



Universidad Nacional  
**Federico Villarreal**

Vicerrectorado de  
**INVESTIGACIÓN**

## FACULTAD DE PSICOLOGÍA

ESTILOS DEL SENTIDO DEL HUMOR EN ADOLESCENTES DE UNA  
INSTITUCIÓN EDUCATIVA DEL CALLAO, 2017

Tesis para optar el Título de licenciada en Psicología con mención en  
Psicología Educativa

Autora:

Romero Mateo, Jennyfer Jacquelin

Asesor:

Montes de Oca Serpa, Hugo

Jurados:

Inga Aranda, Julio  
Córdova Gonzales, Luis  
Flores Vásquez, Elizabeth

Lima-Perú

2019

## Pensamientos

“La risa es el sol que ahuyenta el invierno del rostro humano”

Victor Hugo (1802-1885)

"El humor es la manifestación más elevada de

los mecanismos de adaptación del individuo"

Sigmund Freud (1856-1939)

## Dedicatoria

Esta tesis está dedicada a mi adorado hijo, Varek Mathias Vizurraga Romero, por ser una bendición, alegría y aliento en mi vida. Su llegada fue esperada con mucho amor y ansias; sin embargo, tuvo que someterse a cuidados médicos extremos; fue asombroso y admirable como con horas de nacido nos demostró a todos que cuando uno se propone llegar a un objetivo, la vida, no importa más que ser fuertes y sobreponerse. Sin saber el concepto mi gran Varek ya sabía lo que es ser resiliente.

Él es quién con una sonrisa me pinta el día de arcoíris, quién con sus habilidades me demuestra las inteligencias múltiples en la práctica y con su creatividad que frene a los diversos conflictos de esta sociedad la forma más adecuada de hacerle frente es utilizando el pensamiento divergente. Sin duda es mi orgullo, “mi hijito bonito”, el amor de mi vida.

## Agradecimientos

Agradezco a Dios por los talentos que me dio, porque con él el camino ha sido más ágil de andar. Gracias a su bendición de cada día y a mi perseverancia es que he conseguido dar pasos firmes en mi carrera.

A mi madre Yacquelina quien con su inmenso e incondicional amor me ha acompañado en todos los proyectos de mi vida. Ella es un ejemplo de bondad, una mujer firme con sus ideales y a la vez frágil con los dolores ajenos.

A mi padre Benjamín, le agradezco la vida, la dicha de tenerlo como papá, el amor que todos los días me demuestra a través de expresiones de afecto y actos. Todo los sacrificios, méritos y diplomas son gracias a mi adorado Mín.

A mis profesores que con el transcurso de los años se convirtieron en mi ejemplo a seguir, quienes me formaron en esta hermosa carrera durante los 6 años.

A mi novio Diego por compartir alegrías, metas y sobre todo la felicidad más grande que una mujer puede disfrutar, el ser madre. Gracias a su forma de ser nuestro rol de padres y pareja se convierte en una rutina de amor y risas.

## Resumen

El presente estudio fue de tipo descriptivo y transversal de los estilos del sentido del humor, según género y año de estudio. Evalué a 160 estudiantes de una institución educativa del Callao, con edades entre 12 y 15 años, a quienes se les aplicó el Cuestionario de estilos del sentido de humor contruido por Martin, Puhlik-Doris, Larsen, Gray y Weir en el año 2003, adaptado al contexto peruano por Cayssials & Pérez (2005). Los resultados mostraron que, del total de estudiantes del nivel secundario, tanto los varones como las mujeres, tienden a decir cosas entretenidas o ingeniosas, divertir a otras personas y reír con los demás, a la vez que se facilitan las relaciones interpersonales. En cuanto al año de estudio se obtuvo que los años superiores, como es 4° y 5° de secundaria, obtuvieron mayor tendencia en la dimensión afiliativo y auto mejoramiento.

*Palabras clave:* adolescentes, sentido del humor, género y año de estudio

## Abstract

The present study was descriptive and cross-sectional of the styles of sense of humor, according to gender and year of study. 160 students from an educational institution in Callao, aged between 12 and 15 years, were evaluated, to whom the Humor Sense Questionnaire was applied, built by Martin, Puhlik-Doris, Larsen, Gray and Weir in 2003 , adapted to the Peruvian context by Cayssials & Pérez (2005). The results showed that of the total secondary school students, both male and female, tend to say entertaining or witty things, entertain other people and laugh with others, while facilitating interpersonal relationships. Regarding the year of study, it was obtained that the upper years, such as 4th and 5th year of secondary school, obtained a greater tendency in the affiliative dimension and self-improvement.

*Key words:* adolescents, sense of humor, gender and year of study

## Índice

Pensamientos	ii
Dedicatoria	iii
Agradecimientos	iv
Resumen	v
Abstract	vi
Índice	vii
Índice de tablas	x
Introducción	xi
Capítulo I: Planteamiento del problema	
1. Planteamiento y formulación	14
2. Objetivos	19
3. Justificación	19

## Capítulo II: Marco teórico

2.1. Antecedentes de la investigación	21
2.2. Base teórica	
2.2.1. El sentido del humor	
2.2.1.1. Psicología positiva y uno de sus pilares, el humor	23
2.2.1.2. Aproximaciones a las definiciones	25
2.2.1.3. Teorías sobre el humor	28
2.2.1.4. ¿Por qué es importante hablar del sentido del humor?	35
2.2.1.5. Dimensiones principales del sentido del humor	42
2.2.1.6. ¿Cómo fomentar el sentido del humor?	46
2.2.1.7. Análisis de la evaluación del sentido del humor	56

## Capítulo III: Métodos

3.1. Participantes	58
3.2. Instrumentos	59
3.3. Procedimientos	60

Capítulo IV: Resultados	61
-------------------------	----

Capítulo IV: Discusión	67
Conclusiones	70
Recomendaciones	71
Referencias	73
Anexos	78

## Índice de tablas

Número	Página
1. Tabla de confiabilidad del Cuestionario de Estilos de humor (HSQ) y sus dimensiones.	54
2. Tabla de confiabilidad si se elimina cada elemento del Cuestionario de Estilos de humor (HSQ).	54
3. Estadísticos descriptivos del Cuestionario de Estilos de Humor (HSQ) según año de estudio.	55
4. Tabla de prueba de normalidad del Cuestionario de Estilos de Humor (HSQ), según género.	56
5. Tabla de análisis comparativo de estilos de sentido del humor, en estudiantes mujeres y varones.	57
6. Tabla de prueba de normalidad del Cuestionario de Estilos de Humor (HSQ), según año de estudio.	
7. Tabla de análisis comparativo de estilos de sentido del humor, según año de estudio.	58

## Introducción

El humor, está en todas las culturas y se ha ido profundizando a través de los tiempos; de este modo grandes representantes fueron dedicando tiempo al estudio del humor y otorgándole la importancia en el ámbito de la salud integral. Según Erickson y Feldstein (2007), el sentido del humor en niños y adolescentes favorece la calidad de las relaciones interpersonales incrementando la conducta asertiva en grupo, beneficia al sentido de competencia social y se relaciona con buenas habilidades de comunicación, facilita las relaciones interpersonales y las relaciones con los padres, incrementa la autoestima y la competencia social.

La adolescencia es una etapa del desarrollo humano donde ocurren diversos cambios biológicos y sociales. Estos cambios y la escasa experiencia de los adolescentes, hacen que muchos sucesos pueden tornarse estresantes y adquirir efectos psicológicos. Por un lado, la acumulación de situaciones difíciles y la complejidad para afrontarlos no solo se manifestarían en problemas conductuales o emocionales, sino también puede conllevar a desmejorar la salud del individuo.

En estos últimos años, se ha elevado el interés por determinar qué relaciones existen entre las situaciones que adolecen o los síntomas de salud que presentan los adolescentes y los factores psicosociales, ya que estos últimos parecen tener gran influencia sobre las manifestaciones de los adolescentes. Algunos autores consideran que los factores que podrían influir de manera positiva son el sentido del humor y el afrontamiento al estrés (Liébana, 2014).

Las personas perciben la realidad de forma distinta, pero hay algo en común y es el lado humorístico que cada quién le da de acuerdo a sus pensamientos y contexto en la que se encuentran. Por ende, el humor depende de las culturas, las personas de una cultura no se ríen de lo mismo que en otra predominando ciertos estilos en cada país, ciudad y/o población. Así también depende de la edad, donde los adolescentes no se ríen de lo mismo que los adultos.

Hay algo muy importante que logra el sentido del humor en cualquier edad y sin restricciones, es el cómo vemos la vida; tomando a esta como un regalo, una serie de vivencias que solo se viven una vez y por lo tanto se deben vivir bien y con alegría. Desde la perspectiva de las emociones, el ingrediente que no debe faltar en nuestra rutina es el reír. También nos aseguran que en los momentos más complicados una risa puede cambiar el sentido que le damos a cada dificultad, alentándonos a la superación y por lo tanto a la resiliencia; la explicación está en que con las risas nos olvidamos de aquello que generaba angustia y tristeza. Diversos estudios sobre los efectos de la risa nos dicen que ayuda a mejorar el sistema inmunológico, esto significa que a mayores risas tendremos un mejor estado de salud. También colabora en tener una estabilidad emocional, desarrollando la inteligencia emocional.

En este estudio sobre el humor abordaré las características del humor y los estilos con los que se expresa tanto en varones como en mujeres, comparando las tendencias de un humor de afiliación, mejoramiento personal, agresividad y autodescalificación.

El humor es una herramienta que se debe practicar con los demás con el fin de tener un mejor entendimiento, es decir, ayuda a la socialización. De esta forma también desarrollamos la inteligencia. Según Aldonati (2016) el filósofo alemán Friedrich Nietzsche aseguró: “La potencia intelectual de una persona se mide por la dosis de humor que es capaz de utilizar”. Por esta y otras razones, que se exponen en la presente investigación inferimos que el humor es indispensable para una vida feliz, concluyendo que debemos colaborar con los adolescentes para que desarrollen y hagan uso de su humor.

Como reflejo de esta sociedad encontramos instituciones educativas en donde el adolescente vive los sucesos y consecuencias de un tipo de sociedad agresiva y violenta. Prueba de ello es el bajo nivel de análisis, sensibilidad y acción frente a los diversos problemas psicosociales. Por medio del humor en la educación ayudaría a alcanzar el autoconcepto, autoestima, autorregulación, optimizar los canales de comunicación, mejorar la solución de los problemas grupales, superar los contratiempos y dificultades, crear nuevas soluciones, entre otros. Los cuales son de vital importancia en los adolescentes.

## Capítulo I. Problema

### 1. Planteamiento y formulación del problema

La Globalización es un proceso de aspectos culturales, sociales y tecnológicos que causan mayor efecto en la adolescencia y por ende en su comportamiento. Dicho cambio, ofrece factores positivos como la posibilidad de intercomunicación digital, la capacidad de acceder a todas las culturas del planeta de forma sencilla y el hecho de tener todo el conocimiento humano. Así también efectos de las nuevas tecnologías son los acosos o amenazas a los adolescentes y el incremento alarmante de la dependencia, lo cual puede tener efectos negativos en su conducta social (Bonal, 2009).

La educación tiene altas tasas de abandono, sobre todo en nuestro país. El Perú es uno de los países donde la situación socioeconómica del alumno tiene más impacto en su rendimiento escolar, según el reciente estudio de la Organización para la Cooperación y Desarrollo Económicos (OCDE) basado en la prueba del Programa para la Evaluación Internacional de los Alumnos (PISA, por sus siglas en inglés) aplicada el 2015. Los resultados en esta evaluación, son alarmantes y preocupantes ya que nos ubican en los últimos lugares de 65 países en las áreas de matemática y comprensión lectora y ciencias.

Analicé el porqué de esta situación y la conclusión es la poca inversión en educación por parte del gobierno, pero también por los padres de familia y en general la sociedad, y desde luego no se habla de una inversión solo económica sino de tiempos de calidad, esparcimientos recreativos familiares, de juegos lúdicos, de dinámicas familiares adecuadas y sobre todo de un soporte socioemocional. Del mismo modo, no desmerecemos el valor económico como un factor de gran importancia para nuestra educación. Así pues, es menester hacer mención y dedicarnos a investigar qué tanto influye el buen estado emocional en el rendimiento académico; medir las emociones como factores de protección a través de los estilos del sentido del humor, ya que lograremos utilizarlos como herramientas hacia la satisfacción escolar y buenos resultados en las evaluaciones de los estudiantes a nivel nacional e internacional.

Uno de los agentes de la educación es el maestro, quien dirige los aprendizajes y tiene como principal herramienta la observación. Sin duda como ser humano también lo caracteriza un estilo de humor, sería sumamente interesante describirlo, más aun, que este lo identifique y que sea una herramienta para alcanzar sus logros planteados, que transmita y lidere el uso y manejo de los estilos de humor. Con el fin de promover nuevas estrategias frente a dificultades de nuestra sociedad.

En este sentido, se observa que en los procesos de enseñanza y de aprendizaje se generan interacciones cotidianas en las que los alumnos y docentes comparten sentimientos y experiencias, que repercuten de forma directa en el rendimiento

escolar; por lo cual estos procesos presuponen una relación interpersonal fluida y cercana.

Dentro del marco por una formación bajo competencias aun no es un indicador del buen desempeño escolar. Por otro lado, el estrés ha sido un tema latente en los estudiantes del nivel secundario debido a la construcción de su proyecto de vida en el aspecto académico, personal, familiar, profesional, relaciones interpersonales, trabajo, relaciones afectivas y su relación con Dios sumado a las actividades de toda institución educativa: proyectos en las diversas áreas, rendimiento académico y conductual. En la actualidad nos preocupamos por un resultado óptimo y por un proceso de calidad, empero aun la comunidad educativa no sabe cómo identificar y manejar a esta demanda de la dimensión estilos del sentido del humor que caracteriza a los adolescentes.

Considerando que los principales protagonistas del aprendizaje son los alumnos, a continuación, mencionamos las características de los adolescentes: la burla, la ironía y el doble sentido; emociones que los lleva a la carcajada y risas mientras se comunican con sus pares, ¿por qué si esto es un medio de unión, comprensión y acompañamiento para ellos no lo manejamos de forma adecuada y logramos que también sea un medio para la adquisición de los aprendizajes?

Es por ello que me planteo la siguiente pregunta

¿Cuáles son los estilos predominantes del sentido del humor en adolescentes de en una institución educativa del Callao, 2017?

## 2. Objetivos

### Objetivo General

Describir los estilos predominantes del sentido de humor en adolescentes de una institución educativa del Callao.

### Objetivos Específicos

- ❖ Identificar los estilos predominantes de humor según sean mujeres o varones de una institución educativa del Callao.
- ❖ Describir los estilos predominantes de humor según año de estudio en los adolescentes de una institución educativa del Callao.

## 3. Justificación

Es indispensable el análisis del día a día en el que estamos inmersos, evaluar los diversos obstáculos y cómo le hacemos frente a estos; ello nos llevará a hacernos la siguiente pregunta ¿cuál es el papel que desempeña el sentido del humor para superar las frustraciones, relativizar los fracasos, sobrellevar los desencantos, desterrar los momentos de apatía y desánimo? Todo esto con la finalidad de establecer una aceptable y correcta comunicación consigo y con el entorno en donde nos desenvolvemos. De todas las etapas de desarrollo de la vida hay una en que se adolece de toda vicisitud y adversidad, *la adolescencia*; etapa en la que muchas veces las decisiones son tomadas bajo presión o influenciadas; con dificultades emocionales que no son manejadas adecuadamente y que no se sabe cómo hacer frente a esto; es así como surge el interés de esta investigación direccionado en describir los estilos de sentido del humor con el fin de mejores decisiones frente a situaciones de complicadas

en todas las dimensiones de vida del adolescente, transformándose en un instrumento para enfrentar dificultades, convenientes en la prevención y tratamiento de problemas de salud (Fredrickson, 2000).

La presente investigación está planteada para describir e identificar los estilos del sentido del humor. En toda comunidad educativa se desconoce de la importancia que tiene este factor cuando se trabaja con poblaciones multiproblemáticas o situaciones de conflicto social; los tutores no siempre proporcionan las herramientas pertinentes para hacerle frente a todos los problemas que se les presentan a los adolescentes y si se les dan no son necesariamente las más adecuadas. Por todo lo anterior creemos que es necesario completar *la formación integral* de los educadores a través de un reconocimiento de su estilo de sentido del humor.

## Capítulo II. Marco teórico

### 2.1. Antecedentes

#### Estilos del sentido del humor

Cayssials, Danna y Pérez (2006) en Buenos Aires, ejecutaron una investigación que tuvo como objetivo analizar los diferentes estilos del humor teniendo en cuenta las diferencias halladas según género y comparar con una muestra canadiense y otra libanesa. La muestra corresponde a 800 sujetos de entre 22 y 60 años; 50% mujeres y 50% varones. Para la recolección de datos, utilizaron el instrumento Humor Styles Questionnaire (HSQ). Los resultados indicaron que en las tres muestras los varones presentaron puntuaciones más elevadas que las mujeres en los estilos Agresivo y Descalificación Personal; así también se hallaron diferencias entre las muestras en los estilos Afiliativo y Mejoramiento Personal.

Rojas, Peña y Garmendia de Barrios, (2014) en Venezuela, realizaron una investigación con el objetivo de evaluar los estilos de humor por género, edad y tipo de institución en adolescentes de 14 a 18 años de instituciones educativas públicas y privadas. Donde su muestra fue 277 adolescentes entre 14 y 18 años de nivel académico de 3ro, 4to y 5to año de un I.E pública y privada. Utilizaron un cuestionario adaptado CUESTIHU, el cual está constituido por 24 ítems. Los resultados mostraron el predominio de los estilos adaptativos del humor, los varones superan a las mujeres en el estilo agresivo y las instituciones privadas tienen mayor prevalencia con el estilo

afiliativo. Concluyeron que el sentido del humor se constituye como un factor importante en el fomento de habilidades cognitivas.

Liao (2011) en Lima, realizó un estudio cuyo objetivo fue estudiar los estilos de humor y los factores de personalidad en un grupo de clowns de Lima Metropolitana, y en determinar la naturaleza de la relación entre ambas variables. La muestra estuvo constituida en total por 35 clowns, descritas según el tipo de clown (hospital o escenario). Se utilizó una ficha sociodemográfica diseñada para esta investigación, el Cuestionario de estilos del humor (HSQ) y el Inventario de los cinco factores de personalidad NEO (NEO-FFI). Los resultados mostraron que los clowns de hospital parecen tener las cualidades para llevar a cabo sus actividades de un modo adaptativo, al estar caracterizados por un uso del humor predominantemente adaptativo y una personalidad equilibrada y llevadera. Por su parte, los clowns de escenario presentaron un uso relativamente alto de los estilos desadaptativos.

Liébana (2014) en España, realizó una investigación cuyo objetivo fue diseñar un programa educativo, de contenido humorístico, denominado “*con H de humor*” aplicado en el nivel primario para niños de 2º grado, así también pretendieron comprobar su eficacia con el aprendizaje y rendimiento escolar, en la mejora de estas variables relacionadas y sus efectos en otras de tipo psicosocial. La muestra fue de 34 sujetos, entre los 7 y 8 años de edad siendo 20 niños y 14 niñas. Se utilizó un cuestionario para la evaluación de la autoestima en educación primaria (AEP) y ESCALAS CES, clima escolar social. El 90% de los alumnos respondieron al programa como se esperaba. En conclusión, para la utilización de metodologías educativas en donde está presente el

uso del humor y recursos lúdicos respaldan el aprendizaje de los alumnos y tienen relación con variables de tipo psicosocial.

Cassaretto y Martínez (2009) en Lima, realizaron una investigación cuyo objetivo fue la validación de la Escala del Sentido del Humor. La muestra estuvo conformada por 315 estudiantes universitarios de ambos sexos, con una edad promedio de 19,7 años. Se aplicó la Escala sobre el Sentido del Humor (HSQ) de Martín, Puhlik-Doris, Larsen, Gray & Weir (2003). Los resultados muestran, una escala confiable con coeficientes entre 0,64 y 0,78, y una estructura factorial que confirma la existencia de cuatro factores que explican el 42,94% de la varianza total.

## 2.2. Base teórica

### 2.2.1. Sentido del humor

#### 1. Psicología positiva y uno de sus pilares, el humor

Al respecto Toledo y García (2010) señalan que hace más de una década esta rama de la Psicología, viene trabajando sobre las emociones positivas de los seres humanos. En 1999 Martín Seligman psicólogo y escritor norteamericano desarrolla el término de Psicología Positiva. De esta forma, no persigue corregir defectos y reparar lo que ya se ha roto, sino que insiste en la construcción de competencias y en la prevención. Sin

embargo, pareciera que la lucha más difícil que le toca a la Psicología Positiva es contra el mal humor.

La psicología positiva se define como el estudio científico de las experiencias positivas, los rasgos individuales positivos, 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

Seligman (2005) sostiene que uno de los principales aportes de la psicología positiva ha sido establecer que el sentimiento de felicidad o bienestar duradero es bastante estable en las personas, y que está compuesto por un puntaje fijo, probablemente hereditario, que es relativamente independiente del ambiente en el que se vive, se puede modificar por circunstancias específicas, pero luego de unos meses vuelve a su nivel de línea de base. Así, el temperamento es uno de los predictores más importantes de los niveles de experiencias positivas que una persona sentirá.

Con respecto al objetivo fundamental en la evolución de las emociones positivas Fredrickson menciona: “Las emociones positivas amplían los recursos intelectuales, físicos y sociales de los individuos, los hacen más perdurables, y acrecientan las reservas a las que se puede recurrir cuando se presentan amenazas u oportunidades. Cuando las personas

experimentan sentimientos positivos se modifican sus formas de pensamiento y acción, se incrementan sus patrones para actuar en ciertas situaciones mediante la optimización de los propios recursos personales en el nivel físico, psicológico y social.” (2001, p.314).

A decir por Contreras y Esguerra (2006) el humor es una de las fortalezas que proporciona mayor bienestar, lo cual se relaciona con las expectativas que las personas tienen acerca del futuro, es una disposición estable y generalizada de ver la vida de forma positiva. Implica un sentido de control personal, así como la habilidad para encontrar sentido a las experiencias de la vida y se asocia a una mejor salud mental. Se ha encontrado que esta variable tiene efectos favorables sobre el curso de la enfermedad, aumenta la supervivencia en pacientes terminales e incide sobre la percepción de bienestar y salud en general.

## 2. Aproximaciones a las definiciones

En la actualidad aún no existe una definición que represente o sea usada comúnmente para el sentido del humor. Así en las diversas investigaciones se han desarrollado algunas definiciones que en los últimos veinte años se han respetado, bajo un sustento teórico. En las siguientes líneas se expone las más utilizadas, según orden cronológico.

En un primer momento, se hablará de la teoría de Eysenck (1942), él expuso tres aspectos básicos del sentido del humor donde, con el pasar de

los años, otros autores lo han interpretado y pronunciado como base para sus investigaciones. Resaltó el ingenio como herramienta en las relaciones interpersonales para interpretar la comunicación de las personas de forma peculiar, de manera divertida, luego también investigó acerca de las dimensiones del humor y formuló un esquema triangular con sus componentes. Donde contiene un vértice afectivo con intención de empatizar y entender a los demás, en el segundo vértice habla de la alegría la cuál puede estar acompañado de otras emociones y el tercer vértice es el componente conativo, aquí se utiliza el humor para adaptarse frente a una situación; siempre de forma divertida.

El autor Chapman (1996) afirma que la creatividad es “un proceso por el cual las personas expresan ideas que fueron inventadas por ellos mismos, siendo auténticos” p. 34. Bajo este sustento, el humor contiene un acto creativo donde subyace la incongruencia, lo sorpresivo y algo inesperado. Para el uso del humor Chapman hace dos clasificaciones, aquel que manifiesta un humor pasivo, es decir, la persona que no tiene conductas humorísticas, pero si los valora y considera a los que lo hacen; luego está el activo es la persona que promueve el humor. Entendiéndose así, al creativo-activo y al pasivo – el que solo se divierte. También nos da a entender que las personas con un sentido del humor tienen un alto grado de autoestima, lo que les permiten una mejor socialización aceptando sus debilidades y sintiéndose bien e igual a los demás.

Para Rush (1998) el sentido del humor tiene como característica la bondad y generosidad, haciendo referencia a la no agresión; por tanto, denomina a esta variable como “un corazón simpático”. De la misma forma menciona que las diversas disciplinas le dan el concepto y definición de acuerdo a su base teórica.

Latta (1998) realiza un contraste entre la definición del sentido del humor y el sentido de lo cómico, explica que el primero es más escalonado y requiere de un proceso de interpretación. No precisa de la sorpresa, el desarrollo de ella es progresivo, se da un entendimiento del momento más no con el actuar inmediato. Mientras que el cómico es algo instantáneo y sorpresivo.

En la actualidad las definiciones que los autores e investigadores le dan al sentido del humor siguen los mismos parámetros, tomando como marco el sentido más amplio y exponiendo diversas dimensiones, todas bajo conceptos de experiencias, afectos y habilidades, tomando a este como un comportamiento que está dentro de la rutina, según Martin (2006).

### 3. Teorías sobre el humor

#### 1). Teoría de la liberación

Fundada por Sigmund Freud, cuyos fundamentos teóricos influenciaron al sentido del humor en la primera mitad del siglo XX. Centrándose en que el disfrutar del humor parte desde los conocimientos no conscientes, así también que las personas se sentían motivadas por utilizarla, sin embargo, era desde un punto más agresivo y sexual. Con frecuencia los chistes y bromas tenían temáticas de poca empatía y con sentido sexual.

Freud (1920) hizo relevancia en el desfogue de la tensión a través de la risa, él explicaba que cualquier situación complicada generaba una alteración en el sistema nervioso de la persona, por ende, este debía salvaguardar su existencia y encontró el medio para hacerlo, la risa. A partir de esta conclusión, identifica y describe tres clases de fenómenos relativos a la risa: los chistes, el humor y lo cómico. Cada una de ellos implica un proceso distinto mediante el cual la tensión psíquica es conservada o eliminada, y en consecuencia, disipada en forma de risa.

Cabe resaltar que esta teoría, sin duda dio lugar a numerosas investigaciones, pero que, por una limitada evidencia empírica, la falta

de un análisis en las relaciones interpersonales y un nulo sustento en la socialización y sus funciones del humor para tal; todas éstas investigaciones fueron muy limitantes y poco contribuyente con el tema.

Rivera (2011) añadió que, bajo esta teoría, los padres en su afán de tranquilizar las tensiones del yo del hijo propician, promueven e instauran el sentido del humor, entonces este comportamiento o la inclinación por tener un sentido del humor estaría aprendida en la infancia, donde el fundador sería el superyó parental. Bajo estas premisas podemos concluir que las personas con mayor sentido del humor tuvieron una relación más cercana con sus padres a diferencia de otros que no lo han desarrollado tanto.

## 2). Teorías de la superioridad/menosprecio

En el 2011, Rivero subrayó que es la teoría más antigua de las teorías y está basada en los escritos de Platón y Aristóteles. Que estos autores ya habían insistido en la necesidad de colocar unas ciertas reglas al humor, ya que este era provocado por las desventajas que percibimos en los otros causando una exteriorización de este estado mediante la risa. Hay por tanto una visión de superioridad de unas personas frente a otras. Este hecho no era bien visto, ya que aquella persona que se reía estaría demostrando su ignorancia al creerse superior.

Para Gruner (1996) el humor es una manera de agresión hacia los demás y la llama “agresión lúdica”, aclara que no es una agresión como tal sino que lo hacen en forma de juego ya que no hay ataques físicos ni verbales. Se realizaron investigaciones al respecto y se concluyó que ciertamente, los elementos agresivos son muy importantes para el humor. Existe evidencia empírica considerable de que los elementos agresivos de los chistes y la percepción del sufrimiento ajeno (en un contexto lúdico) contribuyen a la comicidad del humor. Empero, hay poca evidencia que sostenga la visión mantenida por los teóricos de la superioridad/menosprecio de que *todo humor* implique alguna forma de agresión y que las personas hostiles disfruten todos los tipos de humor más que las no hostiles. Bajo lo antes mencionado, hay teóricos que refieren que con frecuencia el humor es utilizado para una manera de agresión.

De lo leído sacaríamos en claro que aquellos individuos que se ríen más nos muestran una mayor hostilidad hacia el tejido social discordante -con el que no se identifican- que aquellos que se ríen menos. En la actualidad esta teoría es vista como insuficiente, ya que solo explicaría una única manera de percibir el humor.

### 3). Teorías de la incongruencia

Frente a la teoría de la superioridad, que pone su foco de atención en aquello que nos hace reír, nos encontramos la teoría de la incongruencia, que busca explicar el fenómeno del humor desde lo cognitivo. Así, el humor se produciría por una asociación de ideas que *a priori* no deben haberse unido y que provocarían una incongruencia, es decir, una visión anormal de la realidad, dando paso a una realidad nueva y distinta a la anterior. Esa dislocación del hecho real frente al irreal o al menos imposible de llevarse a cabo con patrones racionalistas es el que provoca la risa, que va asociada, a su vez, a un estado de sorpresa. Según reportó Rivero en el año 2011, Kant y Schopenhauer son considerados los dos grandes teóricos clásicos de esta teoría.

McGhee (1979), realizó un análisis de las anteriores teorías y buscó entender qué es lo que generaba la presencia del humor y qué aspectos estaban inmensos, así expone que el humor es producto del cambio de una situación, es decir, cuando lo esperado es sustituido por algo repentino. De este modo identificó y explicó los siguientes elementos del humor:

- Incongruencia (absurdo, discrepancia, incoherencia):

Es la habilidad para relacionar de manera simultánea dos versiones, una real y otra fuera de contexto. Según Koestler en 1964, esta originalidad de esta creación es atribuida a una habilidad de ver las cosas a dos niveles a la vez (el fenómeno denominado por como “bisociación”). Un proceso que refleja una forma específica de gimnasia mental relacionada con una de las mejores medidas de creatividad. La dificultad de este análisis es que hasta el momento ha sido poco investigado.

Tengamos en cuenta que también implica intencionalidad, ya que el que utiliza el humor debe esmerarse por buscar la mejor forma de presentar las cosas, pero el que lo aprecia también tiene que razonar; así que ambos experimentan la sensación de alegría al darse cuenta de que son bastante agudos como para crear o bien para apreciar el humor (Ziv y Diem, 1989).

En síntesis, la incongruencia hace referencia a un contraste de versiones, expectativas o esquemas; puesto que ya nuestro cerebro por reacción realiza inferencias para una situación en específico; pero gracias a la creatividad humorística se da soluciones novedosas provocando el humor inmediato

- Comprensión del mensaje (resolución de la incongruencia):

Es un proceso por el cual ambas versiones, antes explicadas, logran un entendimiento a nivel cognitivo, dándole sentido a la incoherencia que anteriormente se manifestó. En este proceso se da una comprensión del mensaje que como consecuencia producirá un efecto cómico, sin embargo, no necesariamente será así para todas las personas.

- Marco de intercambio social:

Es el espacio físico donde se produce el humor, pero aún más importante es el aspecto afectivo con que lo hacen, puesto que, necesariamente tiene que haber complicidad y no exclusión. La situación humorística no tiene que ser únicamente de carácter cognitivo. McGhee (1955) hace más de tres décadas y sigue teniendo vigencia en la actualidad plantea que el humor está relacionado con la comprensión/producción de una incongruencia y resolución de la misma, todo ello en el marco de un intercambio social explícito. Hasta la fecha, la evidencia empírica, apoya la idea de que algún tipo de incongruencia es un elemento esencial en el humor. Aunque, existe menos evidencia de que la resolución sea también necesaria.

#### 4). Teoría Multidimensional

Desde 1998 el Departamento de Psicología de Valladolid, tiene investigadores que vienen trabajando en el tema, y la delimitación conceptual y descripción de lo que se entiende por humor, lo explican en estas cuatro dimensiones:

- Creación del humor:

Es la capacidad que tiene cada persona para inventar situación graciosa en un contexto dado, busca las risas de los demás sin perder la ocasión.

- Apreciación del humor:

Se da cuando la persona valora el humor que se le ha ofrecido en un contexto específico; lo disfruta y alienta esta capacidad. Son denominadas también las personas más alegres, ya que frente al humor siempre responden con risas. Zig (1998) señala que los adolescentes tienen más tendencia a experimentar el humor.

- Afrontamiento optimista del problema:

Esta dimensión abarca todo un estilo de vida, ya que llevan el sentido del humor con ellos para hacerle frente a los problemas y

dificultades que se les pueda presentar. Además, no caen en sentir lástima por ellos mismos.

3. ¿Por qué es importante hablar del sentido del humor?

Martin (2006) sostiene que, desde los tiempos de los primeros homínidos, el humor era esencialmente una forma de juego social que permitía la diversión y del cual se desprendían emociones placenteras. Posteriormente, con la evolución del hombre, el humor fue adquiriendo otro tipo de funciones psicológicas relativas a los beneficios cognitivos y sociales de la emoción positiva de la alegría, a la comunicación e influencia social y a la descarga de la tensión y el afrontamiento.

En este apartado pasaremos a explicar los beneficios de un humor adecuado en muchos ámbitos, con menciones importantes y de verificaciones acerca de tales beneficios, todos ellos en prestigiosas investigaciones.

1). Beneficios en la salud

Hace muchos años ya se considera a la risa como medio curativo para las personas, una de las fuertes corrientes o prácticas de vida es la sabiduría taoísta donde el máximo objetivo era conseguir la inmortalidad, no en una interpretación literal, sino como una vida longeva y sobre todo en plenitud con la naturaleza. Para Klein (2000),

el sentido del humor tiene referencia en esta forma de vida y aplica sus principios curativos en las personas.

El reír ayuda a enfrentar mejor las vicisitudes de la vida, acompañándonos en la superación de los conflictos que se pueden presentar en el hogar, el trabajo y/o incluso en el amor. Berk (1989) y McGhee (1992), en sus investigaciones nos demuestran que el buen humor y el optimismo se asocian, además que deja un sistema inmune fuerte y una salud mental sana.

De forma casi inmediata podemos notar que la risa nos llena de motivación y energía para obtener un equilibrio personal y por supuesto emocional, ya que la risa aumenta la inmunoglobulina "A" haciendo más resistente el sistema inmunológico del organismo. Al respecto Gil (2004) señala que el buen sentido del humor y frecuencias de risas logran ser un de gran ayuda en la protección de las infecciones.

Uno de los autores más reconocidos y que viene estudiando con mucho ahínco este constructo es Fry, ya hace treinta años les da un análisis a las propiedades terapéuticas del humor. Él considera que a través de las risas se ordenan mensajes a todo el cuerpo, donde participan los sistemas del organismo como; el sistema muscular, nervioso, cardiaco, cerebral y digestivo.

Diversos estudios de Fry (1994), dicen que hay dos fases del efecto en el organismo; la primera, es la completa alteración física y la segunda, una relajación y sensación de estabilidad en todo el organismo. Del mismo modo señala que la risa acelera el ritmo cardiaco, propio de una respuesta del cuerpo. Sin embargo, las incidencias de ataques cardiacos son muy bajos en todo el proceso de la risa.

Como sabemos todas las funciones de nuestro cuerpo están guiadas por el cerebro y cada parte con sus respectivas funciones, es así como el sentido del humor lo regula el hemisferio derecho. Los elementos del humor (risas, sonrisas) logran un incremento de las inmunoglobulinas, y como resultado el organismo tiene mayores defensas de las enfermedades que se pueden producir de manera interna como externa. También reduce eficientemente las hormonas que alteran la tranquilidad y estabilidad del cuerpo, reduciendo el estrés y/o ansiedad. Cousins, es un periodista que lamentablemente adquirió la dolorosa enfermedad de espondilitis anquilosante, bajo su propia experiencia da testimonio de que el humor tiene efectos terapéuticos. Comprobó, reiteradas veces, que reírse a carcajadas por diez minutos le daba la anestesia que necesitaba y que con esto podía dormir por lo menos por dos horas, sin interrupciones dolorosas (Cousins, 1982, p. 30).

## 2). Beneficios a nivel cognitivo

Ahora, se menciona los beneficios que promueve el humor a nivel cognitivo, y se resaltarán dos aspectos básicos; la memoria y la creatividad. A continuación, se explicará los efectos en la memoria. Según Schmidt (1994) (citado en Martín, 2008) existen cuatro razones que aumentan la agilidad de la memoria.

- En primer lugar, así como una emoción positiva te lleva a la excitación y motivación; el humor asociada con la misma más una actitud positiva logrará que la memoria sea más ágil y predispuesta a la utilización de sus funciones.
- En segundo lugar, dado la sorpresa y novedad de los estímulos la atención que se brinda a ellos será mayor, enriqueciendo así la memoria.
- En tercer lugar, el cerebro guía su proceso de retención en cuanto el contenido tenga mayor color, es decir, mayor creatividad. Y valga resaltar que, el sentido del humor tiene como base la creación novedosa.
- En cuarto lugar, el humor puede estar presente en las estrategias que se van a emplear para la recuperación de la información. Por ende, las personas se sentirán más

predispuestas en una recuperación con sentido humorístico que uno sin ello.

Luego de unos años Schimidt y Willians (2001) realizaron un estudio en un grupo de personas sobre los efectos del sentido del humor, utilizando viñetas humorísticas y no humorísticas, que en nuestro país sería como los “memes”. Luego estas serían trasladadas a una sala distinta y se les haría unas preguntas sencillas de lo antes visto, el resultado fue que recordaban con mayor facilidad aquellos “memes” con contenido humorismo que los que no tenían. Concluyendo que la memoria trabajo con el almacenamiento de lo esencial y no tanto con los detalles.

Con respecto a la creatividad Belanger, Kirkpatrick y Derks mencionan: “Existen dos mecanismos por los que el humor afecta a la creatividad. Por una parte, es posible que los procesos de pensamiento flexible y la activación de múltiples esquemas, que implica el procesamiento de incongruencias, en el humor faciliten el pensamiento flexible y divergente requerido para la creatividad. Por otra parte, la emoción positiva implícita en el humor podría reducir la tensión dando lugar a menor rigidez de pensamiento y mayor habilidad para relacionar la información de todo tipo.” (1998, p. 55).

### 3). Beneficios socio-emocionales

Según Klein (op. cit.) las personas que logran reír frente a las situaciones de tensión adquieren mayor fortaleza en su valoración y apreciación como seres humanos. El humor cumple la función liberadora de aquello que nos angustia, descongiona el temor, miedos o preocupaciones; reduciendo así la tristeza, el estrés y ansiedad que causan tales estímulos.

Para McGhee (1979) el sentido del humor es vital en las relaciones interpersonales, contribuye en las habilidades sociales, fortalece su desarrollo y facilita los vínculos afectivos, favoreciendo el asertividad y dejando de lado la antipatía y/o exclusiones.

Por otro lado, Martín (op. cit.) le da gran importancia a la risa y al buen sentido del humor, ya que si es utilizada en una situación de conflicto trae como consecuencia tener un mayor panorama del problema dando paso a proponer más de una alternativa de solución y a que la asertividad se incluya como ingrediente final para elegir la mejor solución. De este modo se reduciría el sufrimiento y el estrés.

En estudios de Garanto (1983) hacen mención que el sentido del humor resulta de gran beneficio para la autovaloración, el autoconcepto, la autoestima y el comportamiento. De este modo ayuda a tener una crítica más objetiva, constructiva y sobre todo menos despreciativa hacia sí mismos. También consigue a empatizar y ser más original en la comunicación.

En síntesis, las emociones negativas como son: tristeza, ira, ansiedad, miedo; entre otras se disipan en cuanto se use con mayor frecuencia el humor. Permitiendo aliviar el organismo por completo, ya que las emociones positivas ingresan al cuerpo a través de las risas.

Bajo la experiencia de la utilización del humor en el aula mantenemos que no sólo favorece un clima positivo en la clase, sino que ayuda enormemente a los alumnos/as a retener mejor la información, aprender mejor los contenidos y, por lo tanto, a conseguir mejores niveles de rendimiento académico.

Más adelante Oppliger (2003) propone cuatro explicaciones de por qué el aprendizaje acompañado de un sentido del humor lograría mejor su proceso de retención, almacenamiento y recuperación de información, siendo las siguientes:

- En primer lugar, el humor va acompañado de una emoción positiva, la misma que es transmitida a los estudiantes para incentivarlos al aprendizaje y motivación por la misma. Lo que conseguiría un rendimiento académico.
- En segundo lugar, la forma tan poco usual y creativa que se presente el aprendizaje lograría la atención de los estudiantes, facilitando la adquisición de los conocimientos.
- En tercer lugar, un elemento del sentido del humor es la incongruencia y si está inmerso en el aprendizaje lograría que los estudiantes tengan “conflictos cognitivos” ayudando a un mejor análisis, almacenamiento y retención del conocimiento.
- En cuarto lugar, el aprendizaje presentado de forma humorística podría tener más posibilidad de recuperarla que un modelo más serio o común.

#### 4. Dimensiones principales del sentido del humor

A partir de las consideraciones anteriores, Martin, Puhlik-Doris, Larsen, Gray & Weir (2003) expusieron una teoría sobre una dimensión del sentido del humor que hacía referencia a los usos de este en la vida diaria, a los cuales denominaron estilos. Diferenciaron en materia de grado entre aquellos que cumplen una función adaptativa y aquellos que resultan

menos positivos y que incluso pueden llegar a resultar desadaptativos, centrando así el foco en variables relevantes para la psicología positiva.

La teoría señalaba cuatro estilos que se desprendían de dos ejes, planteando una subdivisión en cada una de ellos. Estos hacen alusión al uso del humor con una función intrapsíquica o interpersonal, y se refiere a su utilización ya sea (1) para realizarse a uno mismo o (2) para realzar las relaciones con los demás. Las subdivisiones para cada uno de estos ejes se refieren al bienestar psicosocial y diferencian entre (1) el humor relativamente benigno y benevolente y (2) el humor potencialmente perjudicial. Esta última distinción determina la naturaleza adaptativa o desadaptativa del estilo.

Cuando el uso de humor tiene el objetivo de realizarse a uno mismo y se halla ligado a una actitud benevolente y tolerante tanto a uno como hacia los demás, se obtiene el estilo de *mejoramiento personal* (self enhancing); si en cambio va acompañado del perjuicio a las relaciones con los demás, resulta el *agresivo* (aggressive). Por otro lado, un uso del humor para realzar las relaciones con los demás, si es actuado de modo benigno y benevolente, reflejará un estilo de *afiliación* (affiliative), y si más bien la forma es dañina y a expensa propia, mostrará un estilo de *autodescalificación* (self defeating).

- 1). El estilo de mejoramiento personal describe la propensión a la toma de perspectiva y a mantener una visión humorística de la vida. Implica también el uso del humor para la regulación de la emoción y como estrategia de afrontamiento. Asimismo, incluye la tendencia a hacer uso del humor aún estando a solas.
  
- 2). El estilo de afiliación se refiere a la tendencia a bromear o decir cosas entretenidas o ingeniosas, divertir a otras personas y reír con los demás, a la vez que se facilitan los vínculos al reducir las tensiones surgidas en las relaciones interpersonales. Se trata de un estilo esencialmente carente de hostilidad.
  
- 3). El uso agresivo del humor señala una predisposición a un manejo de este caracterizado por la crítica o la manipulación, recurriendo al sarcasmo. Es la utilización compulsiva de la expresión humorística sin importar el efecto que esta pueda causar en los demás y poniéndolos en ridículo. Se presenta como una forma potencialmente ofensiva del humor. En este caso el humorista se impone y realiza a expensas de los demás.
  
- 4). El estilo de autodescalificación indica un uso del humor relacionado con el autodesprecio. Aquellos con este estilo hacen o dicen cosas divertidas sobre sí mismos, se ridiculizan y menosprecian de forma excesiva, al tiempo que ríen con los demás acerca de eso, a forma de

congraciarse y ganar aprobación. Implica también el uso del humor como una forma de defensa a través de la negación de sentimientos negativos.

Para probar la validez empírica de su teoría crearon el Cuestionario de estilos del humor (Humor Styles Questionnaire o HSQ), que se focaliza en los aspectos intrapsíquicos e interpersonales del humor, particularmente en aquellos relacionados con el bienestar psicosocial. La investigación demostró que efectivamente se distinguían cuatro estilos distintos en el uso del humor. Es así que el estilo de afiliación y el de mejoramiento personal correlacionan positivamente, indicando que quienes utilizan el humor de modo benevolente para enaltecer las relaciones interpersonales, también lo utilizan así para realizarse a sí mismos. El estilo agresivo y el de autodescalificación tienen asimismo igual correlación, mostrando que quienes utilizan un humor hostil probablemente harán uso también de uno autocrítico en exceso. De la misma manera, un mayor uso del estilo agresivo está ligado a uno mayor del de afiliación, evidenciando que quienes utilizan el humor para promover las relaciones con los demás pueden también hacer uso de este de modo ofensivo ya sea a miembros del exogrupo o quizás en menor medida, del endogrupo (Martin et al, 2003).

Cabe señalar las diferencias existentes en los estilos de humor según el género. Se ha observado que los hombres utilizan los estilos de humor negativos en mayor medida que las mujeres en el estudio original en

Canadá (Martin et al., 2003), en uno belga (Saroglou & Scariot, 2002), uno libanés (Kazarian & Martin, 2004), uno de armenios en Líbano (Kazarian & Martin, 2006); o por lo menos sólo el agresivo, en un estudio sueco (Renata, 2009).

Por el contrario, en un estudio en Turquía no ha encontrado diferencias en el uso del humor para los distintos géneros (Çeçen, 2007). Las diferencias podrían atribuirse a que en ciertas culturas los hombres practican un rol que los predispone a estar más preocupados por su estatus o jerarquía, y esto se puede conseguir a través de la agresión o el congraciarse con los demás (Kazarian & Martin, 2004).

## 5. Cómo fomentar el sentido del humor

En concordancia con los análisis precedentes, la consideración del sentido del humor en el proceso educativo es trascendental y de gran importancia como estrategia en la enseñanza aprendizaje. Las investigaciones, nos ilustran que el sentido del humor se puede educar en la medida que es un aprendizaje y como tal se desarrolla; en tal sentido es decisivo el desarrollo de la dimensión afectivo emocional, cognitivo y social del individuo, en un determinado contexto ambiental

## 1) Obstáculos para desarrollar el sentido del humor

Contando con los fundamentos que permiten comprender que el sentido del humor se puede aprender y desarrollar, se encuentran algunas barreras u obstáculos que no permiten su desarrollo y aprendizaje. García-Larrauri (2006) cita tres grupos de obstáculos para tener buen humor y reír permanentemente:

- Primero, que provienen de la sociedad y la cultura, como puede ser el caso del miedo a ser considerado como inmaduro, carente de seriedad, ineficaz y poco responsable.
- Segundo, procedentes de la propia personalidad, como la rigidez, el perfeccionismo, la seriedad, el temor al ridículo, la introversión, la incapacidad de tomarse a broma las cosas, el exceso de autocontrol, etc. muy vinculado con la autoestima y la poca seguridad en uno mismo.
- Tercero, vinculado con el estrés, condiciones que generan ansiedad, que pueden derivarse de relaciones interpersonales frecuentemente conflictivas, escaso

autocontrol, que no se saben regular, excesivamente preocupado o de sobredimensión en su jornada laboral.

El tipo de educación que recibe, el contexto ambiental en que vive el individuo y las características de su personalidad van a influir en gran medida sobre el sentido del humor que éste aprenda. En consecuencia, ¿cómo favorecer el aprendizaje del sentido del humor?, ¿qué papel ocupa la familia y la escuela?, ¿qué factores ambientales influyen en dicho aprendizaje? Estas interrogantes son las que trataremos en seguida.

## 2) Involucramiento de la familia y escuela

Durante el desarrollo humano se van conformando estilos de vidas con sentido del humor o en ausencias de ello, García y Larrauri (op.cit) señalan que hay dos maneras de adquirirlo. Uno es mediante el proceso cognitivo, como se sabe la personalidad se forma hasta los ocho años de edad, entonces es hasta este momento donde el niño tendrá como patrón pensamientos de optimismo o pesimismo. Por otro lado, se requiere una inteligencia social, es decir una habilidad para comprender las situaciones. Esta habilidad se va desarrollando a través de las experiencias del niño/a con los adultos y con sus pares.

En tal sentido, los factores ambientales tienen un papel preponderante en el desarrollo del sentido del humor.

Consideramos a la familia como principal agente de nuestra sociedad, la cual tiene la gran responsabilidad de formar y educar niños felices con capacidad de afrontar y dar soluciones a los problemas que acarrea nuestro entorno. Dentro de esa responsabilidad existen actividades prácticas y sobre soto divertidas que se deben tomar en cuenta. Los niños deben sentir el afecto y amor en la familia, pero también es muy importante que se promueva el sentido del humor; esta última variable en el marco del respeto, normas y tolerancia; lograrán que el niño se convierta en un adulto con relaciones interpersonales sanas y adecuadas, con habilidades sociales establecidas.

A decir por Bernet (2004) está demostrado que las familias que pasan tiempo divirtiéndose juntas crean vínculos más estrechos y duraderos. También comenta que el sentido del humor en la adolescencia, resulta ser un recurso valioso para afrontar las tensiones sexuales y otros asuntos asociados con el desarrollo propio de esta etapa, así como una forma de declarar su independencia y rebelión hacia el mundo adulto.

La escuela se encuentra como segundo núcleo de socialización, la cual no debe quedar excluida en dicha evolución de los estudiantes. Al respecto Bernstein (1986); Masselos, Pelkonen y Cupak (2003) hacen mención que, teniendo en cuenta los beneficios de utilizar el humor en el proceso enseñanza aprendizaje, algunos educadores han sugerido que uno de los objetivos de la educación debería ser promover el desarrollo del sentido del humor en el estudiante.

Los docentes son modelos a seguir de los estudiantes, el ejemplo más cercano está en los niños del nivel inicial. Los pequeños muchas veces dejan de lado las consignas de los padres, por seguir el de la maestra. Y si tomamos esta situación para reforzar y desarrollar el sentido del humor en ellos, se logrará que disfruten de las pequeñas actividades que se plantea en el aula, así como también de los retos educativos que se les presente.

### 3) Factores ambientales

Los factores ambientales favorecen el aprendizaje del sentido del humor y ocupan un papel preponderante tanto en la vida familiar como escolar, García y Larrauri (op. cit.) identifican algunos de ellos que se describen a continuación:

- Valoración del humor

En ocasiones el refuerzo positivo y negativo podría ayudar a que las conductas se mantengan o se eliminen, por ende, es necesario que toda expresión creativa, novedosa e ingeniosa se valore a través de refuerzos y se mantengan al margen los castigos. Si se aplica de este modo no se reprimirá más el humor adecuado

- Modelo e imitación

La imitación de conductas se da desde los primeros años de vida, en casa los padres son los primeros en transmitir a sus hijos un estilo optimista o pesimista. En la escuela las maestras se convierten en los modelos más cercanos para los infantes. En este sentido Manke (1998) propone la hipótesis de Modelado/Refuerzo. Este autor sostiene que los padres que disfrutan del humor y ríen a menudo son de modelos para sus hijos, reforzando positivamente las expresiones de humor en ellos.

- Estilo de educación

García y Larrauri (op. cit.) refieren que el estilo educativo que mejor funciona es el inductivo, bajo un marco de disciplina. Este estilo significa razonar, dialogar con los

niños(as) y explicar el alcance y consecuencias de sus conductas. Cabe resaltar, no es lo mismo que tratar mal al niño, con palabras que lo lastimen, con ausencia de afecto o castigos físicos.

- Autonomía y oportunidades

Los niños y niñas tienen responsabilidades dentro del hogar, en la escuela y en la sociedad; estas actividades de la rutina que cada infante vaya a realizar deben ir acompañados por un adulto, de acuerdo a la edad y situación que corresponda. Pero, siempre deben tener la potestad y claridad de que ellos deciden y se hacen cargo de las consecuencias. A Todo lo anterior llamamos autonomía y para que el niño consiga este constructo en él es trascendental elogiar sus logros, su progresiva competencia, y éxitos y ayudarles a ver los fracasos como una oportunidad para aprender y seguir mejorando.

- Aceptación

Por último, la autora menciona lo importante que es la aceptación en los hijos; sobre todo en los adolescentes, ya que pasan por una etapa de rebeldía y poca comprensión. Es trascendental en el aprendizaje del sentido del humor que la familia como la sociedad, acepte a las personas como son,

más un comportamiento intransigente y poco respetuoso para la sociedad. Está comprobado que los adolescentes cuyos padres/madres demuestran apoyo y consideración incondicional y les permiten expresarse sin restricciones demuestran más confianza en su habilidad para recibir apoyo de otras personas.

#### 4) Orientaciones para generar el sentido humor.

Es necesario la disposición de las familias para pasar tiempo juntos, tiempo de calidad, momentos donde se compartan bromas, risas y juegos. Estas actividades generan, en cada integrante y aún más en los niños y adolescentes, un buen estado de ánimo y ayuda a prevalecer un sentido del humor. A continuación, se explicará tres maneras de promover el humor:

##### Respecto a *Apreciación de humor*

En cuanto las personas van adquiriendo mayor responsabilidad con el trabajo o en el hogar, van practicando y mejorando la disciplina, sin embargo, se produce una idea equivocada del sentido del humor tomándolo como una característica de la informalidad e irresponsabilidad.

Reírse de los errores propios implica aceptación de uno mismo con defectos y virtudes. Es también muestra de una sana autoestima, además que ayuda a los niños(as) a aprender a reírse también de sí mismos. Con actitud se puede contribuir a que los niños(as) disfruten de la vida, de las cosas cotidianas, que aprendan a valorar lo que les rodea y lo que tienen.

#### Respecto al *Afrontamiento optimista de los problemas*

En ocasiones las personas se dejan llevar por la tensión de los problemas, haciendo aún más grande el sufrimiento, esta forma de reacción o comportamiento es observado y adquirido por los niños. Otro error que se suele cometer es alejar a los hijos de las dificultades que la familia está pasando, esta actitud solo ayudará a que el niño no sepa cómo enfrentar los inconvenientes de la vida. En síntesis, lo que se debe hacer es enseñar a los hijos a no evitar las situaciones difíciles, por lo contrario, a dar alternativas de solución y una buena decisión.

#### Respecto a la dimensión *Relaciones positivas*

El sentido del humor es una herramienta que conlleva a las buenas relaciones, a la socialización y sobre todo al entendimiento con los demás. De este modo se debe enseñar al niño que podemos

reírnos “con” pero nunca “de”. En esta época de la globalización y medios de comunicación, es necesario acompañar a los niños en su entendimiento ya que muchas veces las redes sociales y otros, llevan mensajes de burla e ironía.

#### 5) Estrategias para integrar el sentido del humor dentro de las aulas

Ziv (8988) propone tres puntos clave que deben ser tomados en cuenta para que el uso del sentido del humor sea exitoso en su aplicación dentro de las aulas:

- Debe existir coherencia entre el humor utilizado y el contenido de la clase, de esta manera el sentido del humor servirá como medio para que el aprendizaje sea significativo.
- Su uso debe darse de manera oportuna, distinguiendo los momentos adecuados para recurrir a él, de esta manera se evita caer en un uso excesivo o inoportuno del sentido del humor.
- Antes de considerar utilizar el sentido del humor como recurso relevante para el aprendizaje, debe tenerse en cuenta factores como: la edad, el grado académico y sobre todo la realidad cultural del grupo; promoviendo siempre una actitud positiva por el aprendizaje.

## 6. Análisis de la evaluación del sentido del humor

Eysenck (1942) señaló que el objetivo de estudio de la apreciación del humor puede estar centrado en los estímulos, en el sujeto o respuestas. Si el objeto son los estímulos, lo que se busca es establecer una taxonomía en función de su naturaleza sin que en ella influyan los “receptores” en el material. Si el objetivo es el sujeto, en interés está en usar la evaluación de los estímulos humorísticos para obtener una medida de los participantes en la variable de interés. En este caso, primero son analizadas las distintas respuestas de los sujetos, agrupando las similares y estudiando sus correlatos psicológicos, para después intentar determinar de que es reflejo un tipo de apreciación u otra, o que es capaz de predecir un tipo de apreciación de u otra.

De acuerdo a este sustento existen gran cantidad de herramientas dedicada a la valuación de este constructo, así por ejemplo describiremos algunas.

El Situational Humor Response Questionnaire, SHRQ (Martin y Lefcourt, 1984), definiéndose como la frecuencia con la cuál una persona sonríe, ríe y muestra abiertamente respuestas manifiestas del humor. Según los autores, esto sería un moderador del estrés.

El Coping Humor Scale, CHS (Martin y Lefcourt, 1983), es una herramienta especialmente construida con la intención de evaluar el uso del humor por parte de los sujetos para afrontar situaciones estresantes. El CHS es un autoinforme que específicamente evalúa el grado en el que los sujetos usan el humor para superar el estrés.

El Humor Styles Questionnaire, HSQ (Martin, Puhlik, Larsen, Gray y Weir; 2003), donde el objetivo es distinguir los diferentes estilos de humor: autodescalificador, de afiliación, automejoramiento y de agresión.

## Capítulo III. Método

### 3.1. Tipo de investigación

La investigación corresponde a un estudio no experimental de tipo descriptivo. El diseño es también no experimental, de tipo transversal con una sola medición muestral.

### 3.2. Participantes

Para la presente investigación se tomó en cuenta una población estudiantil de una institución educativa de gestión pública-privada de la provincia constitucional del Callao, con el enfoque humanístico cristiano. La I.E es parte de una Organización No Gubernamental de Desarrollo que lucha contra la pobreza y las exclusiones sociales en el Perú. La población está formada por 160 estudiantes del nivel secundario de edades entre 12 y 16 años, 90 mujeres y 70 varones. Así mismo pertenecen a un nivel económico bajo.

No se ha considerado calcular muestra debido a que la población es pequeña, por lo tanto, es un estudio de censo.

### 3.3. Instrumentos

#### *El sentido del humor*

Para evaluar los estilos de humor se utilizó el Cuestionario de Estilos de Humor (HSQ, Martin, Puhlik, Larsen, Gray y Weir, 2003) cuyo objetivo es distinguir los diferentes estilos de humor, en su versión adaptada al castellano por Cayssials & Pérez (2005) y posteriormente revisada por Cassaretto y Martínez (2009) para la población peruana, quienes realizaron la adaptación lingüística.

Según Cassaretto y Martínez (2009) el HSQ está integrado por 32 ítems y evalúa cuatro estilos en los usos del humor a través de las escalas de Afiliación, Mejoramiento personal, Agresividad y Autodescalificación; dando puntajes solo por escala. El sujeto debe responder a cada una de las afirmaciones teniendo en cuenta su comportamiento habitual. No hay respuestas correctas o incorrectas y cada ítem puede responderse en una escala Likert con valores entre 1 y 7. Los ítems 1, 7, 9, 15, 16, 17, 22, 23, 25, 29 y 31 se presentan de manera inversa. La prueba puede ser aplicada a adolescentes y adultos desde los 14 años de edad, sin embargo, Erickson y Feldman (2006) reportan buenos resultados con adolescentes desde los 12 años.

Cassaretto y Martínez (2009) estudiaron la confiabilidad a través del análisis de su consistencia interna, observando índices Alpha de Cronbach adecuados.

La escala de afiliación resultó entre 0.81, la de mejoramiento personal entre 0.81, la del estilo agresivo entre 0.79 y la de autodescalificación entre 0.80.

Así mismo Cassaretto y Martínez (2009) realizaron la validez a través del análisis factoriales de componentes principales con rotación Varimax, los cuales señalaron una estructura factorial de cuatro factores con valores propios mayores a 1 que explicaban entre el 34.8% y el 41.6% de la varianza total.

### 3.3. Procedimientos

Se procedió a contactar a la Institución Educativa, se seleccionó a aquellos alumnos que cumplan con la edad de 12 a 16 años que en su totalidad fue de 1ro, 2do, 3ro, 4to y 5to de secundaria.

La administración se realizó de forma colectiva, se tomaron ambos instrumentos en tres días diferentes, en las horas de tutoría, la evaluación de estilos de sentido del humor se llevó a cabo durante 30 min aproximadamente.

Para describir los estilos de sentido del humor de los estudiantes, se calculó las medidas descriptivas como la media, la desviación estándar y el coeficiente de variación. Con el fin de efectuar comparaciones entre los grupos de estudio, en la escala del HSQ se realizó la prueba de normalidad de la distribución de los puntajes mediante el estadístico K-S. Al encontrar que todas las distribuciones resultaban normales, se procedió a efectuar las comparaciones entre grupos utilizando la prueba t de Student.

## Capítulo IV. Resultados

Tabla 1

*Alfa de cronbach de las dimensiones y total del Cuestionario del sentido del humor (HSQ)*

En la tabla 1 se muestra el valor de alfa de Cronbach para cada factor el cual resultó 0.704, al igual que el total 0.704  $p \geq 0.70$ , sosteniendo así la confiabilidad.

	Ítems	Alfa (IC95%)
Factor 1 H Auto-descalificador	8	0.708
Factor 2 H Afiliación	8	0.722
Factor 3 H A Mejoramiento	8	0.710
Factor 4 H Agresión	8	0.701
Total	32	0.704

Tabla 2

*Alfa de cronbach si se elimina cada elemento del Cuestionario del sentido del humor (HSQ)*

En la tabla 2 se observa el alfa de cronbach si se elimina los ítems 1, 17 y 25, ascendiendo a 0.719, 0.713 y 0.719; respectivamente. Se eliminan estos ítems puesto que no cumple con las normas estadísticas  $p \leq 0.2$ .

N°	Contenido	Alfa de Cronbach
Item 17	Me desagrada contar chistes para entretener a la gente.	0.713
Item 25	Pocas veces cuento chistes a mis amigos.	0.718
Item 1	No me gusta reírme o hacer bromas con la gente.	0.719

Tabla 3

*Estadísticos descriptivos de las escalas de humor, según año de estudio*

En la Tabla 3 se observa la media, mediana y desviación típica de las cuatro escalas de humor, según el año de estudio.

		N	Media	Mediana	D.E
Autodescalificador	1° sec	32	28.97	22	9.320
	2° sec	32	29.22	23	8.342
	3°sec	32	31.23	25	6.667
	4° sec	32	34.00	23	8.374
	5° sec	32	30.85	24	5.104
Afiliación	1° sec	32	31.88	23	6.126
	2° sec	32	33.03	22	4.533
	3°sec	31	32.55	21	5.778
	4° sec	32	31.94	31	5.651
	5° sec	27	32.07	32	6.012
Automejoramiento	1° sec	32	36.78	26	8.698
	2° sec	32	39.53	24	6.696
	3°sec	31	40.39	28	10.174
	4° sec	32	36.44	32	7.170

	5° sec	27	39.00	34	7.731
	1° sec	32	29.91	28	7.372
	2° sec	32	29.94	31	5.547
Agresividad	3°sec	31	31.10	35	6.725
	4° sec	32	30.66	32	6.926
	5° sec	27	33.07	26	5.144

Tabla 4

*Prueba Kolmogorov-Smirnov según sexo*

En la tabla 4 se observa que hay una distribución normal para la escala, y que por lo tanto se aplica las pruebas paramétricas de t de student y ANOVA para determinar diferencias estadísticamente significativas según sexo.

		Prueba Kolmogorov-Smimov	
Sexo		K-S	P
	Masculino	0.77	.54
H Autodescalificador	Femenino	0.72	.65
	Masculino	0.69	.59
H Afiliación	Femenino	0.78	.45
	Masculino	0.57	.71
H Auto mejoramiento	Femenino	0.67	.57
	Masculino	0.58	.61
H Agresión	Femenino	0.71	.49

Tabla 5

*Análisis comparativo del estilo de humor en estudiantes mujeres y varones*

En la tabla 5 observamos que existe diferencias significativas entre varones y mujeres en las cuatro dimensiones; en la dimensión de afiliación las diferencias muestran puntajes más elevados en el grupo de mujeres y varones.

	Sexo	Media	Mediana	D.E	<i>t</i> de Student
H Auto- descalificador	Masculino	12.66	22.00	5.556	<i>t</i> =-1.773; gl=152 <i>p</i> = 0.04
	Femenino	11.51	23.00	5.656	
H Afiliación	Masculino	22.03	12.00	4.829	<i>t</i> =-3.375, gl=158 <i>p</i> = 0.033
	Femenino	23.22	11.00	3.033	
H A Mejoramiento	Masculino	13.29	12.00	3.193	<i>t</i> =4.337; gl=157 <i>p</i> =0.000
	Femenino	12.71	11.00	3.090	
H Agresión	Masculino	11.43	13.00	4.766	<i>t</i> =5.240; gl=158 <i>p</i> =0.000
	Femenino	10.69	12.00	4.701	

Tabla 6

*Prueba Kolmogorov-Smirnov según año de estudio*

En la tabla 6 se observa que hay una distribución normal para cada dimensión según año de estudio, y que por lo tanto se aplica las pruebas paramétricas de t de student y ANOVA para determinar diferencias estadísticamente significativas.

	Sexo	Prueba Kolmogorov-Smirnov	
		K-S	P
H Autodescalificador	1° año	0.58	0.35
	2° año	0.67	0.45
	3° año	0.76	0.64
	4° año	0.72	0.65
	5° año	0.78	0.78
H Afiliación	1° año	0.57	0.74
	2° año	0.69	0.59
	3° año	0.49	0.75
	4° año	0.78	0.45
	5° año	0.45	0.59
H Auto mejoramiento	1° año	0.57	0.71
	2° año	0.45	0.62
	3° año	0.77	0.59
	4° año	0.76	0.57
	5° año	0.56	0.62
H Agresión	1° año	0.58	0.61
	2° año	0.48	0.73
	3° año	0.64	0.59
	4° año	0.71	0.67
	5° año	0.49	0.45

Tabla 7

*Análisis de la varianza de las puntuaciones de las escalas de humor, según año de estudio*

En la Tabla 7 observamos que no se hallaron diferencias estadísticamente significativas entre los años de estudio, en ninguna de las cuatro escalas de humor.

		Suma de cuadrados	gl	Media cuadrática	F	P
H.Autodescalificativo	Inter- grupos	520.30	4	130.08	2.145	.078
	Intra- grupos	9035.26	149	60.64		
	Total	9555.56	153			
H.Afiliación	Inter- grupos	28.03	4	7.01	.216	.929
	Intra- grupos	4861.07	150	32.41		
	Total	4889.10	154			
H.Automejoramiento	Inter- grupos	319.75	4	79.94	1.162	.330
	Intra- grupos	10316.19	150	68.77		
	Total	10635.94	154			
H.Agresividad	Inter- grupos	189.84	4	47.46	1.128	.346
	Intra- grupos	6312.13	150	42.08		
	Total	6501.97	154			

## Capítulo V. Discusión

El propósito de esta investigación consistió en describir los estilos del sentido de humor en adolescentes de una Institución Educativa Agustín de Hipona, además de evaluar si las variables independientes género y año de estudio influyen sobre el humor afiliativo, de automejoramiento, agresivo y autodescalificador. Del total de las puntuaciones no se encontraron tendencias hacia los puntajes altos ni bajos, puesto que las distribuciones en las cuatro escalas son normales. Así mismo, no se evidencia inclinación hacia ninguna dimensión, autodescalificativo, afiliativo, automejoramiento ni agresivo. Esta descripción coincide con lo hallado por Sharon Liao (2011), quien en una muestra de 33 clowns de un hospital de Lima se obtuvo puntuaciones medias similares a las halladas en esta investigación. Estos resultados muestran que los participantes presentan un nivel equilibrado en el uso del humor para la regulación de la emoción y como estrategia de afrontamiento, en la facilidad para reducir tensiones y un humor agresivo caracterizado por la crítica, el sarcasmo y manipulación, presentada como un humor ofensivo para sí mismo y/o para los demás. En cuanto al primer objetivo específico, se encontró que hay diferencias estadísticamente significativas entre los géneros en las cuatro escalas. Los varones puntuaron más alto que las mujeres en autodescalificativo, automejoramiento y agresión; mientras que más mujeres obtuvieron una puntuación más alta que los hombres en afiliación. Este resultado indica que los varones poseen en comparación con las mujeres, menos habilidades para las relaciones interpersonales utilizando la agresión hacia sus pares y para sí mismos. De igual forma, esto indica que las mujeres tienen mayor tendencia que los hombres hacia

bromear y reír con los demás, facilitando la reducción de tensiones y sin recurrir a la agresividad u hostilidad.

Estos resultados reflejan diferencias de género en una serie de habilidades y actitudes sociales que han sido observadas en otros estudios. Por ejemplo, Herranz (2008), en un estudio en Madrid de una muestra de 435 adolescentes de entre 12 a 18 años de edad encontró que la media en las mujeres era mayor que en los varones en las siguientes dimensiones: modo de relación, cordialidad, hace que las mujeres sean más preocupadas por el bienestar social, previsibles y atentas; estilos de negociación e impronta emocional. Asimismo, Card, Stucky, Sawalani y Little (2008) en un estudio metaanalítico confirmaron observaciones previas en el sentido de que los adolescentes varones muestran más agresión directa que las mujeres y consideraron que la agresión directa está relacionada con problemas externalizantes, baja conducta prosocial y menor calidad de relación con compañeros. Bennett, Farrington y Huesmann (2005) sostienen que las mujeres adquieren habilidades social cognitivas a edades más tempranas que los hombres y tienen mejores habilidades prosociales que ellos.

Finalmente, en otro estudio en adolescentes, se halló que las mujeres, más que los hombres, valoran el hacer cosas para otros (Beutel & Johnson, 2004). Todas estas evidencias muestran una mayor tendencia agresiva en los adolescentes varones y mayor tendencia prosocial en las adolescentes mujeres, lo que ayuda a explicar las diferencias de género en los estilos de humor. Para el segundo objetivo no se hallaron diferencias estadísticamente significativas, esto puede deberse a que desde el primer al

quinto año de estudio la metodología de aprendizaje es la misma, con una base espiritual de enfoque humanístico y actividades sociales que la institución promueve.

Se debe considerar mejorar algunos aspectos de esta investigación con el objetivo de ampliar el análisis de los resultados; por ejemplo, la muestra debe ser con participantes de fe religiosa libre, así también trabajar con una muestra mayor y utilizar otros instrumentos que tengan amplitud en la variable sentido del humor. Es importante resaltar que no se encontró puntajes muy bajos ni muy altos, mostrando así un equilibrio en el uso de las cuatro dimensiones de humor tales como autodescalificación, afiliación, automejoramiento y agresividad. También se encontraron diferencias estadísticamente significativas entre hombres y mujeres, describiendo así a los varones con tendencias antisociales y menor capacidad de desarrollar adecuadas relaciones interpersonales; por el contrario, según esta investigación se puede describir a las mujeres adolescentes más prosociales con mayor desenvolvimiento en el uso del humor sin llegar a sentirse mal o destruir emocionalmente a los demás. Finalmente, en cuanto a la comparación de los años académicos, no se encontraron diferencias estadísticamente significativas puesto que el tipo de educación que se brinda en tal institución permite que a lo largo del nivel secundario la variable se mantenga.

## Conclusiones

2. Del análisis total se encontró que no hay inclinación hacia los bajos ni altos puntajes, manifestando una conducta de humor equilibrado. Donde se muestra una actitud promedio de compañerismo amistad, con actitud fundamentalmente flexible y positiva ante la vida, sus adversidades y situaciones complicadas. Del mismo modo el uso de un engrandecimiento y egocentrismo, en ocasiones agrediendo con el humor a sus pares.
  
3. En los estilos de sentido del humor se concluye que hay diferencias significativas entre estudiantes mujeres y varones. Sin duda la comunicación y las formas de relacionarse entre ambos sexos no son de la misma forma. Porque las características conductuales y cognitivas de ambos, nos llevan a un análisis particular. El cual dice que las mujeres poseen mayor capacidad de relaciones interpersonales que los varones.
  
4. En los estilos de sentido del humor se concluye que no hay diferencias significativas entre el año de estudio. Probablemente debido al tipo de formación que se brinda en el centro educativo con actividades sociales que son constantes y reflexivas desde el primer al último año de estudio; teniendo una relación espiritual con su contexto, donde la metodología de estudio es dinámica y no agresiva.

## Recomendaciones

1. Al departamento de psicología y acompañamiento tutorial de la I.E Agustín de Hipona y demás instituciones educativas se sugiere trabajar en los alumnos talleres para fortalecer los estilos del sentido del humor positivos como de afiliación y mejoramiento personal con el fin de que puedan desarrollar la capacidad de relacionarse de una forma asertiva utilizando los estilos de afiliación y mejoramiento.
2. Planificar y llevar a cabo talleres dirigidos a los estudiantes del nivel secundario sobre las consecuencias y desventajas del uso de un estilo agresivo o autodescalificativo. Que se trabajen actividades como el teatro y escenificación de estos estilos como principal recurso en la comunicación escolar, para que luego sean analizadas si fortalece las relaciones interpersonales o es un factor de riesgo para el buen clima académico.
3. Es importante generar en el aula una convivencia con elementos humorísticos, permitiendo que las mujeres eleven la dimensión humor de mejoramiento y que prevalezca el humor de afiliación. Realizando talleres para bajar los niveles de agresión en su comunicación humor.
5. El humor debe favorecer una actitud adecuada, por tanto los varones de esta muestra deben replantear el uso de su humor, descartando por completo la dimensión agresión y autodescalificador, tomando como única herramienta, dentro del humor, la de afiliación y mejoramiento.

6. Para las futuras investigaciones, tomar en cuenta la cantidad de la muestra, manejar el factor externo como es la religión y la aplicación de otros instrumentos que refuercen esta variable que podría ser una herramienta muy fructífera dentro de la educación, el sentido del humor.

## Referencias

Aldonati, L. (2016). *La risa en Nietzsche: un nuevo modo de comprender la vida*.

*Revista filosófica Symploké*.

Bonal, K. (2009). *La risa (serie Austral)*. Madrid: Espasa Calpe.

Begoña, G. (2010). *Una ventana abierta al sentido del humor en el aula*. Valladolid: Graó.

Belanger, C. Kirkpatrick, W. y Derks, A. (1998). *Efectos del humor en la resolución de problemas verbales e imaginarios*. *Humor: Revista Internacional de Investigación del Humor* 11(1), 21-31.

Bernet, G. (2004). *La importancia del humor en la psicoterapia con niños y adolescentes*. Bilbao: Desclee de Brouwer.

Bennett, S., Farrington, D. P., & y Huesmann, L. R. (2005). Explaining gender differences in crime and violence: The importance of social cognitive skills. *Aggression and Violent Behavior*, 10, 263-288.

Beutel, A. M., & Johnson, M. K. (2004). *Gender and prosocial values during adolescence: A research note*. *The Sociological Quarterly*, 45, 379-393.

Bernstein, F.; Masselos, G.; Pelkonen, J. y Cupak E. (2003). *Programa para mejorar el sentido del humor. ¡Porque la vida con buen humor merece la pena!* Madrid: Pirámide.

Berk, F. (1989). *Psicología y Género*. Madrid: Pearson.

Brannon, L. y Feist, J. (2001). *Psicología de la salud*. Madrid: International Thomson Editores Spain Paraninfo S.A.

Calvarro Carretero, H. (2005). *Sentido del humor: construcción de la escala de apreciación del humor EAHU*. Granada: Editorial de la Universidad de Granada.

- Card, N. A., Stucky, B. D., Sawalani, G. M. & Little, T. D. (2008). Direct and indirect aggression during childhood and adolescence: A meta-analytic review of gender differences, intercorrelations, and relations to maladjustment. *Child Development*, 79, 1185-1229.
- Cassaretto, M. y Martínez, C. (2009). *Bienestar psicológico, edad y género en universitarios españoles*. *Salud & Sociedad*, 4(1), 048-058.
- Cayssials, A., Danna, D. y Pérez, M. (2006). Sentidos del Humor. Un estudio psicométrico. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación Psicológica*.
- Cayssials, A. y Pérez, M. (2005). *Características psicométricas del cuestionario de estilos del humor (HSQ)*. Buenos Aires: UBACYT
- Chapman, A. (1996) *Humor y risa en la interacción social y algunas implicaciones para la investigación del humor*. New York: Springer –Verlag.
- Contreras, F. y Esguerra, G. (2006) *Psicología positiva: una nueva perspectiva en psicología*. Bogotá: Planeta
- Contreras, F., Esguerra, G. Espinosa, J., y Gómez, C. (2007) *Calidad de vida y adhesión al tratamiento en pacientes con insuficiencia renal crónica en tratamiento de hemodiálisis*. *Universitas Psychologica*, 5 (3), 487-499.
- Cousins, N. 1982, *Anatomía de una enfermedad o la voluntad de vivir*. Barcelona: Kairós.
- Erickson, S. y Feldman, S. (2006) *El humor adolescente y su relación con el afrontamiento, las estrategias de defensa, la angustia psicológica y el bienestar*. *Psiquiatría infantil y desarrollo humano*, 3, 255-271

- Erickson, S. y Feldstein, S. (2007) *El humor adolescente y su Relación a afrontamiento, defensa Estrategias, trastornos psicológicos, y bienestar*. Psiquiatría infantil. pp. 255-271.
- Eysenck, H. (1942). *La psicología del humor: perspectivas teóricas y cuestiones empíricas*. New York: academic Press.
- Feliz, M. y Leví, O. S/A. *El humor como activador didáctico para el aprendizaje*. Madrid: UNED.
- Fernández, J. (2003). *El sentido del humor como recurso pedagógico: hacia una didáctica de las didácticas*. Barcelona: Tusquets S.A
- Fredrickson, B. (2000). *Cultivando emociones positivas para optimizar la salud y el bienestar*. Prevención y Tratamiento, pp.3.
- Fredrickson, B. (2001). *The role of positive emotions in positive psychology*. New York: Oxford University Press.
- Fry, W. (1994). *Un estudio de humor*. USA: Pacific Books.
- Frydenberg, A y Lewis, D. (1993). *Bienestar psicológico, edad y género en universitarios españoles*. Salud & Sociedad, 4(1), 048-058.
- Folkman, D. Lazarus, R., Gruen, G. y Delongis, E. (1986). *Bienestar psicológico, edad y género en universitarios españoles*. Salud & Sociedad, 4(1), 048-058.
- Folkman, D. y Lazarus, R. 1988, Selye, S. (1973). *Bienestar psicológico, edad y género en universitarios españoles*. Salud & Sociedad, 4(1), 048-058.
- Garanto, J. (1983) *Psicología del Humor*. Madrid: Herder Ed.
- García, B. (2010). *Una ventana abierta al sentido del humor en el aula*. Valladolid: Graó

- García, L. (2006) *Bienestar psicológico, edad y género en universitarios españoles*. Salud & Sociedad, 4(1), 048-058.
- Gil, J. (2004). Alimentación, actividad física y salud. En: J. Gil (Dir). *Psicología de la salud. Aproximación histórica, conceptual y aplicaciones*. (pp. 265-308). Madrid: Pirámide.
- Gruner, C. (1996) *Ingenio y humor en la comunicación de masas. Humor y risa: teoría, investigación y aplicaciones*. London: John Wiley and Sons.
- Gruner, C. (1976) *La risa*. Madrid: Espasa Calpe.
- Kazarian, H. y Martín, S. (2004). *La auténtica felicidad*. Barcelona: Ediciones B.
- Klein, A. (2000). *Reír es sano*. Barcelona: Grijalbo.
- Koestler, A. (1964). *La Psicología del humor. Un enfoque integrador*. Madrid: Orión Ediciones.
- Liébana, C. (2014). *El sentido del humor en el aula: diseño, aplicación y evaluación de un programa de intervención*. Valladolid.
- Liao, S. (2011) *Estilos de humor y rasgos de personalidad en un grupo de clowns de lima metropolitana*. Lima: PUCP
- Manke, S. (1998). *Psicología del humor*. Barcelona: Herder.
- Martin, R. (2006). *Humor, risa y salud física: cuestiones metodológicas y hallazgos de investigación*. Boletín Psicológico, 127, 504-519.
- Martin, R. y Lefcourt, H. (1983). *Sentido del humor como moderador de la relación entre estresores y estados de ánimo*. Revista de Personalidad y Psicología Social, 45, 1313-1324.

- Martin, R., Puhlik, D., Larsen, G., Gray, J. y Weir, K. (2003). *Diferencias individuales en los usos del humor y su relación con el bienestar psicológico* *Revista de Personalidad y Psicología Social*, 37 48-75.
- Martínez, C., Reyes, S., García, L. y González, J. (2006). Preocupaciones de adolescentes de Lima y sus estilos de afrontamiento. *Revista de Psicología de la PUCP*, 19(2), 211-236.
- McGhee, P. (1979), *Humor: su origen y desarrollo*. San Francisco: W.H. Freeman.
- McGhee, P. (1992), *Humor: su origen y desarrollo*. San Francisco: W.H. Freeman.
- McGhee, P., Bell, N. y Duffey, N. (1986). *Competencia interpersonal, asertividad social y el desarrollo del humor*. *Revista Británica de Psicología del Desarrollo*, 4(1). 51-55.
- McCrae, R. y Costa, P. (1986). *Competencia interpersonal, asertividad social y el desarrollo del humor*. *Revista Británica de Psicología del Desarrollo*, 35, 466-477
- Miller, T.(1987). *Una revisión metaanalítica de la investigación sobre la hostilidad y la salud física*. *Boletín Psicológico*, 119,332-348.
- Morán, C. 2005. ¿Con humor se explica y se aprende una lengua mejor?”, *Pragmalingüística*, Número 14, pp. 87-99. Disponible en: <http://revistas.uca.es/index.php/pragma/article/viewFile/106/119>
- Oblitas, L. (2010). *Psicología de la salud y calidad de vida*. México D.F.: Cengage Learning Editores S.A.
- Oppliger, P. (2003) *.Humor y aprendizaje*. Nueva Jersey: Lawrence Erlbaum Associates.
- Programa para la Evaluación Internacional de los Alumnos, PISA (2015).

- Renata, C. (2009). *Programa para mejorar el sentido del humor*. Madrid: Pirámide.
- Rivero, F. (2011). *El uso del humor en la enseñanza: una visión del profesorado de ELE*. Andalucía: FUNIBER.
- Rojas F., Peña N. y Garmendi de barrios, C. (2014) *Estilos de humor según género, edad y tipo de institución educativa en adolescentes*” Asunción
- Rush, W. (1998). *Sentido del humor: una nueva mirada a un viejo concepto*. Berlina: Mouton de Gruyter.
- Schimidt, S. y Willians, A. (2001) *Memoria para dibujos humorísticos*. *Memoria y Cognición. Revista de Psicopatología y Psicología Clínica* 29(2), 305-311.
- Seligman, M. (2005) *Learned optimism: How to change your mind and your life*. New York: Pocket Books.
- Toledo, M. y García, V. (2010) El humor desde la psicología positiva. *Revista de Psicología International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 117, 112-116.
- Ziv, A. (1988). *Enseñar y aprender con humor: experimento y replicación*. *Revista de Educación Experimental*, 57, 5-15.
- Ziv, A. y Diem, J., 1989). *El sentido del humor*. Bilbao: Deust

Anexos

Anexo N° 1 Matriz de consistencia

Título	Problema	Objetivos
<p>ESTILOS DEL SENTIDO DEL HUMOR EN ADOLESCENTES DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DELCALLAO, 2017</p>	<p>Problema General:</p> <p>¿Cuáles son los estilos predominantes del sentido del humor en adolescentes de en una institución educativa del Callao, 2017?</p>	<p>Objetivo General</p> <p>Describir los estilos predominantes del sentido de humor en adolescentes de una institución educativa del Callao.</p> <p>Objetivos Específicos</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Identificar los estilos predominantes de humor según sean mujeres o varones de una institución educativa del Callao.</li> <li>❖ Describir los estilos predominantes de humor según año de estudio en los adolescentes de una institución educativa del Callao.</li> </ul>

## Anexo N° 2

Tabla 8

### *Estadísticos descriptivos del sentido del humor*

En la tabla 8 se muestra los estadísticos descriptivos tales como media, desviación estándar, asimetría, curtosis e índice de homogeneidad corregida. Donde se observa que los ítems cumplen el objetivo de  $IHV > 0.30$ , así mismo hay distribución normal  $D.E < 1.5$ .

	N	Media	D.E	Asimetría	Curtosis	IHC
sen1	160	3.39	2.056	.301	-1.252	.467
sen2	160	4.91	1.891	-.607	-.715	.315
sen3	160	2.80	1.839	.674	-.648	.378
sen4	160	2.68	1.746	.808	-.277	.346
sen5	160	4.48	1.836	-.380	-.774	.366
sen6	160	4.66	1.913	-.430	-.830	.369
sen7	160	4.07	1.854	-.060	-.915	.415
sen8	159	2.87	1.890	.717	-.586	.370
sen9	160	4.29	1.918	-.271	-1.033	.463
sen10	160	5.13	1.772	-.905	-.064	.419
sen11	160	3.96	1.890	-.030	-1.020	.335
sen12	160	3.27	1.974	.415	-.975	.322
sen13	160	5.83	1.575	-1.351	1.018	.390
sen14	160	4.78	1.779	-.539	-.612	.530
sen15	160	4.74	2.219	-.534	-1.183	.380
sen16	160	4.04	2.092	.004	-1.279	.344
sen17	160	2.64	1.706	.740	-.566	.441
sen18	160	5.18	1.794	-.792	-.424	.378
sen19	160	4.49	1.943	-.341	-.989	.359
sen20	160	3.07	1.940	.535	-.835	.386
sen21	160	5.15	1.792	-.647	-.675	.465
sen22	160	4.20	1.801	-.193	-.911	.373
sen23	160	3.66	1.896	.188	-.972	.308
sen24	160	3.23	1.914	.401	-1.033	.307
sen25	160	2.54	1.748	.878	-.402	.345

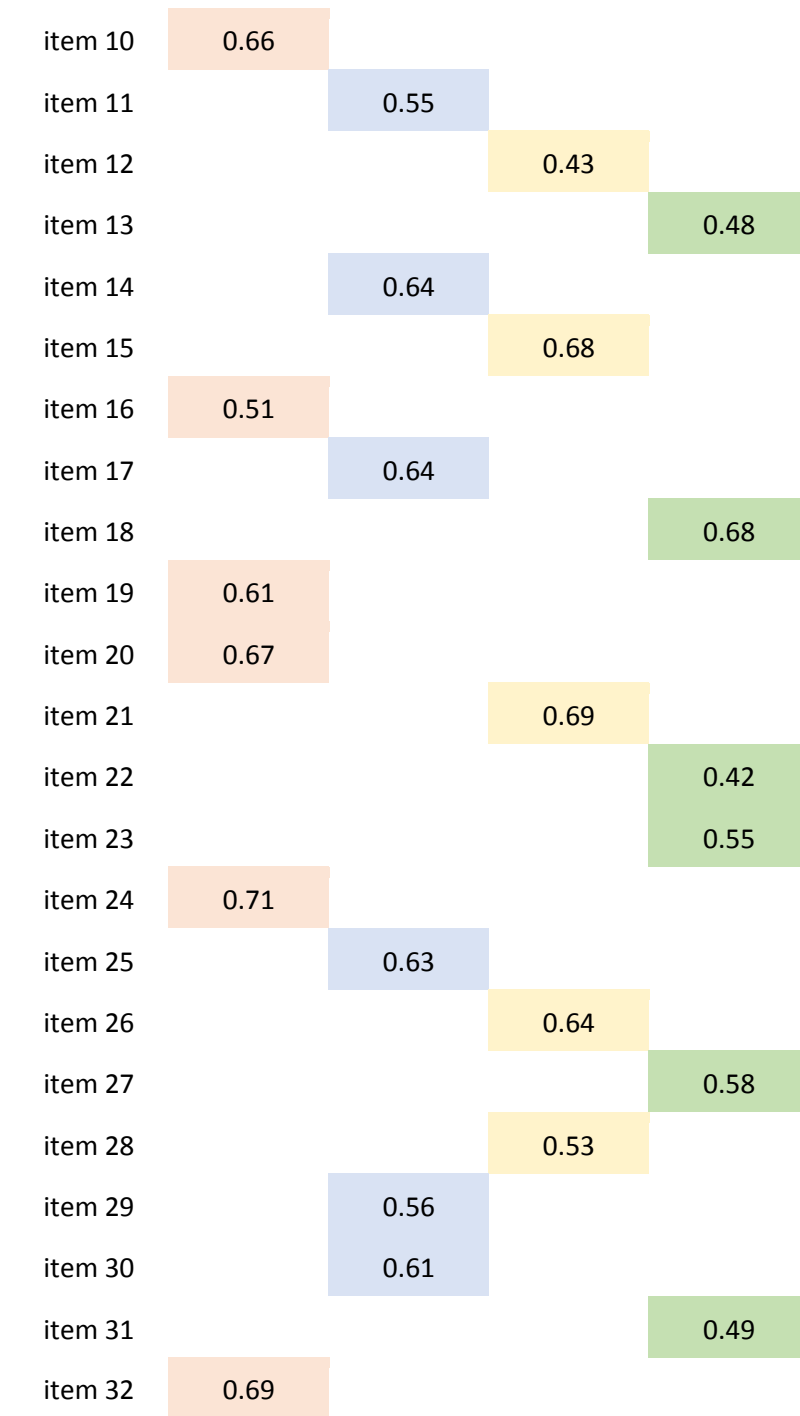
sen26	160	4.56	1.866	-.320	-.769	.438
sen27	160	2.59	1.746	.814	-.439	.389
sen28	160	4.23	2.047	-.139	-1.278	.313
sen29	160	3.39	1.720	.295	-.740	.357
sen30	160	4.48	1.946	-.271	-1.039	.352
sen31	160	4.35	2.059	-.187	-1.239	.316
sen32	160	2.73	1.883	.788	-.569	.300

Tabla 9

*Análisis de componentes rotados*

En la tabla 9 se llevó a cabo el análisis factorial, con rotación varimax, donde se observa que los factores autodescalificador, afiliación, automejoramiento y agresión, contiene a ocho ítems cada uno. Así mismo los cuatro factores tienen una carga factorial aceptable.

ITEMS	Factores			
	1	2	3	4
item 1		0.64		
item 2			0.64	
item 3				0.45
item 4	0.71			
item 5		0.59		
item 6			0.45	
item 7				0.55
item 8	0.61			
item 9			0.77	



**HSQ**

**(Martin, Puhlik-Doris, Larsen, Gray y Weir, 2003)**

**(Adaptación Cassaretto y Martínez, 2009)**

Por favor, responda a las siguientes afirmaciones teniendo en cuenta **cómo es usted, cómo se comporta habitualmente**. Coloque el número correspondiente a cada afirmación de acuerdo a la siguiente escala:

- |   |
|---|
| <ol style="list-style-type: none"><li>1. Totalmente diferente a mí.</li><li>2. Bastante diferente a mí.</li><li>3. Algo diferente a mí.</li><li>4. Ni diferente ni parecido a mí.</li><li>5. Algo parecido a mí.</li><li>6. Bastante parecido a mí.</li><li>7. Totalmente igual a mí.</li></ol> |
|---|

1. No me gusta reírme o hacer bromas con la gente.
2. Si estoy triste, el humor ayuda a levantar mi ánimo.
3. Si alguien se equivoca, trato de hacer bromas al respecto.
4. Dejo que me hagan bromas o chistes más de lo necesario.
5. Me resulta fácil hacer reír a la gente, tengo sentido del humor.
6. Aún cuando no me sienta bien, me divierten las situaciones absurdas o cómicas.
7. Mi sentido del humor jamás ofende a la gente.
8. Tolero que mi familia haga bromas que a mí realmente me molestan.
9. Es raro que haga reír a los demás contando cosas graciosas sobre mí.
10. Cuando estoy molesto/a o triste, trato de pensar en cosas divertidas para sentirme mejor.
11. Cuento chistes o hago bromas; no me preocupa cómo les caen a la gente
12. Trato de caer bien a los demás haciendo bromas sobre mis debilidades o torpezas.
13. Suelo reír y bromear a menudo con muchos de mis amigos/as.

14. Tener sentido del humor me ayuda para evitar sentirme triste o enojado/a.
15. Me molesta que usen el humor para criticar o hacer sentir mal a otro/a.
16. No digo algo gracioso si me hace sentir mal.
17. Me desagrada contar chistes para entretener a la gente.
18. Si me siento mal, me esfuerzo en pensar en cosas divertidas que me levanten el ánimo.
19. A veces pienso en cosas graciosas y las digo, aunque el momento no sea adecuado.
20. Hago bromas o trato de ser divertido/a de forma exagerada.
21. Disfruto cuando logro hacer reír a otros.
22. Cuando estoy deprimido/a o enojado/a, a veces pierdo el sentido del humor.
23. Jamás me río de otra persona, aunque quienes me rodean lo hagan.
24. Soy la única persona a la que hacen bromas cuando estoy con amigos/as o familiares.
25. Pocas veces cuento chistes a mis amigos.
26. La experiencia me ha enseñado que pensar en algo divertido ayuda a afrontar problemas.
27. Si alguien no me cae bien, uso bromas y chistes para molestarlo/a.
28. Si me siento mal, hago bromas o chistes, para que no se den cuenta.
29. Me cuesta mucho pensar en algo divertido cuando estoy con gente.
30. No necesito estar con gente para entretenerme; encuentro cosas que me hacen reír estando a solas.
31. Aunque algo me divierta, no lo hago si puedo ofender a alguien.
32. Permito que amigos y familiares se rían de mí si eso los pone de buen humor y los hace sentir bien.

**MUCHAS GRACIAS**