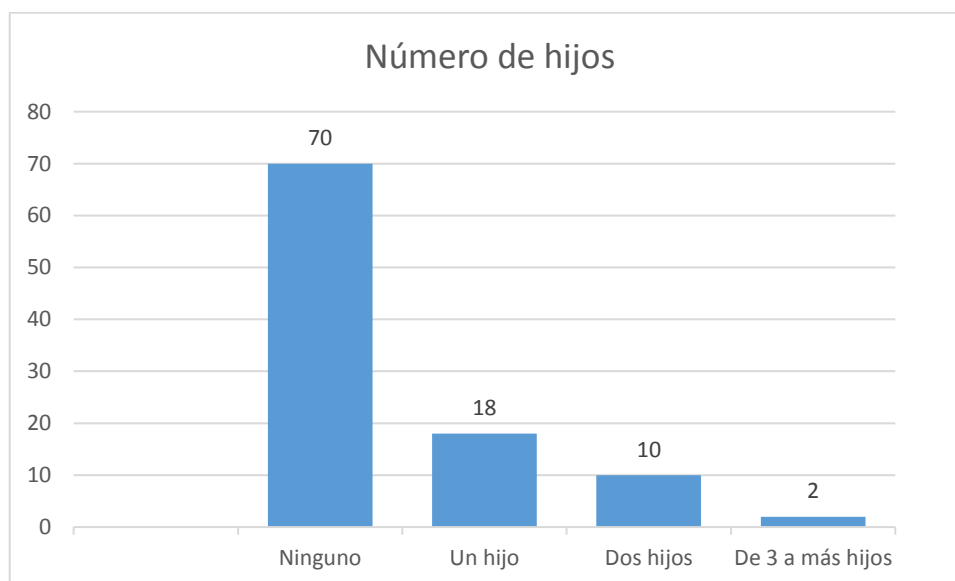


Figura 3. Descripción porcentual de la muestra de estudio. Número de hijos

Fuente: Elaboración propia 2018

Se puede evidenciar que, de los 73 bachilleres encuestados de la muestra de estudio, el 70%, es decir 51 participantes no tiene hijos; el 18%, esto es 13, tiene un hijo; el 10%, esto es 7, tiene 2 hijos; y el 2%, esto es 2, tienen más de 3 hijos.

Tabla 5

Descripción cuantitativa de la muestra de estudio. Condición laboral

	Frecuencia	Porcentaje
Sí labora	59	80,8 %
No labora	14	19,2 %
Total	73	100%

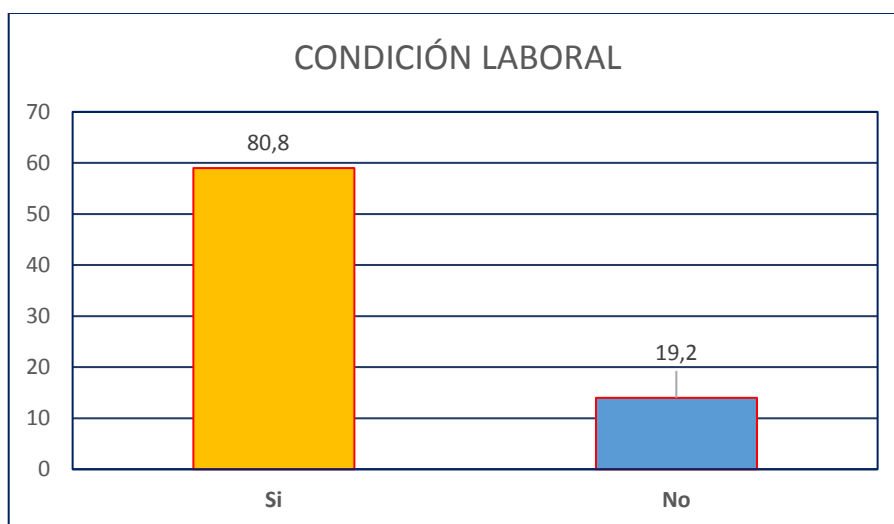


Figura 4. Descripción porcentual de la muestra de estudio. Condición laboral

Fuente: Elaboración propia 2018

Se puede evidenciar que, de los 73 bachilleres encuestados, el 80.8%, esto es 59, sí laboran actualmente; mientras que el 19.2%, esto es 14, no laboran.

Tabla 6

Descripción cuantitativa de la muestra de estudio.

Estado civil

	Frecuencia	Porcentaje
Soltero	52	71,2 %
Casado	13	17,8 %
Conviviente	6	8,2 %
Divorciado	2	2,7 %
Total	73	100%

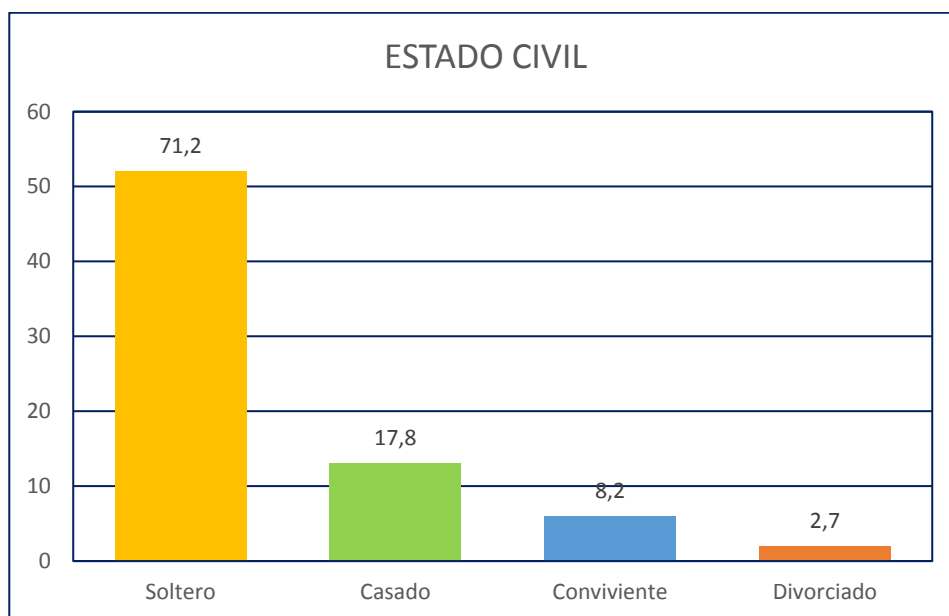


Figura 5. Descripción porcentual de la muestra de estudio. Estado civil

Fuente: Elaboración propia 2018

Se puede evidenciar que, de los 73 bachilleres encuestados, el 71.2% son solteros, esto es 52 sujetos; el 17,8% son casados, esto es 13 sujetos; el 8.2% son convivientes, esto es 6 sujetos; y 2.8% son divorciados, esto es 2 sujetos.

Tabla 7

Confiabilidad por consistencia interna del instrumento ítem por ítem

Estadísticas de total de elemento				
	Media de escala si el elemento se ha suprimido	Varianza de escala si el elemento se ha suprimido	Correlación total de elementos corregida	Alfa de Cronbach si el elemento se ha suprimido
d1	100,76	365,479	-,112	,762
d2	101,19	321,595	,454	,726
d3	102,32	351,291	,065	,752
d4	102,90	328,624	,373	,731
d5	101,21	328,280	,378	,731
d6	101,15	332,075	,390	,731
D7	101,35	361,864	-,063	,757
d8	100,71	337,900	,315	,736
d9	103,07	331,868	,353	,733
d10	100,06	362,194	-,065	,756
d11	100,96	337,083	,344	,734
d12	102,85	321,737	,533	,722
d13	101,87	349,463	,095	,749
d14	103,36	328,178	,498	,726
d15	103,97	339,464	,339	,735
d16	101,43	321,488	,545	,722
d17	102,83	341,972	,240	,740
d18	101,18	355,108	,036	,751
d19	103,28	340,401	,255	,739
d20	103,86	333,051	,427	,730
d21	102,97	333,549	,357	,733
d22	101,58	344,866	,111	,751
d23	100,90	336,483	,285	,737
d24	103,74	336,422	,349	,734
d25	101,43	334,249	,299	,736
d26	103,72	341,753	,267	,738
d27	103,61	326,185	,524	,725
d28	100,65	370,202	-,186	,762
d29	103,62	332,379	,432	,730

Se presenta la confiabilidad por consistencia interna del instrumento ítem por ítem donde se observa que el alfa de Cronbach es mayor a 0,7, lo

que nos permite aseverar que el instrumento empleado es aceptable y confiable para el estudio.

4.2 Análisis de los Estilos de Humor

Tabla 8

Análisis del Estilo de Humor Incrementador del Self (HIS)

	Frecuencia	Porcentaje
Alto	34	46.58 %
Medio	25	34.24 %
Bajo	14	19.18 %
Total	73	100.00 %

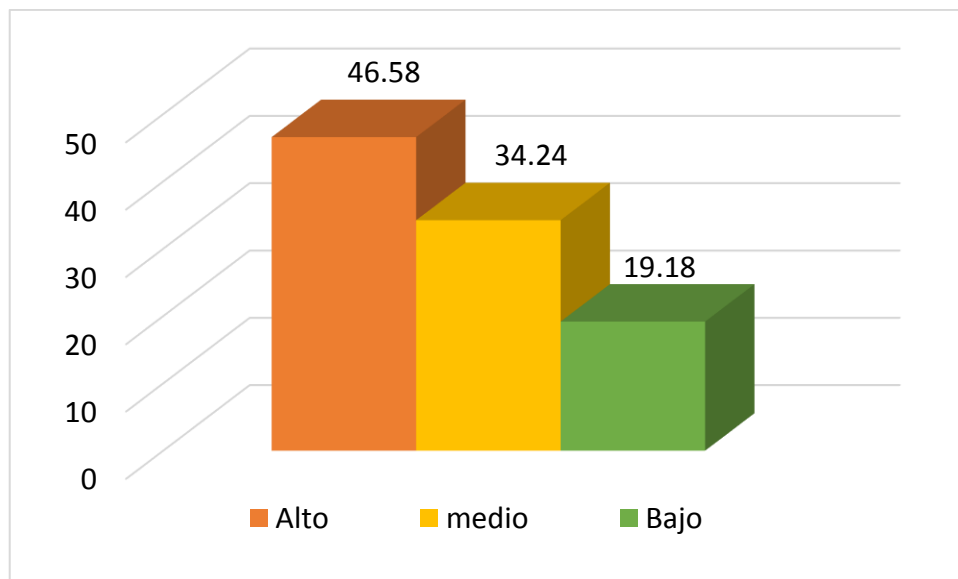


Figura 6. Niveles del Estilo de Humor Incrementador del Self (HIS)

Fuente: Elaboración propia 2018

En esta tabla, se puede observar que el 46,58% de los bachilleres de la Facultad de Psicología de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega presentan el Estilo de Humor Incrementador del Self (HIS) en un nivel alto, un 34,24% presentan un nivel medio y, finalmente, solo un 19,18% presenta un nivel bajo. Esto evidencia que la mayoría mantiene una actitud positiva ante circunstancias que suelen vivir a diario; además gracias a ello logran

enfrentar el estrés y elevan su estado de ánimo ante una adversidad de manera positiva, alegre y con entusiasmo.

Tabla 9

Análisis del Estilo de Humor Agresivo (HA)

	Frecuencia	Porcentaje
Alto	3	4.11 %
Medio	16	21.92 %
Bajo	54	73.97 %
Total	73	100.00 %

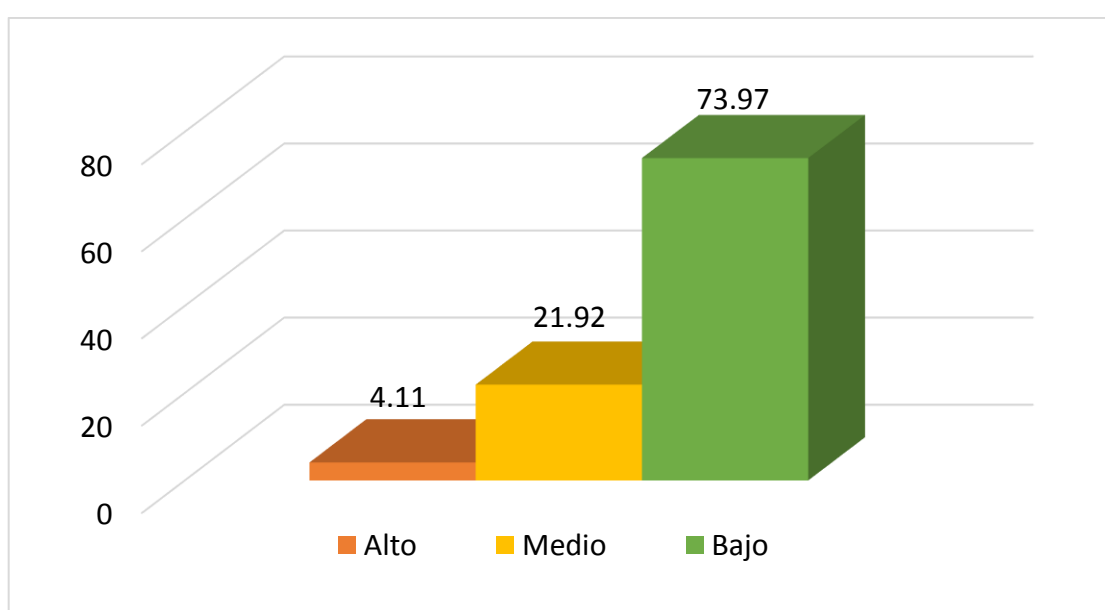


Figura 7. Niveles del Estilo de Humor Agresivo (HA)

Fuente: Elaboración propia 2018

En esta tabla, se puede observar que los bachilleres de la Facultad de Psicología de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega presentan Estilo de Humor Agresivo (HA) en forma muy reducida, ya que solo el 4.11% puntúa el nivel alto; luego un 21.96 % tiene un nivel medio de este estilo de humor; y la mayoría, es decir, el 73.97% tiene un nivel bajo de Humor Agresivo. Estos datos permiten aseverar que los bachilleres, en su mayoría, no poseen este estilo, o sea no suelen menospreciar, rebajar, manipular, ridiculizar u ofender a otros, inclusive, en situaciones complicadas y además no usan la ridiculez y el humor ofensivo.

Tabla 10.

Análisis del Estilo de Humor Autodestructor del SELF (HAS)

	Frecuencia	Porcentaje
Alto	2	2.74 %
Medio	25	34.25 %
Bajo	46	63.01 %
Total	73	100.00 %

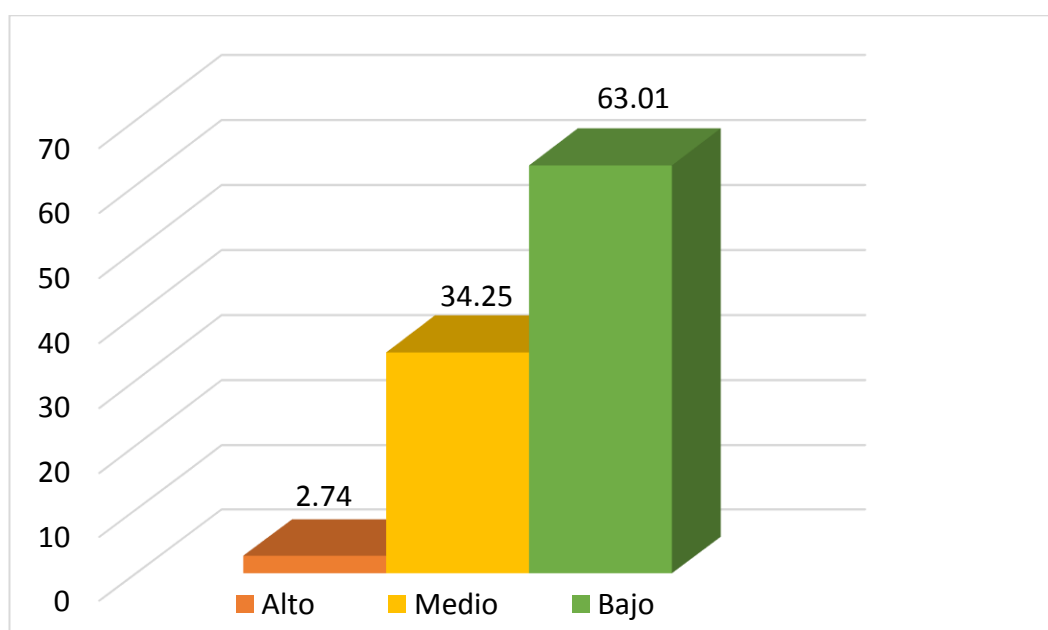


Figura 8. Niveles del Estilo de Humor Autodestructor de SELF(HAS)

Fuente: Elaboración propia 2018

En esta tabla, se puede observar que el Estilo de Humor Autodestructor del Self (HAS) en los de bachilleres de la Facultad de Psicología de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega, es casi inexistente, ya que solo un 2.74 % puntúa un nivel alto, un 34.25% tiene el nivel medio de este humor, mientras que la mayoría el 63.01% tienen un nivel bajo del Humor Autodestructor del Self; es decir, no emplean sus debilidades, errores o faltas para agradar a las personas y lograr aceptación ni tienden a divertir a los demás, ridiculizándose o rebajándose como una manera de ocultar sus propios sentimientos a los demás.

Tabla 11.

Análisis del Estilo de Humor Afiliativo (HAF)

	Frecuencia	Porcentaje
Alto	31	42.47 %
Medio	40	54.79 %
Bajo	2	2.74 %
Total	73	100.00 %

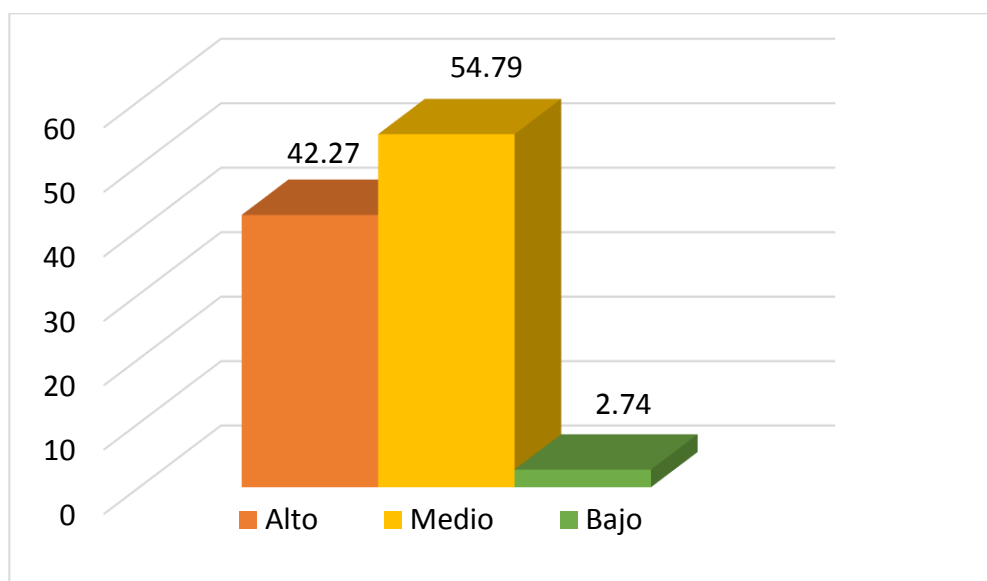


Figura 9. Niveles del Estilo de Humor Afiliativo (HAF)

Fuente: Elaboración propia 2018

En esta tabla, se puede observar que el Estilo de Humor Afiliativo (HAF) es aceptado por la gran mayoría de los bachilleres de la Facultad, de Psicología de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega, ya que un 42.27% presenta un nivel alto, además un 54.79 % tiene un nivel medio y solo un 2.74% presenta un nivel bajo. Esto evidencia que la mayoría de ellos pueden afrontar sus problemas de manera positiva con chistes o anécdotas; y tienen la tendencia a compartir el humor con los demás, a divertir y hacer reír, y disfrutar junto a ellos.

4.3 Discusión de Resultados

La muestra evaluada presenta que los bachilleres de la Facultad de Psicología tienen predominantemente estilos de humor positivos: *estilo de humor incrementador del self* y *estilo de humor afiliativo*, tal y como se muestra en las figuras 7, 8, 9 y 10. Los porcentajes mayoritarios son (46.58%) para el nivel de acuerdo “Alto con el *estilo de humor incrementador del self* y (42.27%) con el *estilo de humor afiliativo*. Por lo contrario, son muy reducidos los porcentajes del nivel de acuerdo “Alto” con los estilos de humor negativos; así para el *estilo de humor agresivo* es (4.11%) y para el *estilo de humor autodestructor del self* es (2.74%). Esta tendencia se hace más evidente si agregamos al porcentaje del nivel de acuerdo “Alto” el porcentaje del nivel de acuerdo “Medio”, con lo cual los porcentajes que se presentan para los estilos de humor positivos serían (80.83%) del *estilo de humor incrementador del self* y (97.06%) del *estilo de humor afiliativo*. Si se analiza el nivel de acuerdo “Bajo” o desacuerdo, se confirma la predominancia de los estilos de humor positivos ya que el porcentaje mayoritario (73.97%) es para el nivel de acuerdo “Bajo” o desacuerdo del *estilo de humor agresivo* y (63.01%) para el *estilo de humor autodestructor del self*.

En cuanto al objetivo uno: describir el nivel del **estilo de humor incrementador del Self (HIS)**, los resultados evidencian que un 46.58%, esto es 34 bachilleres, presenta un alto nivel, mientras que un 19.18%, 14 participantes, presenta un nivel bajo. Estos resultados son similares a los de (Rodríguez y Feldman, 2011), quienes encontraron la predominancia de este estilo, denominado en su estudio *Humor de Automejoramiento*. Ellos hallaron que la media más alta fue (38.70%), donde los varones se identificaron con un (38,1%). Sin embargo, se reveló que este estilo es utilizado por personas andróginas. Por otro lado, también se hallaron similitudes con la investigación de Gadea, (2015), donde se aprecia este estilo con el nombre *Estilo Benevolente* y es usado preferencialmente en las relaciones interpersonales con el objetivo de mantener relaciones saludables. Asimismo, hay una relación con los resultados de Espinoza (2015), quien refiere que el estilo de *Humor Adaptativo*, está relacionado a un mayor manejo de emociones positivas y podría considerarse que este permite que

se establezcan relaciones satisfactorias. Estos estilos de humor son los que, según la teoría explicitada, producen bienestar; es decir, son de características positivas.

En cuanto al objetivo dos: detallar el **estilo de humor agresivo (HA)**, los resultados evidencian que (73.97%), esto es 54 bachilleres, tiene un nivel bajo. Estos resultados son similares al de Gadea (2015) donde se confirma que el estilo de humor que tiene muy baja aceptación es el estilo de humor agresivo (HA), pues fue el que alcanzó menor puntuación (4.11 %). También refiere que el humor de tipo desadaptativo incrementa los estados depresivos. Sin embargo, otro estudio es completamente diferente, ya que Ureña y otros (2016), evidenciaron que los estilos de mayor predominancia en estudiantes universitarios de República Dominicana son los de humor agresivo o de descalificación. Estos resultados son similares a los de Salavera y otros (2018), quienes mostraron que 188 estudiantes universitarios de Bogotá poseen afectos negativos altos, además de un bajo uso de estilos de humor positivos.

En cuanto al objetivo tres: explicar el **estilo de humor autodestructor del Self (HAS)**, los resultados mostraron que la mayoría de bachilleres presenta un bajo nivel en este estilo (63.01%) y que solo un (2,74%) está en el nivel alto. Estos resultados también son similares al de Gadea (2015), quien probó que este estilo solo tuvo (5,6 %). Por otro lado, los estudios de Liao (2011), evidenciaron en un grupo de clowns que labora en escenarios en la ciudad de Lima, que presentan un alto uso de estilos desadaptativos de humor y también una personalidad que tiene tenencia al conflicto.

En cuanto al objetivo cuatro, identificar el **estilo de humor afiliativo (HAF)**, la investigación mostró que este estilo presentó un mayor porcentaje de acuerdo (42.27%) y un desacuerdo mínimo (2.74%) lo que implica que en la muestra estudiada predomina el humor saludable o no ofensivo, tanto a nivel interpersonal como intrapersonal. Se encontró coincidencia con otras investigaciones, como las de Rojas, Peña y Barrios (2014), donde sus resultados indican que el estilo de humor, entre los jóvenes estudiados, de preferencia, son los de tipo adaptativo, siendo el estilo afiliativo el de la media

más alta con un (29.06%). Además, Rodríguez y Feldman (2011), encontraron en su estudio la predominancia en uno de los estilos adaptativo de humor afiliativo (30.38%), donde se encontraron tendencias a compartir el humor con los demás, contar chistes, anécdotas graciosas, a divertir, hacerlos reír. A su vez, Espinoza (2015) indica que el humor adaptativo está relacionado a un mayor manejo de emociones positivas y podría considerarse que este estilo de humor, permitiría que se establezcan relaciones satisfactorias, lo cual favorecería al manejo del entorno.

4.4 Conclusiones

1. El estudio establece que los estilos de humor predominantes en los bachilleres de psicología son los que, según la teoría desarrollada, producen bienestar; es decir, tienen características positivas. En este estudio, los niveles más altos fueron para el estilo de humor incrementador del Self (HIS) y en segundo lugar, para el estilo de humor afiliativo (HAF).
2. Por otro lado, en esta investigación, se establece que los estilos de humor de muy baja aceptación son los de carácter negativo. Estos son el estilo de humor agresivo (HA) y el estilo de humor autodestructor del self (HAS).

4.5 Recomendaciones

1. A los Directivos de la Universidad

Implementar, a nivel académico, talleres o cursos sobre la problemática del Humor, Sentido del Humor y Estilo de Humor para profundizar el conocimiento de estos constructos y su aplicación en la psicología positiva y el mejoramiento de la práctica y desempeño profesional en nuestra casa de estudio.

2. A los profesionales de la salud mental

Emplear una mayor población en la muestra para obtener resultados más representativos que reflejen con mayor amplitud y precisión la realidad de

estilos del humor en diferentes sujetos que podrían ser profesionales de otras carreras, estudiantes y de educación básica regular.

Dar a conocer los resultados encontrados con el fin de que el campo psicológico los utilice para beneficiar y contribuir a la evaluación y diagnóstico organizacional, educativo o clínico con pruebas estandarizadas y baremos adecuados.

Exhortar a profesionales de la salud mental que siempre tengan una capacidad investigadora en el tema del humor, porque ello ayudará a la formación profesional, académica y personal del profesional.

CAPÍTULO V

PROGRAMA DE INTERVENCION

5.1 Denominación del programa

Manejo y control de los estilos de humor. Desarrollo y uso de los estilos de humor positivos en los bachilleres de la Facultad de Psicología de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega.

5.2 Justificación del problema

Algunas investigaciones sugieren que una de las mejores estrategias para ayudar a las personas a adaptarse a situaciones de trabajo es el uso de un sentido del humor (Mornhinweg Voignier y 1995; Rotondo & Decker, 1999; Cohen, 2001; Spitzer, 2001; Yates, 2001) citado en Espinoza K. (2015). Así mismo, el sentido de humor es capaz de mejorar nuestro estado de ánimo y ayudarnos a resolver nuestros problemas ya que contribuye a prevenir enfermedades mentales, sin embargo, no cualquier tipo de humor realizará lo mencionado, ya que este debe ser el humor positivo.

El humor puede proporcionar una buena predisposición para conseguir los objetivos y permite ver de diferente perspectiva las situaciones que están frente a los factores de estrés ya que el humor puede ser una estrategia eficaz en el proceso de hacer frente los problemas y es un elemento de resiliencia (Martin, 2006).

Establecer y conocer qué tipo de estilo de humor tiene un psicólogo debería ayudar a su desempeño profesional porque le permitiría una adecuada interrelación personal con sus pacientes y también a desarrollar aportes e investigaciones sobre el constructo del humor aplicado a su práctica profesional.

5.3 Establecimiento de objetivos

Objetivo general:

Integrar y practicar estrategias para un adecuado manejo y control de los estilos de humor en los de bachilleres de la Facultad de Psicología de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega.

Objetivos específicos:

- 1) Impulsar el cambio de los rasgos característicos de estilos de humor negativos por estilos de humor positivos.
- 2) Fomentar el sentido del humor como una estrategia eficaz en el proceso de hacer frente los problemas, al estrés y como elemento de resiliencia.
- 3) Impulsar mediante el sentido del humor el fortalecimiento de la autoestima y seguridad de los bachilleres de la Facultad.

5.4 Sector al que se dirige

El programa de intervención está dirigido al sector educativo superior que se conforma por bachilleres de la carrera de Psicología en la Facultad de Psicología y Trabajo Social de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega.

5.5 Establecimiento de conductas problemas/metás

Con respecto a las conductas problemas, nos enfocaremos en los indicadores donde hubo mayor predisposición negativa, las cuales se buscará cambiar. Los resultados obtenidos en la investigación, nos permiten señalar como actitudes no favorables, lo siguiente:

- Prevalencia de actitudes de estilo de humor agresivo. Este estilo de humor es de características negativas ya que se relaciona directamente con hostilidad y agresividad
- Prevalencia de actitudes de estilo de humor autodestructor del Self ya que este tipo de humor se ha relacionado directamente con depresión, ansiedad, hostilidad, agresividad y síntomas psiquiátricos, y correlaciona negativamente con autoestima y bienestar psicológico

- Inadecuada interrelación personal con su entorno y pacientes. Los profesionales de salud para realizar una adecuada atención a sus pacientes deben desarrollar una interrelación personal positiva con sus pacientes. Una inadecuada relación con las pacientes dificulta y muchas veces produce resultados contraproducentes en la salud de los mismos.

En cuanto a la Conductas metas, se pretende desarrollar una actitud predominante hacia los estilos de humor positivos como son el estilo de humor afiliativo y el estilo de humor incrementador del self ya que ambos tipos de humor están relacionados positivamente con sentimientos de alegría, alta autoestima y bienestar psicológico, ya que tienen un impacto poderoso para disminuir los efectos del estrés y presentan una relación negativa con sintomatología psiquiátrica.

5.6 Metodología de la intervención

Se empleará el uso de una metodología teórica-práctica, reflexiva, crítica, participativa y lúdica. En síntesis, se empleará la participación activa de los bachilleres de la carrera de psicología promoviendo la reflexión hacia cómo debe ser predisposición ante los estilos de humor positivos, es decir el estilo de humor afiliativo y el estilo de humor incrementador del Self.

Las sesiones que se presentan, se componen por tres fases: la teórica, la práctica y vivencial. En la fase teórica, se brindará de información tanto de lo que significa los estilos de humor, las teorías que lo respalda. Mientras que, en la fase práctica, se desarrollarán dinámicas que se puedan realizar tanto individuales como grupales con el propósito de que la información sea asimilada, analizada y criticada. Los grupos serán: 4 grupos de 5 personas

El Programa se realizará durante 8 sesiones. En cada sesión se realizará de 3 a 4 actividades. Dichas actividades constan de exposiciones, participaciones grupales, participaciones individuales, cuestionarios, videos, etc.

Las sesiones se programarán dos veces por semana o se adecuarán a la disposición de horarios. El tiempo de cada sesión será de 90 minutos

Lugar, se pedirá permiso al Decano de la Universidad de la Facultad de psicología para que nos acceda un salón de clase para desarrollar la intervención.

5.7. Instrumentos/material a utilizar

Recursos materiales:

- Útiles de escritorio: Papeles bond A4, lapiceros, plumones delgados y gruesos, papelotes, témperas, maskintape.
- Ambiente: Un salón de clase amplia de la misma facultad.
- Equipos: Laptop, proyector, parlantes USB (con música relajante).
- Programas: Power point, internet (prezi), youtube, música.
- Vídeos.
- Fichas de asistencias.
- Otros: Sillas, mesas, movilidad.

Recursos humanos:

- La persona encargada de poner en ejecución el programa de intervención.
- Se necesitarán 2 asistentes pendientes de las dinámicas y que favorezcan el dominio del grupo

5.8. Actividades por sesión

Sesión 1: PRESENTACIÓN - CONOCIENDO SOBRE LOS ESTILOS DE HUMOR

Objetivos:

- Lograr la integración grupal.
- Conocer los estilos de humor favorable y desfavorable de los bachilleres de psicología.

Estrategia: Participación grupal, expositiva

Recursos: Diapositivas, stickers, lapiceros; tarjetas de colores de cartulina y plumones, impermeables, Paleógrafos, plumones, Laptop, proyector.

Video1. (20min): “Psicología Humor”, disponible en <https://www.youtube.com/watch?v=eenboZP2DQQ>.

Tiempo: 90 min.

Desarrollo:

Presentación del Programa. Al iniciar el Programa se hará una breve introducción de los objetivos principales del programa y de lo que se buscará durante las sesiones posteriores, los beneficios que se obtendrá al permanecer en el programa y lo que se aprenderá sobre el tema. También se expondrá la importancia de algunos conceptos teóricos y la importancia y utilidad del tema para un mejor desempeño de las actividades profesionales en el ámbito de la psicología.

Actividad 1: Dinámica de integración

El moderador inicia la sesión de grupo, dándole la bienvenida y se presenta diciendo su nombre y apellido completos y luego indica que cada participante haga lo mismo, que diga su nombre y apellido, ocupación, estado civil, su hobby y algún interés personal. Luego, todos deben pegarse en el pecho un sticker con sus nombres en letras grandes y se les pide que se deban llamar por sus nombres cada vez que se reúnan.

Luego, el moderador indica que todos se pongan de pie y conversen entre ellos preguntándose dónde viven, cuál es su curso favorito, etc. Por un tiempo de 10 minutos como máximo, luego vuelven a su lugar y se les entregará una tarjeta de colores (cartulina) y cada uno debe escribir qué es lo que más le gusta en una palabra; por ejemplo: trabajar, escuchar música, dar amistad, etc.; se coloca música suave y se les pide a los participantes que caminen por el salón, observando a los compañeros y teniendo en cuenta la palabra que escribió en su cartulina y que lleva pegada a su camiseta. A la orden del coordinador deben formar grupos por identificación de palabras; se presentan, analizan la expectativa del grupo y nombran un moderador, igualmente bautizan el grupo con un nombre, ejemplo: (los tolerantes, los amistosos) y serán 5 personas por grupo, así se formarán los grupos con quienes se trabajará las sesiones.

Actividad 2. Motivación para el programa

Visualización del video “*Psicología Humor*” donde se grafica humorísticamente las diferentes actividades del psicólogo.

El instructor explica los conceptos y definiciones de Humor y la existencia de los estilos de humor y que el humor puede ayudar en el desempeño de los profesionales de la salud, como los psicólogos. Ya teniendo los grupos desarrollados se les dirá que piensen en 3 razones del por qué es importante el humor. Luego de eso, un integrante de cada grupo saldrá y expondrá el tema.

Actividad 3. Exposición “¿Qué son los estilos de humor?”. Se menciona que existen estilos de humor positivos y estilos de humor negativos y que es necesario desarrollar la predominancia de los estilos de humor positivos

Seguidamente comenzamos a realizar la lluvia de ideas sobre ¿Cuáles son los estilos de humor?, haciendo preguntas a cada grupo como: ¿Qué es el estilo de humor?, ¿Qué estilos de humor crees que tienes?, ¿Qué estilo de humor predomina en ustedes? Cuando se concluye las respuestas, el instructor les da el concepto acertado de lo que se refiere a los estilos del humor mediante bases teóricas y directas.

El moderador concluirá la sesión con una retroalimentación, invitándolos a la siguiente sesión que se desarrollará.

Criterios de evaluación: En la primera sesión no habrá criterios de evaluación para los participantes.

Sesión 2: ESTILOS DE HUMOR POSITIVOS

Objetivo: Conocer las características del estilo de humor afiliativo y del estilo de humor incrementador del Self.

Estrategia: Expositiva, Participativa.

Recursos: Impresos con el resumen sobre las características de los estilos de humor positivos, Laptop, video, proyector, diapositivas, proyector.

Video1 de (20 min): “*Las Estrategias de Afrontamiento*”, disponible en

<https://www.youtube.com/watch?v=TJqM1Eu8r4U>,

Tiempo: 90 min

Desarrollo:

Actividad 1. Realizar una exposición sobre los estilos de humor:

ESTILOS DE HUMOR POSITIVOS

El estilo de humor afiliativo

Haciendo hincapié de su utilidad para mejorar la relación con los demás; entreteniéndolos y apoyándolos a través del uso del humor y su relación con aspectos positivos como la alegría, la autoestima, relaciones interpersonales satisfactorias emociones y estados de ánimo positivos, una mayor sociabilidad, extroversión y estabilidad emocional.

El estilo de humor incrementador del Self

Resaltando que tiene como eje principal ver la vida desde una perspectiva humorística por su carácter intra-personal que hace que se relacione positivamente con la autoestima, el optimismo, el bienestar psicológico, la capacidad de afrontar el estrés, tener perspectivas positivas. Destacando que se puede utilizar como una estrategia de afrontamiento que permite disminuir las emociones negativas afrontando los estresores y buscando reinterpretar la situación adversa con una perspectiva más positiva.

Actividad 2. Visualización del video: *“Las estrategias de Afrontamiento”* (Guillermo Blázquez y Alfredo García Gárate en Gabinete de Psicólogos). Video que explica los conceptos de la psicología clínica de afrontamiento y resiliencia y las estrategias de afrontamiento ante la adversidad y resistentes a las situaciones adversas.

Explicar por qué el sentido del humor puede ser una estrategia de afrontamiento. Especialmente el estilo de humor incrementador del self y describir experiencias sobre el humor como factor de afrontamiento a situaciones difíciles o estresantes

Actividad 3. Preguntas para determinar el estilo de humor predominante en los participantes.

Se les brindará un pequeño inventario para que ellos trabajen de manera individual. (Ver anexo 4)

Criterios de evaluación: Se evaluará conforme a la participación de cada uno de los participantes y las respuestas a las interrogantes que se les hagan.

Sesión 3: ESTILOS DE HUMOR NEGATIVOS

Objetivo: Conocer las Características del estilo de humor Agresivo y del estilo de humor Autodestructor del Self.

Estrategia: Expositiva, Participativa.

Recursos: Impresos con el resumen sobre las características de los estilos de humor negativos. El Espejo

Tiempo: 90 min

Edad: Adultos

Participantes: 20 sujetos

Desarrollo:

Actividad 1. Realizar una exposición sobre los estilos de humor.

ESTILOS DE HUMOR NEGATIVOS:

El estilo de humor Agresivo:

Haciendo hincapié que es aquel que busca ofender o ridiculizar al otro usualmente, a través del sarcasmo, a beneficio de una ganancia de status propio lo que da como resultado un empeoramiento en las relaciones interpersonales; señalando que este estilo de humor se relaciona con la hostilidad, el enojo y la agresión.

El estilo de humor autodestructor del Self:

Exponiendo que se caracteriza por su relación con el menosprecio propio y una constante búsqueda de aceptación y aprobación de los demás lo que lo relaciona con la depresión, ansiedad, hostilidad, agresividad además y con síntomas psiquiátricos. Finalizando la exposición en la siguiente actividad 2, las preguntas serán de acuerdo al tema expuesto.

Actividad 2. Preguntas para determinar el estilo de humor negativo en los participantes.

Se les brindará un pequeño inventario para que ellos trabajen de manera individual. (Ver anexo 5).

Actividad 3. Técnicas de control del estilo de humor negativo.

“ESPEJITO, ESPEJITO”

El moderador debe explicar a los participantes esta actividad

La dinámica consiste en lo siguiente:

El moderador coloca el espejo y les dirá la palabra mágica: **“Hoy voy a crear una imagen justa de ti”**. Seguidamente los participantes irán pasando frente al espejo coreando la palabra mágica mencionada. El moderador continuará, diciéndoles: “Vas a mirarte al espejo de una forma justa, dejando a un lado las comparaciones, los reproches, las imágenes que nos venden, lo que nos dice la sociedad lo que debemos ser o aparentar. Hoy vas a mirarte con cariño, con el respeto que merece la persona que eres, una persona que ha vivido experiencias que te han hecho ser como eres. Es importante que te consideres una persona valiosa, aceptes tus cualidades y debilidades y te esfuerces en mejorar. El único fin de la vida consiste en ser lo que somos y lo que podemos llegar a ser”

Seguidamente los participantes harán parejas y se colocarán frente al espejo uno detrás del otro. Luego el que está adelante frente al espejo hace movimientos lentos, suaves, y progresivamente aumenta la velocidad y energía, su pareja observa e imita estos movimientos. Seguidamente, el participante imita nuevos movimientos adicionando los sonidos de animales haciendo más dinámica la actividad y su pareja que se encuentra detrás tiene que seguir imitando estos movimientos y sonidos. Así irán pasando por turno todas las parejas.

El moderador terminará mediante una reflexión, mencionando lo importante que es comenzar a conocer que somos únicos en la vida y somos lo más importante, esto nos ayudara a emparejar algunas de las características principales como seres humanos, a fomentar el amor propio, aumentar la

autoestima, reconocer los defectos, virtudes y aprender a valorarnos mediante el sentido del humor.

Criterios de evaluación: Se evaluará conforme a la participación de cada uno de los participantes y a las respuestas de las interrogantes que se les hagan.

Sesión 4: MOTIVACION PARA EL CAMBIO

Objetivo: Fomentar un cambio de actitud respecto al humor como mejoramiento personal

Estrategia: Expositiva, Participativa.

Recursos: Cartulina dúplex, plumones delgados, Laptop, 1 video, proyector.

Video1. (20 min): “*Cómo instalarse un sentido del humor XXL por Fidel Delgado*”,

<https://www.youtube.com/watch?v=0mjgE0la3o8>,

Tiempo: 90 min

Desarrollo:

Actividad 1. Comentar el video “*Cómo instalarse un sentido del humor XXL por Fidel Delgado*”. Video que explica humorísticamente la necesidad de tener sentido del humor, resaltando que este es una experiencia que se recibe del exterior, se interioriza y después se entrega, suministrando éste a los demás. Hacer que cada participante comente su opinión sobre el punto. Al término del video, se les pedirá que participen con lluvia de preguntas en forma voluntaria.

Actividad 2. ¿Cuál es mi cara?

El moderador debe dibujar en la cartulina dúplex la misma cara con distintas expresiones. Por ejemplo: triste, aburrida, temerosa, enojada.

Se expone las caras a todos los participantes y se les pregunta “¿Con qué cara han venido hoy?” Debido a la cantidad de personas, la dinámica tomará un enfoque grupal (los 4 grupos), no tanto personalizado. Por lo que, finalizando, el grupo escogerá con qué cara han venido el día de hoy a la sesión (mencionando siempre que sea con sinceridad).

Cada grupo expondrá como han venido hoy y el motivo del por qué están así. El moderador comenzará preguntando cómo les fue al despertar, si hubieron coincidencia, o si otros vinieron con una cara distinta. Y se desarrollará lo mismo a los siguientes grupos.

Luego el moderador termina mediante una reflexión, mencionando que “es importante comenzar a conocer los estados de ánimo. Todos venimos predispuestos de una forma determinada para trabajar, pero no tenemos conciencia de ello. Lo que sentimos es una inquietud o ansiedad difícil de definir. Las caritas nos permiten manifestar nuestro estado de ánimo y expresarlo.

Generalmente tratamos de esconder nuestros sentimientos. Es más fácil hablar de quiénes somos y de lo que hacemos que de lo que sentimos. Pero los sentimientos se expresan en nuestros rostros. Nuestras caras hablan de expectativas, temores o alegrías ante algo nuevo. El poder hablar o reconocer nuestros sentimientos produce tranquilidad y nos dispone mejor para el trabajo, ya que no tenemos que estar disimulando. Ayuda mucho que nos demos cuenta de que otros compañeros sientan lo mismo que nosotros y que no somos los únicos en sentir temor o ansiedad frente a una nueva situación”. Diciendo estas palabras, se concluye la sesión.

Criterios de evaluación: Se evaluará conforme a la participación de cada uno de los participantes y las respuestas a las interrogantes que se les hagan.

Sesión 5: LOS ESTILOS DE HUMOR Y SU RELACIÓN CON EL BIENESTAR

Objetivo: Explicar la relación del humor con el bienestar de las personas.
Afianzar una actitud constructiva hacia los estilos de humor positivos

Estrategia. Expositiva, Participativa.

Recursos: Papelógrafo, plumones, cinta adhesiva, papel bon, lapiceros, Diapositivas, proyector y parlantes.

Tiempo: 90 min

Desarrollo:

Actividad 1. Exposición sobre la relación de los dos estilos de humor desadaptativos o negativos con la depresión, ansiedad, hostilidad, agresividad y con síntomas psiquiátricos.

Se explicará que, *el estilo de humor agresivo* es aquel que busca ofender o ridiculizar al otro; usualmente, a través del sarcasmo, a beneficio de una ganancia de status propio, presentando una desconsideración por el “otro” la cual resulta en constantes dificultades y un empeoramiento en las relaciones interpersonales. Este estilo de humor lo podemos relacionar con la hostilidad, el enojo y la agresión.

Del mismo modo, explicaremos que *el estilo de humor autodestructor del self* se basa en un inadecuado uso de humor hacia uno mismo, con el menosprecio propio y una constante búsqueda de aceptación y aprobación de los demás, podemos demostrar que este estilo de humor se relaciona con la depresión, ansiedad, hostilidad, agresividad además que puede indicar síntomas psiquiátricos.

Actividad 2. Exposición sobre una visión positiva del humor. Los estilos de humor positivos como factor determinante en las relaciones humanas.

Se explicará los dos estilos de humor positivos. Primeramente, que *el estilo de humor afiliativo* tiene como objetivo mejorar la relación con los demás; entreteniéndolos y apoyándolos a través del uso de este tipo de humor. Resaltaremos que este estilo de humor tiene un carácter interpersonal y se

relaciona con aspectos positivos como la alegría, la autoestima, relaciones interpersonales satisfactorias, emociones y estados de ánimo positivos, una mayor sociabilidad, extroversión y estabilidad emocional.

Sobre el *estilo de humor incrementador del self* se explicará que tiene como eje principal ver la vida desde una perspectiva humorística y que tiene un carácter intra-personal por lo que se relaciona positivamente con la autoestima, el optimismo, el bienestar psicológico, la capacidad de afrontar el estrés, tener perspectivas positivas. Además, que este tipo de humor puede ser utilizado como una estrategia de afrontamiento que nos permitirá disminuir las emociones negativas afrontando los estresores y reinterpretando la situación adversa desde una perspectiva positiva.

Actividad 3. Se expone como ejemplos de la relación de los estilos de humor positivos con el bienestar, salud y desempeño personal los tres siguientes casos.

- La relación entre los estilos de humor y la ansiedad en el personal de enfermería de un hospital oncológico. En este caso el estilo de humor de mejoramiento personal se relacionó inversamente con la ansiedad. El uso de este estilo, caracterizado por ayudar a mantener una mirada positiva de la vida, ayudó a afrontar y lidiar con los diversos estresores. Así los enfermeros que son optimistas, utilizaron la risa en su día a día y este estilo de humor como estrategia de afrontamiento; favoreció su capacidad para lidiar con el estrés.
- El sentido del humor como contribución a un buen funcionamiento mental en el adulto mayor, permitiéndole el máximo aprovechamiento de todas las áreas que integran su vida, como por ejemplo la satisfacción de la necesidad de pertenecer al ámbito social.
- En el quehacer profesional como psicólogas se fue incluyendo el uso del humor como una herramienta para favorecer la relación terapeuta-paciente y el proceso terapéutico; es así que se experimentaron algunas técnicas relacionadas con el sentido del humor. La técnica del

clown aplicada implicó una nueva perspectiva de verse a sí mismo y al entorno de manera más flexible, menos dramática y más juguetona.

Se les dará una hoja en blanco donde tendrán que describir algunas experiencias donde el sentido del humor se relacione con el bienestar y luego se elegirá al azar a 7 participantes que expongan sus casos. Y se dará una conclusión sobre la necesidad de aplicar el sentido de humor en el desempeño diario.

Criterios de evaluación: Se evaluará conforme a la participación de cada uno de los participantes y las respuestas a las interrogantes que se les hagan.

Sesión 6: EL SENTIDO DEL HUMOR, COMO FACTOR DE SALUD MENTAL

Objetivo: Explicar la relación del humor con el bienestar y como factor para controlar el estrés y el afrontamiento.

Estrategia: Expositiva, Participativa.

Recursos: Fichas resumen, Laptop, 2 videos, proyector, diapositivas, Limpia tipo,

Video 1 (20 min): “*Salud mental y bienestar-psicología positiva*”.

<https://www.youtube.com/watch?v=pDti-KK1Vg8>,

Video 2 (20 min): “*LDTV Psicología - El Estrés Pilar Muñoz*”

<https://www.youtube.com/watch?v=wHpWOxeF-9w>,

Tiempo: 90 min

Desarrollo:

Actividad 1 Exposición sobre el sentido del humor como factor de salud mental. Visualización del Video: “*Salud mental y bienestar-psicología positiva*” video que explica el concepto y definición de la salud mental, los problemas de salud mental, además explica la psicología positiva y sus modelos. El video se analizará y complementará con lluvia de ideas y al finalizar se hará una reflexión.

Actividad 2. Exposición sobre el estrés y la resiliencia. Visualización del “*Video LDTV Psicología - El Estrés Pilar Muñoz*” video que explica lo que es el estrés y los tipos de estrés, la relación del estrés con trastornos psicológicos y físicos. Finalizando se comentará, se hará preguntas y finalizará con alguna reflexión.

Actividad 3. Se pedirá a los participantes que relaten ejemplos y experiencias de resiliencia y afrontamiento. Como, por ejemplo, la aplicación del sentido del humor en una situación difícil como forma para poder sobrellevarla. Comentar las experiencias difíciles que se pueden presentar en una persona y como se podría afrontar estas experiencias mediante el humor.

Criterios de evaluación: Se evaluará conforme a la participación de cada uno de los participantes y las respuestas a las interrogantes que se les hagan.

SESIÓN 7: EL SENTIDO DEL HUMOR Y EL DESEMPEÑO PROFESIONAL

Objetivo: Afianzar una relación constructiva de los estilos de humor positivos y el desempeño profesional

Estrategia: **Expositiva**, Participativa.

Recursos:

Fichas resumen, Laptop, proyector, diapositivas, parlantes, Limpiatipo, papel boom, lapiceros.

Video 1 (20 min): “*Como mejorar mi autoestima-7pasos para velozmente mejorar tu autoestima*”,

<https://www.youtube.com/watch?v=-MuGZ7szCBI>,

Video 2 (20 min): “*Relación médico-paciente*”

<https://www.youtube.com/watch?v=cEayd8TvUsQ>,

Tiempo: 90 min

Desarrollo:

Actividad 1. El sentido del humor y el fortalecimiento de la autoestima y seguridad del profesional. Visualización del video “*Como mejorar mi autoestima - 7 pasos para velozmente mejorar tu autoestima*” video que explica la autoestima en las personas y da conceptos para mejorarla. Seguidamente se pedirá que se haga comentarios sobre el video y se dé opiniones sobre autoestima o se dé ejemplos para mejorarla.

Por ejemplo, se puede abordar el tema con algunas preguntas como: ¿Se aceptan como son y están contentos con su profesión? ¿Si eres tan bueno, puedes demostrar tus habilidades y capacidades? ¿Tienes tu autoestima alta? ¿Cuáles son los consejos que brindarías para fortalecer la confianza en ti mismo? Se entablará el diálogo a medida que vayan comentando las respuestas.

Actividad 2. Exposición sobre la interrelación personal y el desempeño profesional. Visualización del video “*Relación médico-paciente*”, video que explica las diferentes situaciones en el trato del profesional de salud con el paciente y las recomendaciones para tener una adecuada atención. Se comentará y reflexionará

Ejemplos de desempeño profesional. Representaciones vivenciales.

Se les proporcionara a los participantes papel bond media hoja en blanco y lapiceros.

Con el papel que se les dé a los participantes formaran “**LOS AVIONCITOS**”

Se les propondrá reflexionar sobre el sentido de humor y el desempeño profesional con algunas preguntas y ejemplos de desempeño profesional y de representaciones vivenciales, que se les dará. ¿Cómo es el ambiente en el trato del profesional de salud mental con el paciente? ¿Cuáles son las recomendaciones para tener una adecuada atención con el paciente de la salud mental? Luego cada participante realizará un avioncito de papel y escribirá en las alas sus preguntas conclusión. Se arrojarán los avioncitos. La idea está en que cada uno que recibe un avioncito, lo lea y lo vuelva a arrojar, así todos los miembros del grupo tendrán la oportunidad de leer las opiniones de los demás. Y se dialogará con las respuestas que van dando.

Criterios de evaluación: Se evaluará conforme a la participación de cada uno de los participantes y las respuestas a las interrogantes que se les hagan.

Sesión 8: UN CAMBIO LOGRADO, UNA ACTITUD POSITIVA DE TODOS

Objetivo:

Reflexionar sobre lo aprendido. Evaluar lo aprendido en las sesiones anteriores. Evaluar con un programa de satisfacción.

Estrategia: Participativa y evaluativa.

Recursos: Proyector, diapositivas, parlantes Cuestionario impreso de las 7 sesiones anteriores, Cuestionario impreso de la escala valorativa de satisfacción, papel bond A4, lapiceros.

Tiempo: 90 min

Desarrollo:

Actividad 1. Resumen del programa de intervención

Se presentará un resumen de las 7 sesiones del programa de intervención mediante diapositivas haciendo recordatorio de todo el taller y abrirá lluvia de preguntas y viceversa será en forma voluntaria

Actividad 2. Evaluación del programa de intervención.

Siendo la última sesión se indicará que se concluirá lo aprendido durante las sesiones pasadas mediante un cuestionario sorpresa de 10 preguntas (Anexo 5) en las que se evaluará lo desarrollado desde la sesión 1 a la sesión 7. Luego del cuestionario, se hace una reflexión sobre lo aprendido y se procede a hacer una evaluación por casos, donde tres participantes que hayan asistido con mayor frecuencia expongan brevemente lo que son las actitudes hacia los estilos de humor. Seguidamente resolverán las preguntas impresas de la escala valorativa de satisfacción.

Se les brindará una pequeña encuesta de satisfacción para que ellos trabajen de manera individual (Ver anexo 6).

Criterios de evaluación: Evaluación por medio de un cuestionario que evalúe lo aprendido las 7 sesiones.

Actividad 3. Evaluación del programa de satisfacción

Se les entregará los impresos de la escala valorativa, donde se conocerá el nivel de satisfacción de los participantes, respecto a la actividad concretada del taller finalizado.

Se formará 4 grupos de 5 y se le entrega a cada miembro del grupo una hoja en la que aparece la siguiente consigna:

A continuación, te presentamos una escala en la que debes marcar con una (x) tu nivel de satisfacción con el taller de intervención de estilos de humor. Tus criterios nos pueden ser de gran utilidad. Solo debes marcar una opción y cualquiera de ella sea, debes explicar ¿por qué?

Ver las preguntas anexo 6.

Criterios de evaluación: Evaluación por medio de un cuestionario que evalúe los niveles de satisfacción con la escala valorativa con 5 alternativas marcando solo una opción y explicarla.

Se despedirá con un agradecimiento y un compartir a todos los participantes. Se les hará entrega de los certificados.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alarcón, R. (2013). *Métodos y diseños de investigación del comportamiento* (Tercera ed.). Lima: Universidad Ricardo Palma.
- Alpizar, H. Y., & Salas, D. E. (2010). El papel de las emociones positivas en el desarrollo de la Psicología Positiva. *Revista electrónica de estudiantes de la Escuela de Psicología*, 5(1), 65-83. Recuperado el 13 de noviembre de 2017, de <file:///C:/Users/vecky/Downloads/Dialnet-EIPapelDeLasEmocionesPositivasEnElDesarrolloDeLaPs-3922019.pdf>
- Ander-Egg, E. (2013). *Técnicas de Investigación Social* (24a. ed.). Buenos Aires: Lumen Argentina.
- Bernal, C. (2010). *Metodología de la Investigación* (Tercera ed.). México: Prentice Hall.
- Bunge, M. (2009). *Estrategias de la Investigación Científica*. Lima: Fondo Editorial de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega.
- Camacho, J., Regalado, P., Carrea, G., Grosso, C., Galeazzi, F., Gunther, G., . . . Ramos, J. (2012). Actitudes hacia el amor y estilos de humor en mujeres y varones: ¿nos diferencia el sexo o el género? *Psiencia. Revista Latinoamericana de Ciencia y Psicología*, 4(1), 13-27. Recuperado el 13 de noviembre de 2017, de <http://www.redalyc.org/pdf/3331/333127355003.pdf>
- Cann, A. y Collete, C. (2014). Sense of Humor, Stable Affect, and Psychological WellBeing. *Europe's Journal of Psychology*, 10(3), 464.
- Carbelo, B., & Jáuregui, E. (2006). Emociones positivas: humor positivo. *Papeles del psicólogo*, 27(1), 18-30. Recuperado el 13 de noviembre de 2017, de <http://www.redalyc.org/pdf/778/77827104.pdf>
- Carretero-Dios, H. (2005). *Sentido del Humor: construcción de la escala de apreciación del humor (EAHU)*. (Tesis doctoral). Granada: Universidad de Granada. Recuperado el 13 de diciembre de 2017, de <http://digibug.ugr.es/handle/10481/656>

- Carretero-Dios, H., Pérez, C., & Buela-Casal, G. (2005). Apreciación del humor y dimensiones básicas de personalidad: Evidencias externas de validez de la Escala de Apreciación del Humor, EAHU. *Análisis y modificación de conducta*, 31(140), 681-712. Recuperado el 13 de diciembre de 2017, de http://rabida.uhu.es/bitstream/handle/10272/12047/Apreciacion_del_humor.pdf?sequence=2
- Carrillo, D. G. (2017). *Adaptación de la escala del sentido del humor en adolescentes escolares de instituciones educativas públicas en el distrito de Los Olivos. (Tesis de Licenciatura)*. Lima: Universidad César Vallejo. Recuperado el 13 de diciembre de 2017, de http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/UCV/3204/Carrillo_LDG.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Cassareto, M., & Martínez, P. (2012). Validación de la escala del sentido del humor en estudiantes universitarios. *Revista de Psicología*, 27(2), 287-309. Recuperado el 13 de diciembre de 2017, de <http://www.redalyc.org/pdf/3378/337829513005.pdf>
- Chazenbalk, L. (2005). El valor del humor en el proceso psicoterapéutico.
- DAnello, S. (2008). Propiedades psicométricas del cuestionario de estilos de humor (Cuestihu): Validación venezolana. *Avances en Medición*(6), 71-84. Recuperado el 13 de diciembre de 2017, de http://www.humanas.unal.edu.co/psicometria/files/5513/8574/6139/Articulo_7_Validacin_CUESTIHU_71-84.pdf
- Espinoza, K. M. (2015). *Estilos de humor y ansiedad frente a los exámenes en estudiantes universitarios en Lima – Perú. (Tesis de Licenciatura)*. Lima: Universidad Femenina del Sagrado Corazón. Recuperado el 13 de diciembre de 2017, de <http://repositorio.unife.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.11955/152/Espinoza%20Rojas%2c%20Katherin%20Marisol.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Freud, S. (1994). *Obras completas de Sigmund Freud. Volumen IV*. Madrid: Amorrortu Editores.

- Gadea, C. (2015). ¿Varían los Estilos del Sentido del Humor en Púberes y Adolescentes? *Temática Psicológica*, 11(1), 41-52. Recuperado el 13 de diciembre de 2017, de <http://revistas.unife.edu.pe/index.php/tematicapsicologica/article/view/816/730>
- Guerrero, J. M., Requena, N. Y., & Torrealba, M. E. (2016). Bienestar Psicológico, Autoeficacia, Estilos de Humor y su Relación con la Salud. *Revista electrónica Medicina, Salud y Sociedad*, 6(2), 122-138. Recuperado el 13 de diciembre de 2017, de <http://cienciasdelasaluduv.com/revistas/index.php/mss/article/view/199>
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2010). *Metodología de la Investigación* (Quinta ed.). México: McGraw Hill Educación. Recuperado el 13 de diciembre de 2017, de http://www.esup.edu.pe/descargas/dep_investigacion/Metodologia%20de%20la%20investigaci%C3%B3n%205ta%20Edici%C3%B3n.pdf
- Kerlinger, F. N., & Howard, B. L. (2002). *Investigación del Comportamiento. Métodos de investigación en Ciencias Sociales* (Cuarta ed.). México: McGraw Hill - Interamericana.
- Kuiper, N. A., Martin, R. A. y Olinger, L. J. (1993). Coping humour, stress, and cognitive appraisals. *Canadian Journal of Behavioural Science/Revue canadienne des sciences du comportement*, 25(1), 81.
- León, O., & Montero, I. (1997). *Diseño de investigaciones. Introducción a la lógica de investigación en psicología y educación* (Segunda ed.). Madrid: McGraw Hill.
- Liao, S. M. (2011). *Estilos de humor y rasgos de personalidad en un grupo de clowns de Lima Metropolitana. (Tesis de Licenciatura)*. Lima: Pontificia Universidad Católica del Perú. Recuperado el 13 de diciembre de 2017, de http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/123456789/4762/LIAO_MOREY_SHARON_ESTILOS_CLOWNS.pdf?sequence=1&isAllowed=y

- Lillo, P. R. (2007). Influencia de los estilos de humor sobre las estrategias de afrontamiento en Entre Ríos. *Psicodebate. Psicología, Cultura y Sociedad*, 7, 95-118. Recuperado el 13 de noviembre de 2017, de <https://dspace.palermo.edu/ojs/index.php/psicodebate/article/view/430/210>
- López-Cano, J. L. (2001). *Método e Hipótesis Científicos* (Séptima ed.). México: Trillas.
- Martin, R., Puhlik-Doris, P., Larsen, G., Gray, J. y Weir, K. (2003). Individual differences in uses of humor and their relation to psychological well-being: Development of the humor styles Questionnaire. *Journal of research in personality*, 37, 48-75. doi 10.1016/S0092-6566(02)00534-2
- Mendiburo, A. F. (2010). Estilos de sentido de humor y su relación con las dimensiones culturales de Hofstede. *Artificium. Revista Interamericana de Estudios Culturales y Análisis Conceptual*, 1(1), 158-168. Recuperado el 13 de diciembre de 2017, de <https://es.scribd.com/document/259831036/Artificium>
- Mendiburo, A., & Paez, D. (2011). Humor y Cultura. Correlaciones entre estilos de humor y dimensiones culturales en 14 países. *Boletín de Psicología*(102), 89-105. Recuperado el 13 de noviembre de 2017, de <https://www.uv.es/seoane/boletin/previos/N102-6.pdf>
- Oblitas, L. (2010). *Psicología de la salud y calidad de vida*. Mexico, D.F.: Cengage Learning Latin América
- Real Academia Española. (2017). *Diccionario de la Lengua Español. Edición del Tricentenario*. Recuperado el 13 de noviembre de 2017, de <http://dle.rae.es>: <http://dle.rae.es/?id=KpO2OpY>
- Revilla, E. C. (2013). *El sentido de humor y la felicidad en jóvenes adultos universitarios (Tesis de Licenciatura)*. Lima: Universidad Femenina del Sagrado Corazón. Recuperado el 13 de noviembre de 2017, de http://repositorio.unife.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.11955/362/Revilla%20P%C3%A9rez%20Erika%20Cecilia_2013.pdf?sequence=1&isAllowed=y

- Reyes, M. (2010). Reseña de "Psicología del humor: un enfoque integrador" de Martín, R. A. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 42(2), 328-334. Recuperado el 13 de diciembre de 2017, de <http://www.redalyc.org/pdf/805/80515381014.pdf>
- Rodríguez, V., & Feldman, L. (2009). Validación preliminar del Cuestionario de Estilos de Humor en trabajadores y trabajadoras de la salud. *Ciencia y Trabajo*, 11(31), 9-13. Recuperado el 13 de diciembre de 2017, de https://www.researchgate.net/publication/44204819_Validacion_Preliminar_del_Cuestionario_de_Estilos_de_Humor_en_Trabajadores_y_Trabajadoras_de_la_Salud_Caso_Venezuela
- Rodríguez, V., Feldman, L., Blanco, G., & Díaz, A. (2011). Sentido del humor y salud psicológica en fisioterapeutas y terapeutas ocupacionales venezolanos. *Anales*, 11(1), 91-102. Recuperado el 13 de diciembre de 2017, de https://www.researchgate.net/publication/277270566_Sentido_del_humor_y_salud_psicologica_en_fisioterapeutas_y_terapeutas_ocupacionales_venezolanos
- Rojas, A., Peña, N., & Garamendia, C. (2014). Estilos de Humor según género, edad y tipo de institución educativa en adolescentes. *Eureka. Revista Científica en Psicología*, 11(1), 20-36. Recuperado el 13 de diciembre de 2017, de <http://www.alfepsi.org/wp-content/uploads/2014/07/Eureka-Vol.-11-N%C2%B01-2014.pdf>
- Salavera, C., Usán, P., Jarie, L., & Lucha, O. (2018). Sentido del humor, afectos y personalidad en estudiantes universitarios. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 36(1), 83-91. Recuperado el 13 de enero de 2018, de <https://revistas.urosario.edu.co/index.php/apl/article/view/4511/4358>
- Sarshar, G. L. (2017). *Estilos de humor y calidad de vida relacionada a la salud en pacientes con VIH. (Tesis de Licenciatura)*. Lima: Pontificia Universidad Católica del Perú. Recuperado el 13 de diciembre de 2017, de http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/123456789/9500/Sarshar_Cueva_Estilos_Humor_calidad1.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Seligman, M. (2002). *La auténtica felicidad*. Barcelona: Ediciones B

- Solomon, P. R. (1998). *Guía para redactar Informes de Investigación* (Tercera ed.). México: Trillas.
- Ureña, A. J., Urbáez, N. J., Galiana, L., & Oliver, A. (2016). Estilos de humor en universitarias dominicanas. *Búsqueda. Revista de divulgación científica de la Facultad de Humanidades y Educación*, 3(17), 191-201. Recuperado el 13 de diciembre de 2017, de <http://revistas.cecar.edu.co/busqueda/article/view/288/270>
- Vecina, M. L. (2006). Emociones Positivas. *Papeles del Psicólogo*, 27(1). Recuperado el 13 de diciembre de 2017, de <http://www.redalyc.org/html/778/77827103/>
- Wakeham, A. (2014). *Bienestar y estilo de humor en internas de un penal de mínima seguridad de Lima. (Tesis de Licenciatura)*. Lima: Pontificia Universidad Católica del Perú. Recuperado el 13 de diciembre de 2017, de http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/123456789/5911/WAKEHAM_NIERI_ANDREA_BIENESTAR_HUMOR.pdf?sequence=1&isAllowed=y

ANEXOS

ANEXO 1

CUESTIONARIO DE ESTILOS DE HUMOR-CEH

Cuestionario de Estilos de Humor (CEH), elaborado por Martin, Puhlik-Doris, Larsen, Gray y Weir en el 2003. Se empleó la versión adaptada para la población peruana de Cassaretto y Martínez (2009) en base a la versión adaptada y traducida al castellano por Lillo Versión final, en el 2006.

Sexo: _(F) (M) Estado Civil: a) soltero b) Casado c) Divorciado d) Conviviente

Edad: _____ ¿Actualmente; labora? SI () NO () ¿Cuántos hijos tiene? _____

La gente experimenta y expresa el humor en diferentes maneras. Aquí debajo encontrará una lista de declaraciones que describen diferentes formas *en las cuales el humor puede ser experimentado*.

Por favor lea cuidadosamente cada declaración, e indique el grado de su acuerdo o desacuerdo. Sea lo más honesto y objetivo que pueda.

Use la siguiente escala:

Totalmente en desacuerdo 1	Moderadamente en desacuerdo. 2
Ligeramente en desacuerdo. 3	Ni de acuerdo, ni en desacuerdo. 4
Ligeramente de acuerdo 5	Moderadamente de acuerdo 6
Totalmente de acuerdo 7	

		TD	MD	LD	AD	LA	MA	TA
		1	2	3	4	5	6	7
1.	Usualmente no me río o bromeo mucho con otras personas.	1	2	3	4	5	6	7
2.	Si me siento deprimido, puedo levantarme el ánimo con humor.	1	2	3	4	5	6	7
3.	No acostumbro a decir cosas graciosas para rebajarme.	1	2	3	4	5	6	7
4.	Con frecuencia llego a rebajarme si eso hace que mi familia o amigos se rían.	1	2	3	4	5	6	7
5.	Si me siento molesto o triste, generalmente trato de pensar en algo gracioso sobre la situación para sentirme mejor.	1	2	3	4	5	6	7
6.	Mi visión humorística de la vida me protege del excesivo malestar y desánimo sobre las cosas.	1	2	3	4	5	6	7
7.	Usualmente no me gusta contar chistes o divertir a los demás	1	2	3	4	5	6	7
8.	Si me encuentro solo y me siento triste, hago un esfuerzo para animarme pensando en algo divertido.	1	2	3	4	5	6	7

9	Si alguien no me cae bien, a menudo uso el humor para molestarlo o rebajarlo.	1	2	3	4	5	6	7
10	No bromeo frecuentemente con mis amigos	1	2	3	4	5	6	7
11	Mi experiencia me dice que pensar sobre los aspectos graciosos de una situación es, con frecuencia, una manera muy efectiva de afrontar los problemas.	1	2	3	4	5	6	7
12	A menudo trato de agradar a las personas o trato de que me acepten más diciendo cosas divertidas sobre mis debilidades, errores, o faltas.	1	2	3	4	5	6	7
13	Aunque algo sea muy gracioso para mí, trataré de no reírme o bromear sobre eso si alguien pudiera llegar a ofenderse.	1	2	3	4	5	6	7
14	Dejar a los demás reírse de mí, es la manera de mantener a mis amigos y familia de buen humor.	1	2	3	4	5	6	7
15	Cuando alguien comete un error, me burlo hasta que me canso.	1	2	3	4	5	6	7
16	En general, cuando estoy solo, puedo divertirme con las incongruencias de la vida.	1	2	3	4	5	6	7
17	En muchas ocasiones, las personas resultaron ofendidas o heridas por mi "sentido del humor".	1	2	3	4	5	6	7
18	Muy pocas veces puedo hacer reír a los demás contando chistes, o anécdotas graciosas.	1	2	3	4	5	6	7
19	Cuando bromeo, no me importa decir cosas que caigan mal.	1	2	3	4	5	6	7
20	En general, trato que me acepten, aunque tenga que hacer el ridículo diciendo algún chiste sobre mis errores.	1	2	3	4	5	6	7
21	Si se me ocurre algo que es muy gracioso, lo digo, aunque resulte inapropiado a la situación,	1	2	3	4	5	6	7
22	No acostumbro a decir cosas para ridiculizarme.	1	2	3	4	5	6	7
23	Puedo encontrar cosas de qué reírme, aunque esté solo. No necesito estar rodeado de gente para divertirme.	1	2	3	4	5	6	7
24	Si alguien no me gusta, tratare de molestarlo o ridiculizarlo.	1	2	3	4	5	6	7

25	Aunque esté solo, suelo divertirme con los absurdos de la vida.	1	2	3	4	5	6	7
26	Si alguien se equivoca, lo voy a cargar por mucho tiempo.	1	2	3	4	5	6	7
27	A menudo soy el primero en rebajarme cuando estoy contando chistes o tratando de ser gracioso.	1	2	3	4	5	6	7
28	En general no puedo pensar en cosas graciosas para decir a otras personas.	1	2	3	4	5	6	7
29	Dejo que las personas se rían de mí o se diviertan a costilla mía más de lo que debiera.	1	2	3	4	5	6	7

ANEXO 2

MATRIZ DE CONSISTENCIA

ESTILOS DE HUMOR EN BACHILLERES DE LA FACULTAD DE PSICOLOGÍA DE LA UNIVERSIDAD INCA GARCILASO DE LA VEGA, 2017

PROBLEMA GENERAL	OBJETIVO GENERAL	DEFINICION DE LA VARIABLE	DEFINICION OPERACIONAL	METODOLOGIA	INTRUMENTOS
¿Qué estilos de humor presentan los bachilleres de la Facultad de Psicología de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega?	Determinar el nivel de los estilos de humor que presentan los bachilleres de la Facultad de Psicología de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega.	ESTILOS DE HUMOR	<p style="text-align: center;">Dimensiones;</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Humor incrementador del self 2. Humor agresivo 3. Humor auto-destructor del self 4. Humor afiliativo 	<p>Tipo: aplicada</p> <p>Enfoque: cuantitativo.</p> <p>Nivel: Descriptivo.</p> <p>Diseño: No experimental de corte transversal.</p> <p>Población</p> <p>Bachilleres de la Facultad de Psicología de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega</p>	<p>Cuestionario de Estilos de Humor CEH</p> <p>(Martin, puhlik-Doris, Larsen, Gray, Weir, 2003, Versión Lillo, 2006) Validado por Cassaretto & Martínez (2009).</p>
PROBLEMAS ESPECIFICOS	OBJETIVOS ESPECIFICOS				
<p>¿Cómo es el estilo de humor incrementador del self que presentan los bachilleres de la Facultad de Psicología de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega?</p> <p>¿Cómo es el estilo de humor agresivo que presentan los bachilleres de la Facultad de Psicología de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega?</p> <p>¿Cómo es el estilo de humor autodestructor del self que presentan los bachilleres de la</p>	<p><i>Describir el nivel de estilo de humor incrementador del self que presentan los bachilleres de la Facultad de Psicología de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega.</i></p> <p><i>Detallar el nivel de estilo de humor agresivo que presentan los bachilleres de la Facultad de Psicología de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega.</i></p> <p><i>Explicar el nivel de estilo de humor autodestructor del self que presentan los bachilleres de la Facultad de</i></p>				

<p>Facultad de Psicología de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega?</p> <p>¿Cómo es el estilo de humor afiliativo que presentan los bachilleres de la Facultad de Psicología de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega?</p>	<p><i>Psicología de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega.</i></p> <p><i>Identificar el nivel de estilo de humor afiliativo que presentan los bachilleres de la Facultad de Psicología de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega.</i></p>			<p>Muestra: De tipo probabilística aleatorio simple, con 73 Bachilleres de Psicología.</p> <p>Técnica: Directa e indirecta.</p>	
---	---	--	--	---	--

ANEXO 3

SESIÓN 2: ESTILOS DE HUMOR POSITIVOS. ACTIVIDAD 3

Preguntas para determinar el estilo de humor predominante en los participantes.

1. Si me siento deprimido, puedo levantarme el ánimo con humor.
2. Si me siento molesto o triste, generalmente trato de pensar en algo gracioso sobre la situación para sentirme mejor.
3. Mi visión humorística de la vida me protege del excesivo malestar y desánimo sobre las cosas.
4. Si me encuentro solo y me siento triste, hago un esfuerzo para animarme pensando en algo divertido.
5. Mi experiencia me dice que pensar sobre los aspectos graciosos de una situación es, con frecuencia, una manera muy efectiva de afrontar los problemas.
6. Usualmente no me río o bromeo mucho con otras personas.
7. Usualmente no me gusta contar chistes o divertir a los demás
8. No bromeo frecuentemente con mis amigos
9. Muy pocas veces puedo hacer reír a los demás contando chistes, o anécdotas graciosas.
10. En general no puedo pensar en cosas graciosas para decir a otras personas.

ANEXO 4

SESIÓN 3: ESTILOS DE HUMOR NEGATIVOS. ACTIVIDAD 2

Preguntas para determinar el estilo de humor negativo en los participantes.

1. Si alguien no me cae bien, a menudo uso el humor para molestarlo o rebajarlo.
2. Aunque algo sea muy gracioso para mí, trataré de no reírme o bromear sobre eso si alguien pudiera llegar a ofenderse.
3. Cuando alguien comete un error, me burlo hasta que me canso.
4. En muchas ocasiones, las personas resultaron ofendidas o heridas por mi "sentido del humor".
5. 6. Cuando bromeo, no me importa decir cosas que caigan mal.
6. No acostumbro a decir cosas graciosas para rebajarme.
7. Con frecuencia llego a rebajarme si eso hace que mi familia o amigos se rían.
8. A menudo trato de agradar a las personas o trato de que me acepten más diciendo cosas divertidas sobre mis debilidades, errores, o faltas.
9. Dejar a los demás reírse de mí, es la manera de mantener a mis amigos y familia de buen humor.
10. En general, trato que me acepten, aunque tenga que hacer el ridículo diciendo algún chiste sobre mis errores.

ANEXO 5

SESIÓN 8: UN CAMBIO LOGRADO, UNA ACTITUD POSITIVA DE TODOS, ENCUESTA DE SATISFACCIÓN

Encuesta de satisfacción.

1. ¿Cuáles son los estilos de humor desarrollados en el programa?
2. ¿Podrías definir brevemente los estilos de humor positivos?
3. ¿Podrías definir brevemente los estilos de humor negativos?
4. ¿Con qué aspectos psicológicos y/o personales se relacionan los estilos de humor positivos?
5. ¿Con que aspectos psicológicos y/o personales se relaciona los estilos de humor negativos?
6. ¿Cómo crees que puede influir los estilos de humor con el desempeño profesional?
7. ¿Ud. Esta dispuesto a desarrollar en sus actividades y su vida personal los estilos de humor positivos?
8. ¿Le parecería útil usar el humor como afrontamiento y como un factor de bienestar personal?
9. ¿Se han sentido motivados por las dinámicas y los videos en las diferentes actividades?
10. ¿En su concepto le fue útil o interesante este programa de intervención? ¿Cómo lo calificaría?

ANEXO 6

SESIÓN 8: OBJETIVO: ESCALA VALORATIVA

Encuesta de satisfacción

1. Totalmente satisfecho () -----
2. En gran parte satisfecho () -----
3. Medianamente satisfecho () -----
4. Muy poco satisfecho () -----
5. Totalmente insatisfecho () -----

ANEXO 6

CARTA DE PRESENTACIÓN DE LA UNIVERSIDAD



Universidad
Inca Garcilaso de la Vega

Nuevos Tiempos. Nuevas Ideas

Facultad de Psicología y Trabajo Social

Lima, 28 de noviembre del 2017

Carta N° 3194-2017-DFPTS

Señor Doctor
RAMIRO GÓMEZ SALAS
DECANO
FACULTAD DE PSICOLOGÍA Y TRABAJO SOCIAL
Presente.-

Luego de recibir mis saludos y muestras de respeto, presento a la señorita **Dely Lucinda PEÑA VERA**, estudiante de la Carrera Profesional de Psicología de nuestra Facultad, identificada con código 06-981855-0, quien desea realizar una muestra representativa de investigación en la Institución que usted dirige; para poder así optar el Título Profesional de Licenciado en Psicología, bajo la Modalidad de Suficiencia Profesional.

Agradezco la atención a la presente carta y renuevo mis cordiales saludos.

Atentamente,



Dr. RAMIRO GÓMEZ SALAS
Decano (e)
Facultad de Psicología y Trabajo Social

RGS/erh
Id. 780286



Plagiarism Checker X Originality Report

Similarity Found: 15%

Date: lunes, junio 11, 2018

Statistics: 2656 words Plagiarized / 17651 Total words

Remarks: Low Plagiarism Detected - Your Document needs Optional Improvement.

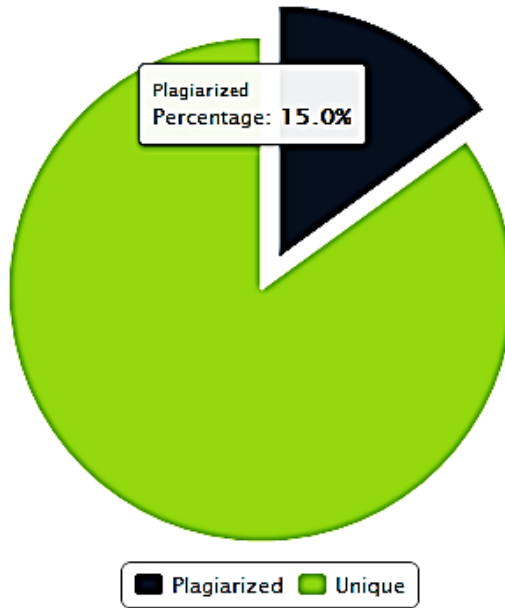
INTRODUCCIÓN El Humor o **el Sentido del humor**, qué duda cabe, son constructos muy importantes no solamente para comprender cabalmente los aspectos psicológicos y mentales del ser humano, sino para establecer conductas o emociones, y también para desarrollar actitudes que ayuden al desempeño profesional y/o al desarrollo personal. Durante la evolución del hombre, el humor ha ido adquiriendo funciones psicológicas benéficas en el ámbito cognitivo y social tales como la emoción positiva de la alegría, el de la comunicación e influencia social, la descarga de la tensión y el afrontamiento.

Estas emociones positivas inducidas por el humor, nos hacen ver que el humor sirve como facilitador de relaciones sociales o como un mecanismo de afrontamiento al estrés. Se han realizado numerosos estudios de diseño experimental que establecen **una relación entre el humor y la salud mental** y que la influencia de la sonrisa o risa proporciona estados de ánimo positivos.

Muchos investigadores plantean que deberían desarrollarse modelos teóricos que permitan predecir **las diferencias individuales en** situaciones relevantes de humor, así como en **otros dominios de la conducta**. Existen investigaciones que señalan la utilidad **del sentido del humor para la vida humana** en situaciones normales de la vida, así como en situaciones vitales estresantes.

En la actualidad, **existe una gran variedad de** instrumentos para evaluar **el sentido del humor en** general, o algunas de sus facetas en particular. El presente estudio pretende identificar **el estilo de humor** que presenta una muestra de bachilleres **de**

PlagiarismCheckerX Summary Report



Date	lunes, junio 11, 2018
------	-----------------------