



**UNIVERSIDAD
DE PALERMO**

Facultad de Ciencias Sociales
Licenciatura en Psicología

Trabajo Final de Integración **(TFI)**

Sentido del Humor y Bienestar Psicológico
en sobrevivientes del Holocausto

Autor: Daniela Pessoa

Tutora: Dra. Mariana Gancedo

Índice

1. Introducción.....	3
1.1 Descripción de la Institución	4
2. Objetivos de la Investigación	6
3. Marco Teórico	7
3.1 Trauma	8
3.1.1 Holocausto	10
3.1.2 Vejez	10
3.2 Afrontamiento	12
3.3 Bienestar Psicológico.....	14
3.3.1 Evaluación del Bienestar Psicológico	15
3.4 Humor	17
3.4.1 Humor y resiliencia	19
3.4.2 Evaluación del Humor.....	20
3.5 Bienestar Psicológico y Humor. Investigaciones previas	23
4. Metodología.....	25
4.1 Hipótesis	25
4.2 Tipo de estudio.....	25
4.3 Muestra	25
4.4 Instrumentos.....	25
Procedimiento	26
5. Resultados.....	27
5.1 Escala de Bienestar Psicológico (BIEPS-a).....	27
5.2 Escala de Estilos de Humor (EEH).....	28
5.3 Correlación entre escalas	32
6. Discusión	34
7. Referencias Bibliográficas.....	39
8. Anexos	42

1. Introducción

Históricamente la Psicología se ha orientado al estudio, detección y análisis de las patologías y desvíos mentales; pero el gran énfasis de la psicología clásica en la enfermedad ha hecho descuidar los aspectos positivos y los recursos internos de los individuos, tales como el bienestar, la satisfacción, la esperanza, el optimismo y la felicidad, ignorándose sus beneficios en las vidas de las personas (Seligman, 2000).

Del mismo modo, las investigaciones realizadas sobre temáticas de riesgo y vulnerabilidad social han apuntado a la observación de las influencias en la aparición de síntomas psicopatológicos, sentimientos de culpa, miedos, conflictos con la autoridad, adicciones, trastornos de ansiedad y de conducta, etc. (Greco, Morelato & Ison, 2006).

Como contrapartida a este encuadre teórico y metodológico, surge la Psicología Positiva, descrita como el estudio científico de las experiencias, rasgos individuales positivos y de las instituciones que facilitan su desarrollo; y cuyo objetivo es ampliar el foco de estudio más allá del sufrimiento (Seligman, 2003). Considerando la relevancia del bienestar en la vida de los individuos, este trabajo se enmarca dentro de la denominada Psicología Positiva, que propone estudiar los comportamientos humanos desde una perspectiva positiva, focalizada en el desarrollo de las capacidades de las personas y no en términos de déficits o síntomas.

Existen estudios que afirman que las emociones positivas tienen un objetivo claramente evolutivo, ya que amplían los recursos intelectuales, físicos y sociales y los hacen más perdurables, la actitud mental es expansiva, tolerante y creativa (Fredrickson, 2001; en Seligman, 2003). Experimentar emociones positivas también favorece el pensamiento creativo para la solución de problemas interpersonales, desarrolla la flexibilidad cognitiva, promueve respuestas de generosidad y altruismo, aumenta los recursos intelectuales y contrarresta las tendencias depresivas (Greco, Morelato & Ison, 2006).

Un ejemplo de esto es el humor, mencionado en numerosas investigaciones como una forma de afrontamiento positivo, como una de las cualidades facilitadoras para atravesar de manera óptima situaciones de dificultad y lograr continuar con una vida fructífera y saludable (Martin, 2000).

El humor se entiende como equilibrio dinámico entre lo que sucede y la forma de interpretarlo (Martin, 2000), e incluye la percepción de la situación por parte del sujeto, la interpretación de lo percibido y una respuesta, en este caso divertida, que capacita a la persona para ser más hábil en adaptarse a lo que le sucede, pero de manera alegre. En este contexto, el humor se puede integrar en un conjunto de estrategias, habilidades y automatismos que ayudan a la persona a disfrutar de la vida, a mantener un espíritu alegre y a pensar en positivo, transmitiendo confianza, afecto y acercamiento. El humor, entonces, puede ser considerado como una actitud vital que enriquece las vivencias personales.

Este trabajo se originó a partir de la observación de un grupo de sobrevivientes del holocausto que concurren a un taller literario. Se trata de un grupo de personas que pasaron por situaciones de extrema necesidad, vivieron en contextos de ineludible violencia y sobrevivieron, en muchos casos, como únicos integrantes de sus familias y comunidades. En el material producido en el taller pueden verse reflejadas estas traumáticas experiencias en narraciones cargadas de angustia y pesar; pero también sorprenden algunos relatos cómicos, vivaces y frescos. Entonces, se observa en las producciones escritas grandes divergencias tanto en la temática elegida como en el tinte positivo, pesimista, melancólico, divertido o trágico adoptado para sus relatos. Y estas diferencias parecieran deberse a factores personales, a actitudes frente a la vida, a maneras de afrontar e interpretar la realidad.

El objetivo de este estudio es poder determinar si en este grupo en particular, compuesto por sujetos que vivieron situaciones traumáticas extremas, se despliega el sentido del humor como un factor protector del bienestar psicológico.

1.1 Descripción de la Institución

La Fundación es una organización sin fines de lucro que apoya, promueve y desarrolla iniciativas sociales; trabajando especialmente en los campos de salud, educación, niñez, vejez, vivienda y de impulso del voluntariado.

Uno de sus proyectos es el de Ayuda a Sobrevivientes del Holocausto, un programa modelo para la atención de necesidades psicosociales de 480 sobrevivientes

de la aniquilación judía masiva ocurrida en casi toda Europa por el nazismo. El Programa brinda apoyo financiero, en caso de ser necesario, asegura el acceso a medicamentos y servicios de salud y ofrece acompañantes terapéuticos. También cuenta con diferentes talleres diseñados para desarrollar áreas de interés y para propiciar la generación y mantenimiento de las relaciones sociales. Teatro, Eutonía, Calidad de Vida, Computación, Tejido, Taller Literario, son algunos de los talleres propuestos.

El Taller Literario se realiza semanalmente en encuentros de 2 horas, y está compuesto por 14 personas, en su mayoría mujeres.

La modalidad de trabajo es generar cuentos, poesías o narraciones a partir de una frase, fotografía o cualquier otro elemento usado como disparador propuesto por su coordinadora. El objetivo del taller es poder trabajar con recuerdos, fantasías y vivencias de cualquier momento de su vida, haciendo especial foco en aquellos períodos anteriores a la guerra, cuando vivían en familia y con amigos de la infancia.

Se trata de un entorno que garantiza la agilidad mental (o cognoscitiva) de sus concurrentes, y su capacidad de lecto-escritura en idioma español (necesaria para administrar las técnicas). También implica que los participantes cuentan con una autonomía física similar, que les permite concurrir semanalmente a los encuentros, dato que puede considerarse como una variable en su evaluación de bienestar subjetivo.

Es este contexto de creación narrativa el elegido como óptimo para analizar las distintas posturas adoptadas por estas personas al recordar y transmitir sus historias, tan cargadas de emoción.

2. Objetivos de la Investigación

Objetivo General

- Estudiar la relación entre estilos de humor y bienestar psicológico, en un grupo de sobrevivientes del holocausto que participan de un taller de literatura.

Objetivos Específicos

- Describir los niveles de bienestar psicológico que presentan los participantes del taller literario.
- Describir los diferentes estilos de humor que presentan los participantes del taller literario.
- Analizar si existe correlación entre estilos de humor y bienestar psicológico en la muestra.

3. Marco teórico

La Psicología Positiva plantea la capacidad de las personas para sobreponerse, crecer, cambiar, crear, reír. Aún en situaciones y contextos desfavorecedores las personas pueden sentirse felices y alegres y deseantes. La felicidad y el bienestar no parecieran depender de la situación tanto como de la capacidad para sentirlos.

Frente a escenarios estresantes, cada persona cuenta con un amplio repertorio de respuestas posibles para afrontar las situaciones que se le presentan. Y la forma que elija dependerá de la lectura que haga de sus propios recursos y de si se trata de una situación posible de modificar o no. Si evalúa que no es posible intervenir directamente en el problema, entonces intentará una estrategia de afrontamiento centrada en la emoción, cuyo objetivo será reducir la aflicción viendo la situación de una manera diferente.

Una forma de lograr el replanteamiento de la situación es a partir del uso del sentido del humor como recurso para una reestructuración cognitiva. Pero el humor puede ser un recurso utilizado de manera saludable, que busca la cohesión interpersonal y mantener una perspectiva humorística de la vida; o puede ser agresivo, ofensivo con otros o con sí mismo, desadaptativo, poco sano.

De acuerdo con las investigaciones recabadas, pareciera haber una relación consistente entre formas de afrontamiento y la sensación de felicidad de la persona. Y particularmente, entre el humor saludable como estrategia de afrontamiento y el bienestar psicológico. Entonces se buscó determinar que esta relación también aparece en un grupo de sobrevivientes del holocausto.

Para la correcta exposición de la investigación, se comenzará definiendo el concepto de *Trauma*; y de *vejez* y *holocausto*, dos situaciones potencialmente traumáticas que concurren en este grupo.

Luego se definirá el concepto de *Afrontamiento*, diferenciando las estrategias centradas en el problema y las centradas en las emociones.

Se describirá, también, el constructo *Bienestar Psicológico* y se detallará su evaluación y técnica elegida para su medición.

Asimismo, se analizará al *Humor* desde diferentes teorías, y se lo relacionará con la resiliencia.

También se describirán las cuatro dimensiones principales de la expresión del humor, dos consideradas como saludables y dos como no saludables; y se presentará el instrumento de medición utilizado para evaluarlo.

Seguidamente se presentarán los datos recabados y se analizarán de acuerdo a los objetivos de la investigación. Se realizará también un análisis de los resultados obtenidos.

3.1 Trauma

Las personas logran adaptarse a las diversas situaciones estresantes que pueden suceder a lo largo de la vida, son capaces de utilizar los recursos propios o del entorno para hacer frente a esa situación dificultosa en particular, son capaces de manejarse sin desarrollar síntomas graves. Pero cuando la sensación que se tiene es de sobrecarga de la situación, cuando se percibe que no se puede enfrentar las nuevas circunstancias con los recursos con los que se cuenta, es cuando aparece la dificultad, y es cuando puede ocurrir que la persona se sienta traumatizada. Esto implica que son incapaces de funcionar sin ayuda, posiblemente sólo de forma temporal, aunque la disfunción pueda continuar indefinidamente (Lazarus, 2000).

La esencia del trauma reside en que los significados cruciales se han visto minados. Estos significados se relacionan con los sentimientos de merecimiento, con la sensación de ser querido o atendido y con la creencia de ser incapaces de presentar algún control sobre la vida. Los significados fundamentales que una vez sostuvieron a las personas traumatizadas no sólo han sido amenazados o desafiados, como en la mayoría de las vivencias estresantes, sino que han sido severamente dañados o destruidos por el suceso traumático.

Pero la gravedad de las demandas ambientales no es la única influencia sobre las consecuencias adaptativas de los sucesos traumáticos; las variables personales son igualmente importantes. La dimensión de la reacción depende también de los detalles del suceso y de los procesos de afrontamiento que se generan. El trauma conlleva

siempre elementos existenciales, lo que proporciona la base de las diferencias individuales en la valoración de lo que ha sucedido y en sus implicancias sobre el futuro. Cuando la amenaza de daño personal es sustancial, aumenta la probabilidad de reacciones graves de estrés y de psicopatología (Lazarus, 2000).

Csikzentmihalyi (1990) explica que un hecho negativo importante que frustra una meta central de la vida o que destruye la personalidad, forzará a toda la persona a usar toda su energía psíquica para establecer una más clara y urgente tarea: superar los desafíos creados por la derrota, de forma que “[...] un suceso devastador puede enriquecer las vidas de las víctimas de maneras nuevas e inesperadas” (p. 296). Entonces un hecho negativo extremo libera o activa una gran cantidad de energía que puede ser canalizada positiva o negativamente según los procesos cognitivos que genere, ya sean estos de tipo negativo (por ejemplo depresión, rabia, desesperación) o de tipo positivo (reto, afrontamiento, acto de heroísmo). Cuando las creencias activadas son positivas, la energía generada por el hecho traumático es reconducida hacia objetivos de crecimiento personal (Páez, Bilbao & Javaloy, 2008).

LaCapra (2005) hace una clasificación del trauma y propone la diferenciación entre el trauma estructural y el trauma histórico. En el caso de este último es posible localizar los sucesos que fueron su causa; pero puede resultar imposible ubicar o localizar una experiencia traumática no fechada. El trauma histórico es específico y no todos lo sufren, los acontecimientos traumáticos pueden determinarse, mientras que el trauma estructural (como la ausencia) no es un acontecimiento sino una condición de posibilidad que genera angustia. También cabe argumentar que el Holocausto representa pérdidas de tal magnitud que, aunque no sea un acontecimiento único, puede contribuir a plantear la cuestión de la ausencia, con respecto a la divinidad, por ejemplo.

En la cultura y el pensamiento moderno, agrega el autor, existe una gran tendencia a convertir el trauma en ocasión propicia para lo sublime. En lo sublime el exceso del trauma se transforma en una fuente asombrosa de euforia o éxtasis. Incluso acontecimientos extremadamente destructivos pueden convertirse en ocasiones propicias para lo sublime negativo. También puede dar origen a lo que se podría llamar traumas fundacionales, traumas que, paradójicamente, se transforman para un individuo o un grupo en un sustento de la identidad.

El autor indica que muchas veces las personas traumatizadas por sucesos límites pueden resistirse a la elaboración de las vivencias por algo llamado *fidelidad al trauma*, emoción que surge tal vez por la impresión de que elaborando el pasado para poder sobrevivir o al participar nuevamente de la vida uno traiciona a los que quedaron aniquilados o destruidos por el suceso traumático. El lazo que une a las personas con sus seres amados muertos puede conferirle valor al trauma y hacer que volver a vivirlo sea una conmemoración dolorosa pero necesaria (LaCapra, 2005).

3.1.1 Holocausto

El *Holocausto* es un término aplicado a la persecución y genocidio sistemático de judíos y otros grupos minoritarios de Europa y norte de África, llevado a cabo por la Alemania nacionalsocialista durante la Segunda Guerra Mundial (Siperman, 2010). Un tercio de la población judía mundial perdió la vida en guetos, campos de concentración y campos de exterminio durante las políticas nazis.

Aquellos que sobrevivieron tuvieron que enfrentarse, en muchos casos, a situaciones de pobreza, exilio y soledad. No sólo debían intentar rearmar sus vidas a pesar de haber vivido experiencias increíblemente crueles y desoladoras; se vieron expulsados de sus lugares de origen y debieron adaptarse a nuevos países, idiomas y costumbres; tuvieron que comenzar su vida económica muchas veces sin recursos; y debieron organizar sus vidas sin una comunidad que los acompañe, y muchas veces sin familia cercana que los contenga (Siperman, 2010).

Cada una de estas situaciones, extremadamente difíciles en sí mismas, puede ser considerada posible desencadenante de un trauma; y la suma de ellas, como la mayoría de los sobrevivientes del grupo de estudio ha vivido, puede resultar devastadora para la salud mental y física de cualquier individuo.

3.1.2 Vejez

Los sujetos del grupo de estudio se encuentran en una franja etaria que oscila entre los 65 y los 87 años. Es muy variado el estado de salud y la capacidad de

independencia de sus miembros, pero puede considerarse que todos pertenecen o están llegando al período del ciclo vital denominado *vejez*.

Cada salto evolutivo implica cambios radicales en las formas y funciones del sujeto en su vida. Se modifican los roles adoptados, y cambian las tareas, los deberes y responsabilidades. La vejez implica atravesar y aceptar muchas pérdidas, transitar muchos duelos; desde la pérdida de seres amados (como un cónyuge, un hermano, un amigo o un hijo), la pérdida del cuerpo fuerte y enérgico de la juventud, la pérdida del rol social activo y proveedor, hasta un cambio profundo en la sexualidad (Robertazzi, 2004).

Vaillant (2002) señala que Erikson pareciera ser el primer investigador que se ocupa de la vejez desde un punto de vista psicológico, al conceptualizar el desarrollo del ser humano desde el nacimiento hasta la adultez tardía (desde los 60 años) como progreso, e incorpora la dimensión espiritual en su enfoque de la última parte de la vida. Para Erikson, según el autor, en esta etapa ocurre un conflicto entre *integridad* y *desesperanza*; y se lograría la integridad en la medida que al envejecer la persona logre adaptarse a los triunfos y desilusiones, acepte su pasado, haya producido cosas e ideas. La integridad se caracteriza por un sentimiento de seguridad y satisfacción acumulada, de haber alcanzado un orden en el mundo y un sentido espiritual.

La resolución favorable del conflicto integridad-desesperanza generaría las fortalezas de *sabiduría* y *renunciamento*, entendidas como una posición informada y desapegada por la vida misma, frente a la muerte misma; una capacidad de captar y comprender el mundo circundante y sus circunstancias, posibilidades y limitaciones. La falta de esa integración, cuando el individuo no acepta el propio ciclo vital como lo esencial de la vida, se expresa en temor a la muerte y en desesperanza.

En publicaciones posteriores, Erikson (2000) agrega una última etapa, que comienza a los 80 o 90 años y que conlleva nuevas exigencias que la etapa evolutiva anterior, donde cobran gran importancia las fortalezas desarrolladas previamente, las características de personalidad y aprendizajes hacia la madurez, ya que permiten afrontar más positivamente los aspectos difíciles de esta etapa en la que ocurriría una amenaza sobre los logros de toda una vida, sobre la autonomía, sobre la iniciativa propia, provocados por la debilitación física progresiva. Los logros de esta última etapa son la esperanza y la fe.

Entonces, como todo momento del ciclo vital, es posible considerar que conlleva asimismo una crisis evolutiva como evento esperable (Robertazzi, 2004), que será transitada de acuerdo a los recursos con los que se cuenta. La autora afirma que el tránsito de este período evolutivo tendrá un mejor pronóstico para aquellos sujetos capaces de aceptar los cambios, aquellos que conserven el interés por los otros, los que no permanezcan centrados en sí mismos, y aquellos que puedan aceptar lo que les ha sucedido en la vida, y la inevitable llegada de la muerte propia.

Vaillant (2002) plantea que un envejecimiento positivo tiene que ver con las capacidades de gratitud, perdón y alegría, y lo que el autor denomina “envejecer con gracia” tiene que ver con seis grandes tareas: cuidar a otros, estar abierto a nuevas ideas, y mantenerse útil socialmente; mantener la integridad postulada por Erikson (aceptar el pasado, nutrirse de él y estar dispuesto a aprender de la generación siguiente); mantener la esperanza en la vida, esforzarse por ser autónomo y valorar la iniciativa; disfrutar de la vida, mantener el sentido del humor y la capacidad lúdica; ser tolerante con los aspectos desagradables de la vejez y agradecer el apoyo recibido; y tratar de mantener contacto e intimidad con viejos amigos, y a la vez intentar hacer nuevas amistades.

3.2 Afrontamiento

Carr (2007) señala que las *estrategias de afrontamiento* y los *mecanismos de defensa* son constructos que revelan cómo nos protegemos para no vernos abrumados por fuertes sentimientos negativos de ansiedad y frustración. Sin embargo, se hallan diferencias importantes entre estos dos constructos y los procesos psicológicos a los que se refieren. La noción de estrategia de afrontamiento se desarrolló en la tradición cognitiva-conductual para explicar cómo afrontamos conscientemente las situaciones donde las exigencias externas sobrepasan nuestros recursos personales. Por su parte, los mecanismos de defensa se desarrollaron en la tradición psicoanalítica para explicar la regulación de los afectos negativos asociados a factores intrapsíquicos mediante ciertos procesos inconscientes que excluyen de la consciencia los sucesos traumáticos. El replanteamiento, la reestructuración cognitiva y afrontar el estrés con humor son estrategias de afrontamiento centradas en las emociones cuyo objetivo es reducir la aflicción viendo las situaciones de una manera diferente.

Las estrategias de afrontamiento se usan para controlar situaciones en las que se observa una discrepancia entre una demanda estresante y los recursos utilizables para afrontar esa demanda. Este autor propone la existencia de dos clases de estrategias de afrontamiento: las estrategias centradas en los problemas, las estrategias centradas en las emociones (Carr, 2007).

Otra definición de afrontamiento la representa como a los esfuerzos cognitivos y conductuales en constante cambio para la resolución de demandas específicas internas y/o externas que son valoradas como desbordantes para los recursos de la persona (Lazarus & Folkman, 1986).

Lazarus (2000) propone que el afrontamiento es el esfuerzo que realizan las personas para resolver el estrés psicológico. Se podría decir que estrés y afrontamiento son recíprocos. Cuando el afrontamiento es inefectivo, el nivel de estrés es alto; sin embargo cuando el afrontamiento es efectivo el nivel de estrés puede ser bajo. El afrontamiento es una característica esencial del estrés y de las reacciones emocionales, y si no se presta atención al modo en que funciona, no se podrá entender la constante lucha para adaptarse a los estresores crónicos problemáticos y a aquellos producidos por condiciones vitales cambiantes.

El afrontamiento debe medirse aislado de sus resultados, de manera que la efectividad de cada estrategia pueda ser apropiadamente evaluada. La eficacia depende del tipo de persona, el tipo de amenaza, el escenario del hecho estresante y la modalidad del resultado. Como el centro de atención reside en el cambio o modificación a lo largo del tiempo y de las diversas condiciones vitales, la formulación del proceso tiene que ver con lo contextual. De este modo, la negación, que en un momento fue considerada como perjudicial y sinónimo de patología, puede ser beneficiosa bajo ciertas circunstancias.

Las dos formas en que se despliega el afrontamiento son la *centrada en el problema* y la *centrada en la emoción*. Con respecto a la función centrada en el problema, la persona obtiene información sobre qué puede hacer y moviliza las acciones con el propósito de modificar la realidad de la relación problemática persona-medio. Las acciones de afrontamiento pueden orientarse hacia el medio o hacia uno mismo. En cambio, cuando se evalúa que no se puede hacer nada para modificar las condiciones lesivas o amenazantes del entorno, se pone en juego la estrategia de afrontamiento

centrada en la emoción, que tiene la finalidad de regular las emociones producidas por la situación estresante sin modificar las realidades de la situación estresante. Cuando se revaloriza una amenaza se modifican las emociones logrando elaborar un nuevo significado relacional del encuentro estresante. La revalorización es un modo eficaz de manejar una situación vital estresante (Lazarus & Folkman, 1986).

3.3 Bienestar Psicológico

El *Bienestar Psicológico* está relacionado con el grado que un individuo juzga su vida en términos favorables y satisfactorios, y está asociado con estados de humor positivos, alta autoestima y baja sintomatología depresiva (Eronen & Nurmi, 1999; citado en González Barrón, Castilla, Casullo & Verdú, 2002).

Castro Solano (2010) clasifica los modelos teóricos del bienestar psicológicos en: *teorías universalistas*, *teorías situacionales (bottom up)*, *teorías personológicas (top down)*, *teorías de la adaptación* y *teorías de las discrepancias*.

Las teorías universalistas proponen que la satisfacción se alcanza con el logro de ciertos objetivos o cuando se han satisfecho ciertas necesidades básicas: la satisfacción de necesidades más intrínsecas trae aparejado un mayor bienestar psicológico. Este modelo teórico ha sido criticado por Ryff (1989; en Castro Solano, 2010) argumentando que no considera las teorías sobre la autorrealización, el ciclo vital, el funcionamiento mental óptimo y el significado vital.

La teoría del bottom up considera que una persona que esté expuesta a una mayor cantidad de eventos vitales felices estará más satisfecha con su vida: una suma de momentos felices da como resultado la satisfacción de las personas. Sin embargo, la investigación ha demostrado que las circunstancias influyen relativamente poco en la explicación de la satisfacción vital (Castro Solano, 2010).

El modelo top down supone que el bienestar es una disposición general de la personalidad, y dado que ésta es estable, el bienestar también debería serlo. Existen estudios que demuestran que los rasgos de personalidad mantienen correlación con la satisfacción percibida: las personas que tienen mayormente rasgos correspondientes con emocionalidad, impulsividad, rabia y temor están predispuestas a sufrir más; y aquellas

personas que poseen en mayor medida vigor y sociabilidad experimentan más afecto positivo (aunque no reduce la experiencia de afecto negativo) (Costa & McCrae, 1980; en Castro Solano, 2010). Según esta perspectiva, el bienestar resultaría un rasgo psicológico bastante difícil de modificar.

Las teorías de la adaptación entienden que ante el impacto de eventos altamente estresantes, las personas se adaptan y vuelven a su nivel de bienestar previo. Estos procesos automáticos de habituación son adaptativos porque permiten que el impacto del evento simplemente se diluya, por lo tanto las fuentes de recursos personales permanecen libres para poder hacer frente a los nuevos estímulos que requieren atención inmediata (Frederick & Loewenstein, 1999; en Castro Solano, 2010). Aunque nuevos aportes a este modelo consideran que las personas que han vivido un evento vital estresante no retornan al nivel previo de bienestar, sino que varía sustancialmente según los individuos según las diferencias interindividuales de temperamento y personalidad (Diener & Lucas, 1999; en Castro Solano, 2010).

Y, finalmente, las teorías de las discrepancias plantean que la autopercepción del bienestar está multideterminada y no tiene una única causa. El bienestar se explicaría por la comparación entre los estándares personales y el nivel de condiciones actuales: si el nivel de los estándares es inferior al nivel de logros, el resultado es la satisfacción; si el estándar es alto y el logro es menor, el resultado es la insatisfacción (Michalos, 1986; en Castro Solano, 2010). Según esta perspectiva, las personas más felices serían aquellas en las que exista una relación adecuada entre aspiraciones y logros.

Casullo (2002) plantea que el bienestar psicológico es el componente cognitivo de la satisfacción y es el resultado del procesamiento de la información que las personas realizan para valorar cómo les fue (o les está yendo) en el transcurso de su vida; y, agrega, dicho bienestar trasciende la reacción emocional inmediata. La autora señala que la satisfacción es un constructo triárquico integrado por los estados emocionales (afecto positivo y negativo), el componente cognitivo (creencias, pensamientos) y las relaciones entre ambos.

Según Diener (1994), son tres las características del bienestar psicológico: subjetividad, presencia de indicadores positivos y no ausencia de negativos, y una

valoración global de la vida. Un alto bienestar depende de una apreciación positiva de la vida que perdura a lo largo del tiempo; y un bajo bienestar depende del desajuste de expectativas y logros. El componente cognitivo logra ser más relevante en la investigación científica dado que es más estable y global que el componente emocional (mucho más lábil y cambiante).

Como se mencionó anteriormente, el logro del bienestar psicológico está muy ligado a la adaptación. Existen estudios que demuestran que las personas con capacidad de adaptación reaccionan intensamente ante los eventos vitales positivos y negativos pero que, a mediano plazo, tienden a adaptarse y el bienestar vuelve nuevamente a su línea de base (Brickman & Campbell, 1971; Brickman, Coates & Janoff-Bullman, 1978; en Castro Solano, Brenlla & Casullo, 2002).

El *fenómeno del nivel de adaptación*, es un constructo que plantea que la satisfacción o bienestar depende no tanto de la realidad como de la relación entre esta y las aspiraciones. La relación entre indicadores objetivos y la satisfacción subjetiva referida a los mismos dominios es baja, y se explica aduciendo que la satisfacción se vincula a un proceso en el que se comparan las aspiraciones o expectativas con la situación real o logros obtenidos. El fenómeno del nivel de adaptación es la tendencia a adaptarse a un nivel dado de estimulación y, por tanto, a evaluar los cambios a partir de ese estándar (Barrientos, 2005).

Los autores señalan que el bienestar psicológico es un constructo fundamentalmente evaluativo, ya que se relaciona con la valoración del resultado logrado con una determinada forma de haber vivido. Y esta evaluación de bienestar tiene variaciones importantes según la edad, el sexo y la cultura, tomando de Ryff (1995) la propuesta de vincularla con las teorías del desarrollo humano óptimo, el funcionamiento mental positivo y las teorías del ciclo vital.

En este sentido, Barrientos (2002) plantea que existen una multiplicidad de factores que se relacionan con el bienestar; y analiza la relación entre factores psicosociales, factores sociodemográficos, y factores de personalidad que se asocian al bienestar subjetivo. Este autor también propone que el bienestar depende no tanto de la realidad como de la relación entre esta y las aspiraciones de la persona: si se divide la situación real o logros por las aspiraciones se obtiene que a menor desfase entre aspiraciones y logros, mejor bienestar.

3.3.1 Evaluación del Bienestar Psicológico

La mayoría de las investigaciones sobre bienestar no han tenido un marco teórico claro como respaldo. Se plantearon para su medición variables tan dispares como psicopatología, neuroticismo, densidad poblacional, ámbitos urbanos versus ámbitos rurales, trastornos físicos, coeficiente intelectual y demás; y se obtuvieron resultados inconsistentes y en muchos casos contradictorios. Existen muchos datos empíricos pero muy pocos modelos teóricos que guíen la construcción de los instrumentos y la interpretación de los resultados de las investigaciones (Casullo, 2002).

La autora explica que históricamente los investigadores consideraron que el bienestar psicológico se operacionaliza a través de los índices de afecto positivo o negativo o las escalas unidimensionales de satisfacción, ignorando la adjudicación de significado de los actos humanos en términos del sentido de orden o coherencia para la existencia personal. Pero el bienestar es un constructo mucho más amplio que la simple estabilidad de los afectos positivos a lo largo del tiempo; y afirma, considerando estudios previos de Ryff, que el análisis del bienestar psicológico debe tomar en cuenta la autoaceptación, un sentido de los propósitos, el sentido de crecimiento personal y el establecimiento de buenos vínculos personales (Casullo, 2002).

Entonces plantea que el bienestar psicológico debe entenderse como un constructo multidimensional, y diseñó bajo esta línea teórica un instrumento para la medición del bienestar psicológico denominada la *Escala de Bienestar Psicológico (BIEPS)*. Con dicha técnica se pueden evaluar las cinco dimensiones que componen al bienestar psicológico.

La autora presenta como primer componente del bienestar psicológico la dimensión *Control de Situaciones*, que contempla la sensación de control y autocompetencia de las personas. Propone que las personas con control pueden crear o moldear contextos para adecuarlos a sus propias necesidades e intereses; y aquellos que presentan una baja sensación de control tienen dificultades en el manejo de los asuntos de la vida diaria y creen ser incapaces de modificar el ambiente en función de sus necesidades.

La segunda dimensión propuesta es la de *Aceptación de Sí Mismo*, referida al poder aceptar los múltiples aspectos de sí mismo, incluyendo los buenos y los malos.

Sentirse bien acerca de las consecuencias de los eventos pasados. No tener aceptación de sí mismo es estar desilusionado respecto de la vida pasada y querer ser diferente de cómo se es.

La tercera dimensión es la denominada *Vínculos Psicosociales*. La autora la define como la capacidad para establecer buenos vínculos con los demás. Tener calidez, confianza en los demás y capacidad empática y afectiva. Tener malos vínculos significa tener pocas relaciones con los demás, sentirse aislado y frustrado; ser incapaz para establecer relaciones comprometidas con los demás.

La cuarta dimensión se relaciona con la toma de decisiones de modo independiente. Dimensión *Autonomía*, que habla de poder confiar en el propio juicio. Ser poco autónomo es depender de los demás para tomar decisiones y estar preocupado por lo que otros dicen, piensan y sienten.

La última dimensión planteada es la de *Proyectos*, que incluye tener proyectos y metas en la vida que le den un significado. Se refiere a asumir valores que otorgan sentido y significado a la vida (Casullo, 2002).

3.4 Humor

El concepto de *humor* es multifacético y amplio (Martín, 2000). Puede aludir a características del estímulo (relatos, películas, historietas), a los procesos mentales presentes en la creación, percepción y comprensión de situaciones humorísticas o a las respuestas que da un sujeto determinado frente a situaciones diversas. Supone tanto elementos cognitivos como afectivos y, aunque se manifiesta en situaciones interpersonales, puede ser un fenómeno exclusivamente intrapsíquico (Cayssials, 2004).

Los principales determinantes que se describen para el humor son el afectivo, es decir, que estar de buen humor permite sentirse de forma más satisfactoria o con mayor bienestar; el cognitivo, o la capacidad de percibir y disfrutar de lo cómico o divertido, incluso la habilidad para interpretar lo que sucede desde una perspectiva jocosa; y el determinante conductual, que es lo que se entiende por personas graciosas y simpáticas, capaces de hacer reír, disfrazarse o ser más juguetonas (Carbelo, 2008). Por tanto, podría hablarse en términos psicológicos de dimensión cognitiva, afectiva y

comportamental, carácter multidimensional que está relacionado con otros aspectos de la persona.

Diversos investigadores y teóricos han notado el poder cohesivo del humor positivo, aunque el humor negativo puede tener el efecto contrario (Martineau, 1972; citado en Carbelo, 2005). La risa es un fenómeno predominantemente social y que cuando se comparte produce un efecto de acercamiento y de reducción de las distancias, o incluso de reducción de conflictos y hostilidades. Por lo tanto, la risa puede fomentar la construcción de los lazos interpersonales y grupales que todo individuo necesita para sobrevivir, desarrollarse y realizarse como persona y miembro de la sociedad (Carbelo, 2005).

Freud plantea que el humor puede hacer transformar el sufrimiento en placer, que puede evitar los efectos negativos de una situación “saltándolos” como una broma, el humor es de esta forma liberador. Propone al humor como el triunfo del narcisismo, ya que el yo se afirma victoriosamente y acaba por disfrutar de eso mismo que le ofende, y que él logra superar. Es el triunfo del principio de placer sobre el de dolor; la victoria de Eros sobre Tánatos. Pero sólo es factible a condición de conocer la realidad tal y como está, aceptarla para reírse de ella. “con ayuda del humor queda vencido el obstáculo interior y suprimida la coerción, proceso que evita una cohibición y el estancamiento psíquico que la acompaña” (Freud, 1981, pp. 1094-1095)

Víctor Frankl explica que el humor fue una de las herramientas más utilizadas para sobrevivir en los campos de exterminio nazi. Llegó a llamarlo como “otra arma del alma en la lucha por la autopreservación” (Frankl, 2004).

Los efectos positivos del humor pueden ser explicados a partir del rol del humor en la valoración cognitiva de la amenaza, a partir de situaciones estresantes y su función como una estrategia de afrontamiento general (Lillo, 2006). El humor puede tener efectos moderadores del estrés, que operan a través de valoraciones más positivas (Kuiper & Martin, 1998; en Lillo, 2006). Existen estudios que demuestran que altos niveles de afrontamiento con humor están asociados con valoraciones cognitivas más positivas, con altos niveles de motivación y con una mayor emoción positiva para completar una tarea (Kuiper et al., 1995; en Lillo, 2006).

Se han propuesto dos formas de afrontamiento ligadas al humor, una centrada en la emoción, como una medida defensiva encontrando el humor en una situación estresante y reduciendo las reacciones emocionales negativas. Y una estrategia centrada en el problema, utilizando el humor para alterar la situación de amenaza (Lefcourt, 1997; en Lillo, 2006).

El humor es más efectivo cuanto más profundamente afecte las zonas importantes de la vida, en la medida en que arrastre con él o haga vacilar a superficies vastas de significados y de creencias, de valores de ilusiones (Comte-Sponville, 2008).

Vanistendael (2004) cree que el humor opera como un revelador que recuerda con un destello el lado positivo de la vida. Este lado positivo puede ser ínfimo, pero es esencial que sea verídico; de lo contrario, lo que se genera es un entretenimiento más o menos desconectado de la realidad de la vida, un entretenimiento que proporciona un alivio temporal, pero que no deja volver a descubrir el vínculo con esa corriente positiva de vida.

Pero existe una vertiente del humor que debe diferenciarse, denominada por algunos autores como Humor Destructivo. La ironía y el sarcasmo pueden herir y dividir; el humor no es fruto de un acto reflejo de la inteligencia para volver a orientar al sujeto, sino que procura exacerbar los elementos incongruentes y destruir la confianza. Si, por ejemplo, la incongruencia se dirime en la diferencia entre el ideal y la realidad, la ironía intenta destruir la tensión entre estos dos polos tomando a burla el ideal o aplastando la realidad vivida con desprecio (Vanistendael, 2004).

Considerando los rasgos de personalidad, Camacho (2008) hace referencia a las teorías de superioridad que explican la ocurrencia del humor como el resultado de la sensación de superioridad derivada del desprecio hacia otra persona o hacia algún aspecto negativo del propio individuo. Y agrega que una posible implicancia de esta teoría tendería a vincular al sentido del humor en una correlación positiva con rasgos o con características de personalidad agresiva, hostil o de dominancia.

3.4.1 Humor y resiliencia

Muchos facultativos confirman la importancia del humor y de la risa como factores de resiliencia, partiendo de su experiencia profesional. Educadores, psicólogos

y otros profesionales de la infancia que trabajan en situaciones, culturas y países muy diferentes manifiestan con frecuencia la importancia del humor en situaciones difíciles (Vanistendael, 2004). Varios investigadores que trabajan en el ámbito de la resiliencia mencionan igualmente la existencia de correlaciones entre la resiliencia y el humor.

Existen también otras estrategias de defensa diferentes al humor que pueden contribuir a la resiliencia, pero el humor es privilegiada en su carácter tan global y completo, por integrar los aspectos intelectuales, emocionales, físicos y relacionales de la persona (Vanistendael, 2004).

El autor define al humor como la capacidad de conservar la risa ante la adversidad. De esta manera lo diferencia de la risa, que puede existir en ausencia del humor, como reacción puramente fisiológica, o como efecto mecánico de la risa de los demás. La risa, continúa el autor, puede ser una consecuencia del humor o de otra causa, pero el humor no siempre necesita de la risa para expresarse.

El humor está situado en la encrucijada entre la confianza en la vida y lo incongruente. Esta encrucijada es vital para la resiliencia, ya que lo incongruente concierne con frecuencia a la tensión entre una situación ideal o deseada, por un lado, y a la realidad de la vida, que se revela bien distinta, por otro. Si esta tensión no rompe la confianza, la resiliencia puede verse reforzada. El humor ayuda a conservar esa confianza a pesar de las tensiones creadas por lo incongruente (Vanistendael, 2004).

El humor es un reflejo de la inteligencia que, frente a lo incongruente, en una situación más o menos desagradable, trata de volver a orientar al sujeto. Esta inteligencia es de naturaleza más existencial que intelectual, es una inteligencia que reacciona de forma visceral, con rapidez y sorpresa, y no de una inteligencia que desarrolla un largo discurso racional capaz de convencer al intelecto pero no a las emociones. Este acto reflejo del humor es el que libera y crea alivio emocional; se gana un poco de distancia y de altura en relación a los problemas (Vanistendael, 2004).

El filósofo Comte-Sponville (2008) afirma que con una reacción humorística frente a una situación incongruente, se crea un distanciamiento respecto al problema, “el yo se encuentra como liberado de sí mismo” (p. 225).

3.4.2 *Evaluación del Humor*

Martín, Pulhlik-Doris, Larsen, Gray y Weir (2003) conceptualizaron cuatro dimensiones principales de la expresión del humor, dos consideradas como saludables o adaptativas y dos como relativamente no saludables y desadaptativas. El instrumento fue llamado *Humor Styles Questionnaire (HSQ)*. Para este trabajo se optó por la versión adaptada al español de Cayssials (2004).

El primer estilo de humor mencionado es el *Afiliativo*, que se refiere a la tendencia a decir cosas divertidas, a hacer chistes y bromas, a llamar la atención con burlas espontáneas e ingeniosas para divertir a otras personas. Este tipo de humor tiende a facilitar las relaciones entre sí y reducir las tensiones surgidas en las relaciones interpersonales. Se trata de un estilo esencialmente carente de hostilidad y su uso ubica adecuadamente tanto a quien lo utiliza como a los demás. Se presume que aumenta la cohesión interpersonal (Cayssials, 2004).

El segundo estilo propuesto, el de *Mejoramiento personal*, tiene relación con la tendencia a mantener una perspectiva humorística de la vida, aunque ésta no sea compartida con otros. Implica divertirse con las incongruencias de la vida aún en la adversidad y usar el humor como una estrategia para afrontar las vicisitudes (Cayssials, 2004).

El estilo de humor *Agresivo* es cuando se usa al humor con el propósito de criticar o manipular a otros recurriendo al sarcasmo, “tomando el pelo” a los otros, molestando con bromas, poniendo en ridículo a los demás (frecuentemente con temas sexistas o racistas). Es una forma potencialmente ofensiva del humor. En este caso el humorista se impone a expensas de los demás (Cayssials, 2004).

El último estilo propuesto por los autores, de *Descalificación personal*, es también agresivo pero hacia sí mismos, es autodespreciativo. Sujetos que utilizan este estilo de humor hacen o dicen cosas divertidas a expensas de sí mismos y se ríen con otros al tiempo que se ridiculizan o menosprecian. Implica también el uso del humor como una forma negativa de defensa para ocultar sus sentimientos. Este estilo de humor parece ser un intento de congraciarse o de ganar la aprobación de los otros a expensas de sí mismo (Cayssials, 2004).

Esta herramienta procura distinguir entre estilos potencialmente sanos y desadaptativos del humor. Las dimensiones de humor saludables (Afiliativo y Mejoramiento personal) han correlacionado positivamente con bienestar, intimidad, emociones positivas, buen soporte social y negativamente con ansiedad y depresión. En cambio los estilos considerados desadaptativos, el Agresivo y el de Descalificación personal, se correlacionan positivamente con indicadores de depresión, ansiedad, hostilidad y síntomas psiquiátricos, y se relacionan negativamente con autoestima, ayuda social, e intimidad (Martin, 2003).

3.5 Bienestar Psicológico y Humor. Investigaciones previas

Numerosas investigaciones lo confirman que los conceptos de Humor y Bienestar Psicológico se encuentran firmemente ligados.

Existen estudios que demuestran que el humor puede tener efectos moderadores del estrés, que operan a través de valoraciones más positivas (Kuiper & Martin, 1998; en Lillo, 2006), reduciendo el malestar. Otros que demuestran una fuerte correlación entre bienestar subjetivo y apoyo social percibido, relacionado con el humor en su variante salugénica como una herramienta de cohesión social (Mella, González, D'Appolonia, Maldonado, Fuenzalida & Díaz, 2004).

Los tipos de humor afiliativos están relacionados positivamente con sentimientos de alegría, alta autoestima y bienestar psicológico, ya que tienen un impacto poderoso para disminuir los efectos del estrés (Brizzio, Carreras & Casullo, 2006; Erickson & Feldstein, 2007; Kuiper & McHale, 2009; Saroglu & Scariot, 2002; en Cassaretto & Martínez, 2009).

Los tipos de humor no saludables fueron relacionados con hostilidad, agresividad, depresión, ansiedad y síntomas psiquiátricos, y correlacionaron negativamente con autoestima y bienestar psicológico (Brizzio, Carreras & Casullo, 2006; Kuiper & McHale, 2009; Erickson y Feldstein, 2007; en Cassaretto & Martínez, 2009).

Y, específicamente, estas dos técnicas en particular fueron relacionadas anteriormente en varios estudios (Cassaretto & Martínez, 2009; Rodríguez Torres, Feldman, blanco Gómez & Díaz, 2011), arrojando resultados similares.

Por un lado, se ha demostrado que las correlaciones entre el Bienestar Psicológico y las áreas de afiliación y mejoramiento personal de la Escala de sentido del Humor son positivas y significativas; y para agresividad y descalificación personal, negativas (Cassaretto & Martínez, 2009).

Y, reafirmando esta reciprocidad entre variables, se encontró que los estilos de humor se asocian de forma directa con indicadores de salud psicológica, arrojando evidencias de que las dimensiones adaptativas del sentido del humor tienen efectos favorables en el bienestar y en la salud psicológica (Rodríguez Torres, Feldman, Blanco Gómez & Díaz, 2011).

4. Metodología

4.1. Hipótesis:

La hipótesis de este trabajo es que el sentido del humor adaptativo, actúa como factor promotor del bienestar psicológico.

Se espera encontrar que aquellos sujetos que presenten alta puntuación en estilos de humor adaptativos, presentan una alta puntuación en Bienestar Psicológico.

4.2. Tipo de estudio:

El estudio es de tipo descriptivo correlacional. Se consignan como variables el tipo de humor y el bienestar psíquico.

4.3. Muestra:

La muestra está conformada por un grupo mixto de doce personas adultas, de entre 65 y 87 años de edad, con una media de 75,9 (7,3); que se reúnen durante 2 horas semanales, en el Taller Literario estudiado.

4.4. Instrumentos:

- Escala de Estilos de Humor (EEH) adaptada del Humor Styles Questionnaire (versión Cayssials, 2004)

Es una escala tipo Lickert que consta de 32 ítems con siete opciones de respuesta (de «Totalmente diferente a mi» -1-, a «Totalmente igual a mi» 7).

Evalúa cuatro estilos de humor: Afiliativo, Mejoramiento personal, Agresividad y Descalificación personal.

- Escala de Bienestar Psicológico (BIEPS; Casullo y Castro, 2000).

Se trata de una escala tipo Lickert formada por 13 ítems con tres opciones de respuesta (de «En desacuerdo» -1-, a «De acuerdo» 3).

Evalúa una dimensión global y cuatro específicas: control de situaciones, vínculos psicosociales, proyectos y aceptación de sí mismo.

4.5. Procedimiento:

Se administraron las técnicas a los concurrentes al taller literario. Las pruebas fueron voluntarias y se realizaron en el lugar de encuentro natural del grupo, en dos veces, una para cada técnica.

Los datos fueron cargados en planillas Excel para su posterior análisis.

Se consignaron las puntuaciones obtenidas en la técnica BIEPS-a. Se generaron puntajes z de la media general obtenida, de la media de aquellos que presentaron alto bienestar psicológico y de la media de aquellos que presentaron bajo bienestar psicológico.

Se identificaron las puntuaciones obtenidas en la técnica EEH para cada uno de los tipos de humor de la media general y se transformaron en puntajes z. Se identificaron las puntuaciones obtenidas en esta técnica de los subgrupos de alto y bajo bienestar y también se transformaron en puntajes z.

Se realizó una prueba r de Pearson para encontrar correlación entre el puntaje z de la media general para escala de Bienestar Psicológico y cada uno de los puntajes z de las subescalas de la Escala de Estilos de Humor. También se buscó esta correlación en los subgrupos que presentaron alto y bajo bienestar psicológico.

Se generaron gráficos y tablas para ilustrar los resultados obtenidos.

5. Resultados

A partir del análisis de las técnicas administradas, se obtuvieron los resultados detallados a continuación.

5.1 Escala de Bienestar Psicológico (BIEPS-a)

En relación al Bienestar Psicológico, el 33% de la muestra se encuentra en el rango de percentil inferior a 25 (n=4); el 42% se encuentra en el rango comprendido entre el percentil 25 y el 75 (n=5); y el 25% restante se encuentra en el percentil superior a 75 (n=3).

Los puntajes para las dimensiones del BIEPS-a, resultados entendidos según el máximo teórico posible, se dan en este orden: en primera instancia Vínculos 8.67 (0.65); después Proyectos 10.83 (1.52); luego Autonomía 7.25 (1.76) y finalmente Aceptación/Control 7.33 (1.30).

La media resultante de las puntuaciones totales de la escala de Bienestar Psicológico convertidas a Z es de -0.16. El puntaje z del subgrupo de alto bienestar psicológico fue de $z=1.12$. El puntaje z del subgrupo de bienestar psicológico comprendido entre los percentiles 25 y 75 fue de $z=0.12$. El puntaje z del subgrupo de bajo bienestar psicológico fue de $z=-1.46$.

El resultado de la escala que evalúa el bienestar psicológico enuncia que se trata de un grupo que puede ser contemplado dentro de la media de la población adulta. Su nivel de bienestar promedio, convertido en puntaje z ($z= -0.16$) indica que se encuentra levemente por debajo de la media poblacional aunque dentro de los parámetros estipulados por su desviación estándar. Según la distribución de áreas bajo la curva normal, este puntaje se encuentra dentro del percentil 44.

El 42% de la muestra se encuentra dentro de los parámetros de los percentiles 25 a 75. Su nivel de bienestar promedio, convertido en puntaje z resulta en $z=0.12$, que indica una coincidencia con el percentil 55.

El 33% de la muestra presenta un nivel por debajo del percentil 25, que indica que este subgrupo presenta su bienestar psicológico por debajo de la media poblacional: registran un bajo bienestar psicológico. Su puntaje convertido fue de $z=-1.46$, que indica una coincidencia con el percentil 7.

El 25% restante de la muestra puntúa por sobre el percentil 75, por lo que refieren un alto bienestar psicológico en relación a la media poblacional. Sienten y registran este bienestar. Su puntaje convertido fue de $z=1.12$, ubicándolo en el percentil 86.

	Cantidad (n=)	Porcentaje	Puntaje z	Percentil
Bajo Bienestar	4	33%	-1.46	7
Bienestar medio	5	42%	0.12	55
Alto Bienestar	3	25%	1.12	86
Total de la muestra	12	100%	-0.16	44

Tabla 1
Distribución de la muestra según percentiles de la BIEPS-a y puntajes z correspondientes a sus medias

	Media	Máximo Teórico	%
Vínculos	8,67	9	96,33
Proyectos	10,83	12	90,25
Autonomía	7,25	9	80,56
Aceptación/Control	7,33	12	61,08

Tabla 2
Puntuación de las escalas de la BIEPS-a, comparadas según su máximo teórico posible y porcentaje resultante.

5.2 Escala de Estilos de Humor (EEH)

En cuanto a la Escala de Estilos de Humor, los resultados reflejan una media de 148.92 (16.90).

Los estilos que preponderaron fueron de Agresividad para el 58% de la muestra ($n=7$) y de Descalificación Personal para el 42% restante ($n=5$). Los estilos de humor

salugénicos, de Mejoramiento Personal y de Afiliación no resultaron con puntuaciones mayores que los patogénicos en ninguno de los sujetos de la muestra.

Los puntajes de las dimensiones fueron de 48.08 (5.30) para Agresividad; para Descalificación Personal de 46.50 (3.92); para Afiliación 28.08 (7.67) y para Mejoramiento personal de 26.25 (10.84). La media de la muestra convertida en puntaje z de la escala de estilos de humor fue de -2.55 para el tipo Afiliación; de -1.33 para el tipo de humor Mejoramiento Personal; de 2.23 para Agresividad; y de 2.23 para el tipo de humor Descalificación Personal.

	Media (desvío)
Agresividad	48,08 (5,30)
Descalificación Personal	46,50 (3,92)
Afiliación	28,08 (7,67)
Mejoramiento personal	26,25 (10,84)

Tabla 3
Puntuación media y desvío de las escalas de la EEH

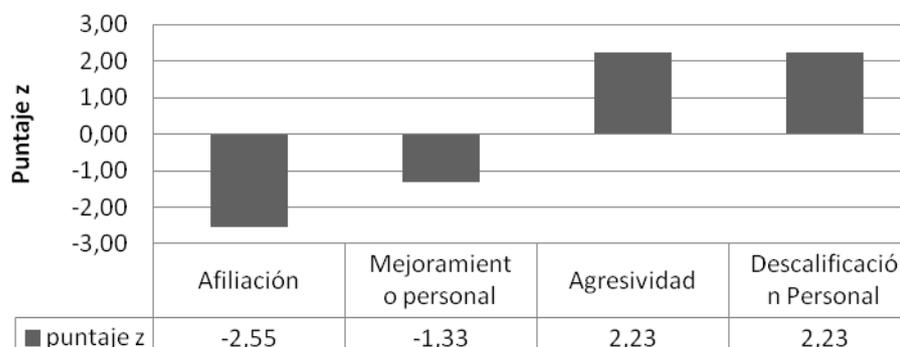


Figura 1
Puntajes z del total de la muestra para cada tipo de humor

Todos los individuos de la muestra puntuaron más alto en las escalas de humor poco saludables que en las descritas como salugénicas. El estilo de humor agresivo predominó, en promedio, sobre el de descalificación personal. Estos datos reflejan el uso del humor como un recurso ofensivo, a expensas de los demás, en el caso del estilo agresivo; o como una forma negativa de defensa, buscando ganar la aprobación de los demás a expensas de sí mismo, en el caso de la descalificación personal. Se trata de un grupo que maneja los tipos de humor menos adaptativos.

El promedio de la muestra del puntaje para el tipo de humor de agresividad convertido a z es de 2.23, que ubica a esta muestra dentro del percentil 98. Y el promedio de la muestra del puntaje para el tipo de humor de descalificación personal convertido a z es de 2.23, ubicando a esta muestra también dentro del percentil 98. En cuanto a los estilos salugénicos de humor, el promedio de la muestra del puntaje otorgado al tipo de humor de afiliación convertido a z es de -2.55, puntaje extremadamente infrecuente que ubica a esta muestra en el percentil 0.27. Y el promedio del puntaje para el tipo de humor de mejoramiento personal convertido a z es de -1.33, que ubica a esta muestra dentro del percentil 9.

Los resultados demuestran una marcada polarización en el uso de los diferentes estilos de humor. Los más utilizados, y de una forma extraordinariamente marcada, son aquellos descritos como poco adaptativos. Los estilos más conciliadores de humor son muy infrecuentes en este grupo.

Para ahondar en la información obtenida, se buscó dividir el grupo muestra entre aquellos que presentaron un bienestar psicológico bajo, aquellos que obtuvieron un puntaje normal y aquellos que presentaron un alto bienestar psicológico; luego se analizó, en aquellos subgrupos de bajo y alto bienestar, los puntajes obtenidos en los diferentes estilos de humor. Para el subgrupo que presentó alto bienestar psicológico, la media de la escala de Afiliación convertida en z fue de -2.94; de -1.96 para el tipo de humor Mejoramiento Personal; de 1.84 para Agresividad; y de 2.29 para el tipo de humor Descalificación Personal.

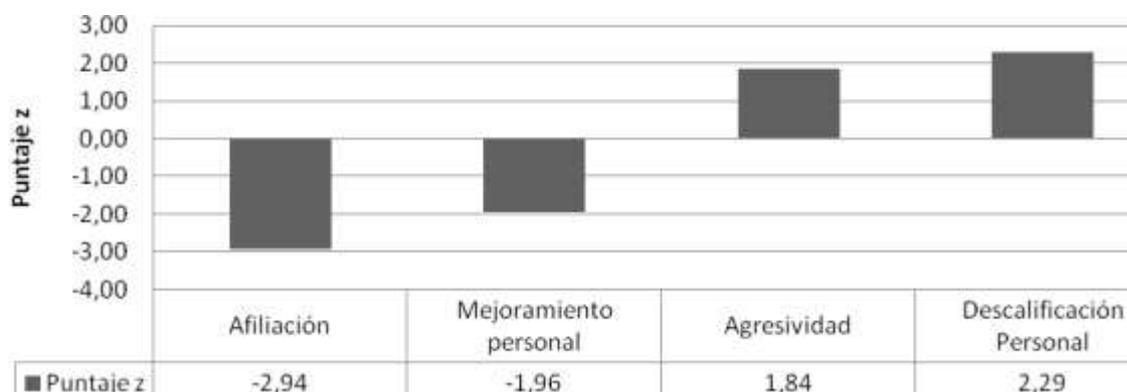
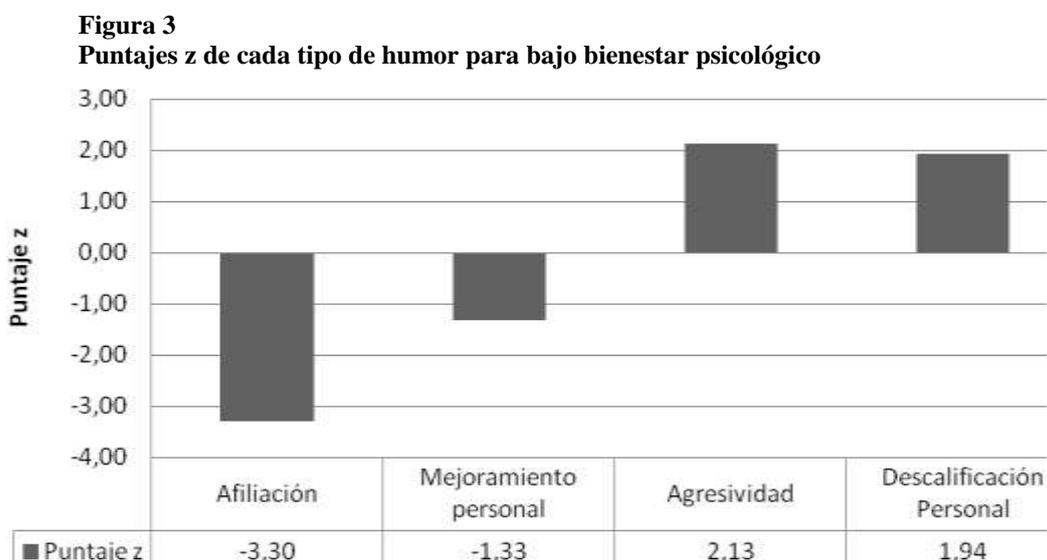


Figura 2
Puntajes z de cada tipo de humor para alto bienestar psicológico

Para el subgrupo que presentó bajo bienestar psicológico, la media de la escala de Afiliación convertida en z fue de -3.30; de -1.33 para el tipo de humor Mejoramiento Personal; de 2.13 para Agresividad; y de 1.94 para el tipo de humor Descalificación Personal.



El resultado plantea que el subgrupo alto en bienestar puntuaba para un percentil menor a 1 en afiliación; uno de 3 en mejoramiento personal; un percentil 97 en agresividad; y un percentil 99 en descalificación personal. El subgrupo de bajo bienestar

puntuaba para un percentil menor a 1 en afiliación; uno de 9 en mejoramiento personal; un percentil 98 en agresividad; y un percentil 97 en descalificación personal. Fueron resultados que confirmaron la polarización extrema de los tipos de humor esgrimidos por los individuos del grupo.

	Afiliación		Mej. Personal		Agresividad		Descalif.	
	Z	Percentil	Z	Percentil	Z	Percentil	Z	Percentil
Total	-2.55	0.27	-1.33	9	2.23	98	2.23	98
Alto Bienestar (n=4)	-2.94	0.7	-1.96	3	1.84	97	2.29	99
Bajo Bienestar (n=3)	-3.30	0.6	-1.33	9	2.13	98	1.94	97

5.3 Correlación entre escalas

Con el objeto de determinar la probabilidad de asociación entre las diferentes variables resultantes, se calculó el coeficiente r de Pearson y se obtuvieron los siguientes resultados, valorados de acuerdo a los parámetros propuestos por Sampieri (2006).

La correlación r de Pearson entre el puntaje z de la media de la BIEPS-a y el

Tabla 2 – Puntaje z y percentil para cada tipo de humor del total de la muestra y de los subgrupos de alto y bajo bienestar psicológico.

puntaje z de Afiliación arrojó un resultado de 0,21. Con Mejoramiento Personal arrojó un resultado de -0,30. Con Agresividad arrojó un resultado de -0,04. Y con Descalificación arrojó un resultado de 0,52.

La correlación r de Pearson entre el puntaje z del subgrupo con alto Bienestar Psicológico y el puntaje z de Afiliación arrojó un resultado de -0,71. Con Mejoramiento Personal arrojó un resultado de -0,92. Con Agresividad arrojó un resultado de 0,67. Y con Descalificación arrojó un resultado de 0,00.

La correlación r de Pearson entre el puntaje z del subgrupo con bajo Bienestar Psicológico y el puntaje z de Afiliación arrojó un resultado de -0,85. Con Mejoramiento Personal arrojó un resultado de -0,48. Con Agresividad arrojó un resultado de 0,39. Y con Descalificación arrojó un resultado de 0,60.

	Afiliación	Mej. Personal	Agresividad	Descalificación
Bienestar del total del grupo (n=12)	0.21	-0.30	-0.04	0.52
Alto Bienestar (n=3)	-0.71	-0.92	0.67	0.00
Bajo Bienestar (n=5)	-0.85	-0.48	0.39	0.60

En el total del grupo muestra, el bienestar psicológico y el tipo de humor de afiliación tuvieron una correlación positiva débil. Con el tipo de humor de mejoramiento personal tuvieron una correlación negativa media: a mayor bienestar, menor puntaje en mejoramiento personal. Con agresividad, hubo una correlación casi inexistente. Con el tipo de humor de descalificación la correlación fue positiva media: a

Tabla 3 - Correlaciones r de Pearson entre Bienestar Psicológico y tipos de humor

mayor bienestar, mayor puntuación en descalificación personal.

En el subgrupo de alto bienestar, la correlación negativa con los tipos de humor salugénicos fue muy fuerte; reflejando acentuadamente que a mayor bienestar psicológico, menor utilización de estilos positivos de humor. Y con respecto a los estilos menos adaptativos hubo una correlación positiva media para agresividad, demostrando una relación del alto bienestar con la forma agresiva del humor para con los otros; y no hubo correlación con el tipo descalificación personal.

En el subgrupo que presentó bajo bienestar psicológico, la correlación con afiliación fue negativa muy fuerte: a mayor bienestar, menor puntuación en afiliación, de manera sostenida. Con mejoramiento personal fue negativa media. Con agresividad la relación fue positiva media: a mayor bienestar, mayor agresividad. Y con descalificación resultó una correlación positiva considerable: a mayor bienestar, mayor puntuación, de manera consistente.

6. Discusión

Los primeros objetivos específicos planteados en este trabajo fueron describir el nivel de bienestar psicológico y describir los tipos de humor utilizados por los miembros del grupo.

En una primera lectura los resultados reflejan que se trata de un grupo que presenta un bienestar promedio en relación a la población general, con un estilo de humor muy agresivo con los demás y consigo mismo.

El bienestar psicológico debe tomar en cuenta la autoaceptación de sí mismo, un sentido de los propósitos o el significado vital, el sentido de crecimiento personal y el establecimiento de buenos vínculos personales; es un constructo mucho más amplio que la simple estabilidad de los afectos positivos a lo largo del tiempo. Está relacionado con la valoración del resultado logrado con una determinada forma de haber vivido (Casullo, 2002). La autora relaciona al bienestar con el constructo de *sentido de coherencia (SOC)* propuesto por Antonovsky, descrito como la orientación global que expresa si una persona cuenta con los recursos suficientes disponibles para afrontar las demandas del medio, percibe los desafíos que lo movilizan y lo orientan positivamente hacia la vida, y comprende la información del medio de manera coherente y clara sin verse invadida por la alta carga de estímulos. Cuanto más alto sentido de coherencia, aparecen menos emociones negativas como depresión y ansiedad (Casullo, 2002).

Este grupo de personas en particular se caracteriza por haber atravesado experiencias de extremo dolor; debieron enfrentar infinidad de veces situaciones intensamente estresantes a lo largo de sus vidas. Sin embargo, han logrado un nivel de bienestar psicológico equiparable al resto de la población, que no ha tenido que vivir semejantes desafíos vitales.

El *fenómeno del nivel de adaptación* (Barrientos, 2005), es un constructo que podría aproximar una posible explicación acerca de este hecho, al plantear que la satisfacción o bienestar depende no tanto de la realidad como de la relación entre esta y las aspiraciones. El fenómeno del nivel de adaptación es la tendencia a adaptarse a un nivel dado de estimulación y, por tanto, a evaluar los cambios a partir de ese estándar. Además, el autor explica que en la vejez los afectos negativos no se incrementan, y que

si bien los jóvenes parecen experimentar niveles más elevados de sentimientos de alegría, las personas de edad avanzada tienden a juzgar su vida de forma más positiva. La intensidad emocional declina con la edad, por lo que ambos, afecto positivo y negativo, disminuyen a través de la vida (Barrientos, 2005). El resultado es de estabilidad en la percepción de la felicidad.

Por otra parte, y desde el punto de vista del afrontamiento a hechos negativos que no se pueden cambiar, el bienestar subjetivo se socia con estilos de afrontamiento de crecimiento personal (descubrir lo que es importante en la vida; aprender a ignorar las pequeñas rencillas y gozar de los aspectos positivos; valorar las relaciones interpersonales), con enfatizar los aspectos positivos de lo ocurrido (recordar aspectos divertidos durante el episodio traumático; descubrir su capacidad o fortaleza para hacer frente a la adversidad) y con el refuerzo del apoyo social (estrechar los lazos con la comunidad y la familia en medio de la adversidad) (Casullo, 2002; Barrientos, 2005).

Se puede observar en el objetivo del grupo dentro del taller de escritura al que concurren una doble motivación de encuentro. Por un lado un intento reparador de encontrarse con el pasado y con las experiencias que debieron vivir, buscando resignificar experiencias y encontrando escenas positivas que quedaron perdidas lejos del registro de los participantes. Por otro lado un objetivo socializador que se pone en marcha desde el momento que el participante escribe en su casa (pensando que otros lo escucharán), y continúa luego en el momento de encuentro, cuando interactúa con los demás y escucha otros relatos y experiencias.

En relación a la alta agresividad en los estilos de humor que manifiestan los participantes, se entiende que asumen un estilo de humor desadaptativo, que puede encontrarse catalogado dentro de lo que algunos autores denominan como Humor Destructivo. La ironía y el sarcasmo, y la autodenigración son los formatos utilizados. Y, como ilustra Vanistendael (2004), cuando la incongruencia se dirime en la diferencia entre el ideal y la realidad, la ironía intenta destruir la tensión entre estos dos polos tomando a burla el ideal o aplastando la realidad vivida con desprecio.

El humor, interpretado como una forma de evaluación cognitiva que involucra la percepción de potenciales situaciones estresantes en forma más benigna y menos amenazadora (Martin, 2003), puede explicar este resultado. Es una herramienta que concede la oportunidad de explorar las alternativas en respuesta a las situaciones

estresantes. Y cuando la experiencia personal marca que el entorno es en extremo hostil, una respuesta esperable puede también ser hostil.

Por otra parte, y considerando los rasgos de personalidad, Camacho (2008) hace referencia a las teorías de superioridad que explican la ocurrencia del humor como el resultado de la sensación de superioridad derivada del desprecio hacia otra persona o hacia algún aspecto negativo del propio individuo. Y agrega que una posible implicancia de esta teoría tendería a vincular al sentido del humor en una correlación positiva con rasgos o con características de personalidad agresiva, hostil o de dominancia.

Al desglosar los puntajes obtenidos, se observa que los sujetos que presentaron alto bienestar manifestaron un nivel elevadísimo de agresividad; pero también un nivel muy bajo del uso del humor como recurso para el mejoramiento personal. En cambio aquellos que presentaron bajo bienestar psicológico demuestran un elevado nivel de descalificación personal, y además presentan un muy bajo uso del recurso del humor como herramienta de afiliación.

La definición operacional del bienestar psicológico contempla cinco dimensiones que lo componen. La de Proyectos, que incluye tener metas y considerar que la vida tiene significado; la de Autonomía, que contempla el poder tomar decisiones de modo independiente y de forma asertiva; la de los Vínculos Psicosociales, que es definida como la capacidad para establecer buenos vínculos con los demás; la de Control de Situaciones, que permite crear o moldear contextos para adecuarlos a las propias necesidades e intereses; y la de Aceptación de Sí Mismo, con los múltiples aspectos buenos y malos (Casullo, 2002).

Considerando las teorías del humor descriptas, el presentar un alto bienestar psicológico, y recurrir a un estilo de humor agresivo para con otros, puede indicar un intento de utilizar al humor como herramienta para modificar el entorno activamente, en este caso reforzando la propia estima y rebajando de alguna forma al entorno. Es una forma activa de manejar las situaciones estresantes.

El bajo bienestar psicológico está asociado a la falta de proyectos, a la dependencia al momento de tomar decisiones, a la incapacidad de establecer relaciones comprometidas con los demás, a la dificultad en el manejo de los asuntos de la vida

diaria y a estar desilusionado respecto de la vida pasada y a querer ser diferente de como se es (Casullo, 2002). El estilo de humor predominante de este subgrupo fue el de descalificación personal, hecho que podría explicarse desde este constructo teórico. Un intento por controlar el entorno haciendo uso de la propia persona como objeto de infamación.

El último objetivo específico propuesto en esta investigación es encontrar si existe relación estadísticamente significativa entre las variables mencionadas.

Las correlaciones del total del grupo fueron positivas con afiliación y con descalificación, y negativa con mejoramiento personal. Las del subgrupo que presentó alto bienestar, fueron negativas con afiliación y positiva con agresividad. Las del subgrupo de bajo bienestar, fueron negativas con afiliación y mejoramiento personal y positivas con agresividad y descalificación.

Estos resultados indican que la hipótesis planteada para este trabajo, que sostiene que los individuos que presenten alto bienestar psicológico presentarán estilos de humor adaptativos, no pudo ser comprobada.

Sin embargo los resultados manifiestan el inverso de la hipótesis, al observarse que los sujetos de bajo bienestar presentan altos puntajes para los estilos de humor negativos y bajos para los estilos de humor positivos.

Esto puede entenderse considerando que el bajo bienestar psicológico está relacionado con una baja sensación de control, no aceptación de sí mismo, con sentirse aislado y frustrado, con ser poco autónomo, y con no asumir valores que otorguen significado a la vida (Casullo, 2002); y también teniendo en cuenta que los tipos de humor negativo correlacionan positivamente con indicadores de depresión, ansiedad, hostilidad y síntomas psiquiátricos, y se relacionan negativamente con autoestima, ayuda social e intimidad (Martin, 2003). Se trata de un subgrupo que presenta ambas características simultáneamente; no sienten bienestar ni utilizan al humor como herramienta para conseguirlo. El estilo de humor que manejan puede generar rechazo y aislamiento, o autodenigración; y esto puede acrecentar el aislamiento, la baja sensación de control del entorno y el rechazo de sí mismo.

En un primer momento se observaron las características de un grupo particular de personas, las composiciones que producían y la forma en que interactuaban. A partir de ahí surgieron las preguntas que guiaron esta investigación: ¿es posible que a pesar de haber atravesado experiencias de inmenso dolor las personas sigan riendo? ¿Y es esa risa la que los ayuda a continuar?

Este trabajo se encuentra atravesado por constructos que explican los aspectos positivos de las personas; e incorpora conceptos como el Bienestar Psicológico y el Humor entendido como una herramienta de afrontamiento ante situaciones estresantes. Y fue planteado desde la mirada de la psicología positiva, que busca entender la ocurrencia de factores salugénicos en los individuos aún en aquellos que debieron vivir situaciones de extremo dolor y dificultad. Se trata de una investigación que intenta señalar la conexión entre sentirse feliz y una de las posibles formas para aproximarse a eso.

Sin embargo, es una investigación que cuenta con numerosas limitaciones metodológicas. En primer lugar, el pequeño tamaño de la muestra, que se reduce mucho más al intentar separar el grupo en alto y bajo bienestar, genera resultados que no pueden ser representativos de una población general. Por otra parte, se trata de un grupo de personas mayores, pero con considerable variación etaria, y esto podría repercutir en los resultados. La forma de administración de las técnicas también pudo haber influido en los resultados, ya que fue de autoadministración en el lugar de encuentro del taller y quizás los cuestionarios no fueron respondidos con la atención necesaria.

Por otra parte, Castro Solano (2010) señala grandes dificultades al momento de evaluar la experiencia subjetiva de bienestar por medio de los autoinformes. Por un lado, menciona que el problema de valorar la satisfacción percibida reside en el carácter subjetivo de la misma; sólo el evaluado conoce su nivel de satisfacción y difícilmente se hayan preguntado previamente cuál es su nivel de bienestar. Refiere, también, que los reportes subjetivos de satisfacción no siempre correlacionan con el juicio que efectuaban otros informates, como pares o amigos. Por otro lado, menciona el problema de las medidas del bienestar en relación a la deseabilidad social al emitir el juicio, ya que difícilmente las personas expongan que no están satisfechas con sus vidas. Estas dificultades podrían ser consideradas también para la evaluación de los estilos de humor.

En relación a los datos obtenidos, podrían ser más completos si se hubieran analizado las subescalas de la BIEPS-a y se hubieran correlacionado con los diferentes estilos de humor evaluados por la EEH.

Se sugiere considerar los puntos anteriormente mencionados, si se quisiera replicar esta investigación.

7. Referencias Bibliográficas

- Barrientos, J. (2005). *Calidad de vida, bienestar subjetivo: una mirada Psicosocial*. Chile: Universidad Diego Portales.
- Camacho, J. (2008). El humor. En Casullo, M. (Ed.) *Prácticas en Psicología Positiva*. 137-158. Buenos Aires:Lugar Editorial S.A.
- Carbelo, B. (2005). *El humor en la relación con el paciente. Una guía para profesionales de las salud*. Barcelona: Editorial Masson.
- Carbelo, B. (2008). *Estudio del sentido del humor: validación de un instrumento para medir el sentido del humor, análisis del cuestionario y su relación con el estrés*. Tesis doctoral. España: Universidad de Alcalá.
- Carr, A. (2007). *Psicología positiva. La ciencia de la felicidad*. Barcelona: Paidós Ibérica s.a.
- Cassaretto, M., y Martínez U, P. (2009). Validación de la Escala del Sentido del Humor en estudiantes universitarios. *Revista de Psicología*, 27(2), 287-316.
- Castro Solano, A. (2010). El estudio del bienestar psicológico. En: Castro Solano, A. (comp). *Fundamentos de Psicología Positiva*. (pp. 42-68). Buenos Aires: Paidós
- Castro, A. Brenlla, M. E., y Casullo, M. (2002). Evaluación del bienestar psicológico en adultos argentinos. En Casullo, M. M. (Ed.). *Evaluación del bienestar psicológico en Iberoamérica*. (pp.93-100). Buenos Aires: Paidós.
- Casullo, M. M. (2002). *Evaluación del bienestar psicológico en Iberoamérica*. Buenos Aires: Paidós.
- Casullo, M. M.; & Castro, A. (2000). Evaluación del bienestar psicológico en estudiantes adolescentes argentinos. *Revista de Psicología. Pontificia Universidad Católica del Perú*, 18, 35-68.
- Casullo, M. M. (2005). El Capital Psíquico. Aportes de la Psicología Positiva. *Revista Psicodebate*. 6. 59-72. Buenos Aires:Universidad de Palermo.
- Cayssials, A. (2004). Sentidos del humor. Dpto. de Publicaciones de la Facultad de Psicología de la UBA. Documento recuperado el 20 de octubre de 2008, del www.aidep.org/UBA.

- Comte-Sponville, A. (2005). *Pequeño tratado de las grandes grandes virtudes*. Buenos Aires: Paidós.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The Psychology of Optimal Experience*. New York: Harper-Row.
- Diener, E. (1994). El bienestar subjetivo. *Intervención Psicosocial*, 3 (8), 67-113
- Erikson, E. H. (2000). *El ciclo vital completado*. Barcelona: Paidós.
- Frankl, V. (2004). *El hombre en busca de sentido*. Barcelona: Herder.
- Freud, S. (1981). *Obras completas* (4ª ed.). Tomo I. España: Biblioteca Nueva.
- González Barrón, R, Montoya Castilla, I, Casullo, M.M., y Verdú, J. B. (2002) Relación entre estilos y estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en adolescentes. *Revista Psicothema*, 14. 363-368.
- Greco, C.; Morelato, G.; & Ison, M. (2006). Emociones Positivas: una herramienta psicológica para promocionar. *Psicodebate*. 7, 81-94. Buenos Aires: Universidad de Palermo.
- LaCapra, D. (2005). *Escribir la historia, escribir el trauma*. Buenos Aires: Nueva Visión.
- Lazarus, R. (2000). Estrés y emoción. Manejo e implicaciones en nuestra salud. Bilbao: Desclée de Brouwer.
- Lazarus, R.; & Folkman (1986). El concepto de Afrontamiento. En *Estrés y procesos cognitivos*. 140-244. Barcelona: Ediciones Martínez Roca. S.A.
- Lillo, P. (2006). Influencia de los estilos de humor sobre las estrategias de afrontamiento en Entre Ríos. *Psicodebate*. 7, 95-118.
- Martin, R. A. (2003). Sense of Humor. En S.J. Lopez & C.R. Snyder. *Positive Psychological Assessment*. Washington: A.P.A.

- Martin, R. A., Puhlik-Doris, P., Larsen, G., Gray, J., y Weir, K. (2003). Individual differences in uses of humor and their relation to psychological well-being: Development of The Humor. *Journal of Research in Personality*, 37, 48-75.
- Mella, R., González, L., D'Appolonio, J., Maldonado, I., Fuenzalida, A., y Díaz, A. (2004). Factores Asociados al Bienestar Subjetivo en el Adulto Mayor. *Revista Psykhe*, 13,79-89.
- Páez, D., Bilbao, Mr., y Javaloy, F. (2008). Del trauma a la felicidad. En Casullo, M. (Ed.) *Prácticas en Psicología Positiva*. (pp. 137-158). Buenos Aires:Lugar Editorial S.A.
- Rodríguez Torres, V., Feldman, L., Blanco Gómez, G., y Díaz, A. (2011). Sentido del humor y salud psicológica en fisioterapeutas y terapeutas ocupacionales venezolanos. *Anales de la Universidad Metropolitana*, 11(1), 91-102.
- Robertazzi, M. (2004). La Psicoterapia de grupos en la crisis vital de la edad avanzada. *Psicodebate*. 5, 131-146. Buenos Aires:Universidad de Palermo.
- Ryff, C. D. (1995). Psychological well-being in adult life. *Current Directions in Psychological Science*, 4, 99-104.
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C. y Baptista Lucio, P. (1998). *Metodología de la investigación* (2ª ed.). México: Mc Graw-Hill.
- Seligman, M. (2003). *La auténtica felicidad*. Argentina: Ediciones B.
- Seligman, M., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology: An Introduction. *American Psychologist*, 55 (1), 5-14.
- Vaillant, G. (2002) *Aging well*. Boston: Little, Brown and Co.
- Vanistendael, S. (2004). Humor y resiliencia: la sonrisa que da vida. En *El realismo de la esperanza*, 119-143. España: Gedisa.
- Vera Poseck, B, Carbelo, B., y Vecina Jiménez, M.L. (2006). La experiencia traumática desde la psicología positiva: resiliencia y crecimiento postraumático. En *Papeles del Psicólogo*. *Revista del Consejo General de Colegios oficiales de Psicólogos, España*. V 27. 40-49

8. Anexos

Anexo 1 –

Escala BIEPS-A (Adultos) María Martina Casullo

Protocolo

Apellido: Nombre:.....

Edad: Sexo:

Nivel Educativo:.....

Lugar donde vivo ahora: Lugar donde nació:

Ocupación actual:

Personas con quien vivo:

Le pedimos que lea con atención las frases siguientes. Marque su respuesta en cada una de ellas sobre la base de lo que pensó y sintió durante el último mes. Las alternativas de respuesta son:
Estoy de acuerdo Ni de acuerdo ni en desacuerdo Estoy en desacuerdo.

No hay respuestas buenas o malas: todas sirven. No deje frases sin responder. Marque su respuesta con una cruz (o tilde) en sólo uno de los tres espacios.

	De acuerdo	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	En desacuerdo
1. Creo que sé lo que quiero hacer con mi vida.			
2. Si algo me sale mal, puedo aceptarlo, admitirlo.			
3. Me importa pensar qué haré en el futuro.....			
4. Puedo decir lo que pienso sin mayores problemas.....			
5. Generalmente le caigo bien a la gente.			
6. Siento que podré lograr las metas que me proponga.			
7. Cuento con personas que me ayudan si lo necesito.....			
8. Creo que en general me llevo bien con la gente.			
9. En general hago lo que quiero, soy poco influenciado.			
10. Soy una persona capaz de pensar en un proyecto para mi vida..			
11. Puedo aceptar mis equivocaciones y tratar de mejorar.....			
12. Puedo tomar decisiones sin dudar mucho.....			
13. Encaro sin mayores problemas mis obligaciones diarias.			

Anexo 2 –

Escala sobre Estilos de Humor

Apellido: Nombre:

Por favor, lea los siguientes 32 items. Responda cada uno de ellos teniendo en cuenta cómo es Usted, cómo se comporta habitualmente. No hay respuestas correctas o incorrectas. Cada ítem puede responderse con valores entre 1 y 7.

1	2	3	4	5	6	7
Totalmente parecido a mí	Bastante parecido a mí	Algo parecido a mí	Ni diferente ni parecido a mí	Algo diferente a mí	Bastante diferente a mí	Totalmente diferente a mí

	Respuesta
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 "gastarlo" o hacerle una cargada.....	
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 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.	
14. Tener sentido del humor me ayuda para evitar sentirme triste o enojado.	
15. Me molesta que usen el humor para criticar o hacer sentir mal a otro.	
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.	

1	2	3	4	5	6	7
Totalmente parecido a mí	Bastante parecido a mí	Algo parecido a mí	Ni diferente ni parecido a mí	Algo diferente a mí	Bastante diferente a mí	Totalmente diferente a mí

	Respuesta
19. A veces pienso en cosas graciosas y las digo, aunque el momento no sea adecuado.	
20. Hago bromas o trato de ser divertido de forma bastante exagerada.	
21. Disfruto cuando logro hacer reír a otros.	
22. Cuando estoy deprimido o enojado, a veces pierdo el sentido del humor.	
23. Jamás me río de otra persona, aunque quienes me rodeen lo hagan.	
24. Soy la única persona a la que hacen bromas cuando estoy con amigos 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.	
28. Si me siento mal, para que no se den cuenta, hago bromas o chistes.	
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.	