

Universidad de Lima

Facultad de Psicología

Carrera de Psicología



**RELACIÓN ENTRE LOS ESTILOS DE
HUMOR Y LAS DIMENSIONES DE
BIENESTAR EN JÓVENES DE 18 A 25 AÑOS
DE LIMA METROPOLITANA**

Tesis para optar por el Título Profesional de Licenciado en Psicología

Camila Cordova Bedoya

Código 20100306

Maria Denisse Jarufe Majluf

Código 20092354

Asesor

Jordane Boudesseul

Lima – Perú

Marzo de 2022





**RELACIÓN ENTRE LOS ESTILOS DE
HUMOR Y LAS DIMENSIONES DE
BIENESTAR EN JÓVENES DE 18 A 25 AÑOS
DE LIMA METROPOLITANA**

RESUMEN

Esta investigación describe la relación entre bienestar y estilos de humor en adultos emergentes (18-25 años) de Lima Metropolitana. La muestra, obtenida por bola de nieve, estuvo compuesta por 108 participantes ($M = 21.56$, $D.E. = 2.71$, 58.3% mujeres). Se utilizaron las Escalas de Florecimiento y Afectividad propuestas por Diener et al. (2010) y la Escala sobre el Sentido del Humor (HSQ) de Martin et al. (2003) ambas adaptadas por Cassaretto y Martínez en 2017 y 2009 respectivamente. Se encontró que sí existe relación entre el bienestar y los estilos de humor. A continuación, los hallazgos: el humor afiliativo correlaciona positivamente con el afecto positivo ($r = .30$, $p < 0.01$) y florecimiento ($r = .27$, $p < 0.01$); sin embargo, correlaciona negativamente con el afecto negativo ($r = -.16$, $p > 0.05$). El humor reafirmante, correlaciona positivamente con el afecto positivo ($r = .23$, $p < 0.05$) y florecimiento ($r = .10$, $p > 0.05$), no obstante, tiene una correlación negativa con el afecto negativo ($r = -.23$, $p < 0.05$). El humor agresivo, correlaciona negativamente con el afecto positivo ($r = -.45$, $p < 0.01$) y florecimiento ($r = -.34$, $p < 0.01$), mientras que, correlaciona positivamente con el afecto negativo ($r = .11$, $p > 0.05$). El humor descalificativo, correlaciona negativamente con el afecto positivo ($r = -.18$, $p > 0.05$) y florecimiento ($r = -.26$, $p < 0.01$), y positivamente con el afecto negativo ($r = .24$, $p < 0.05$).

Palabras clave: estilos de humor, bienestar, adultez emergente.

ABSTRACT

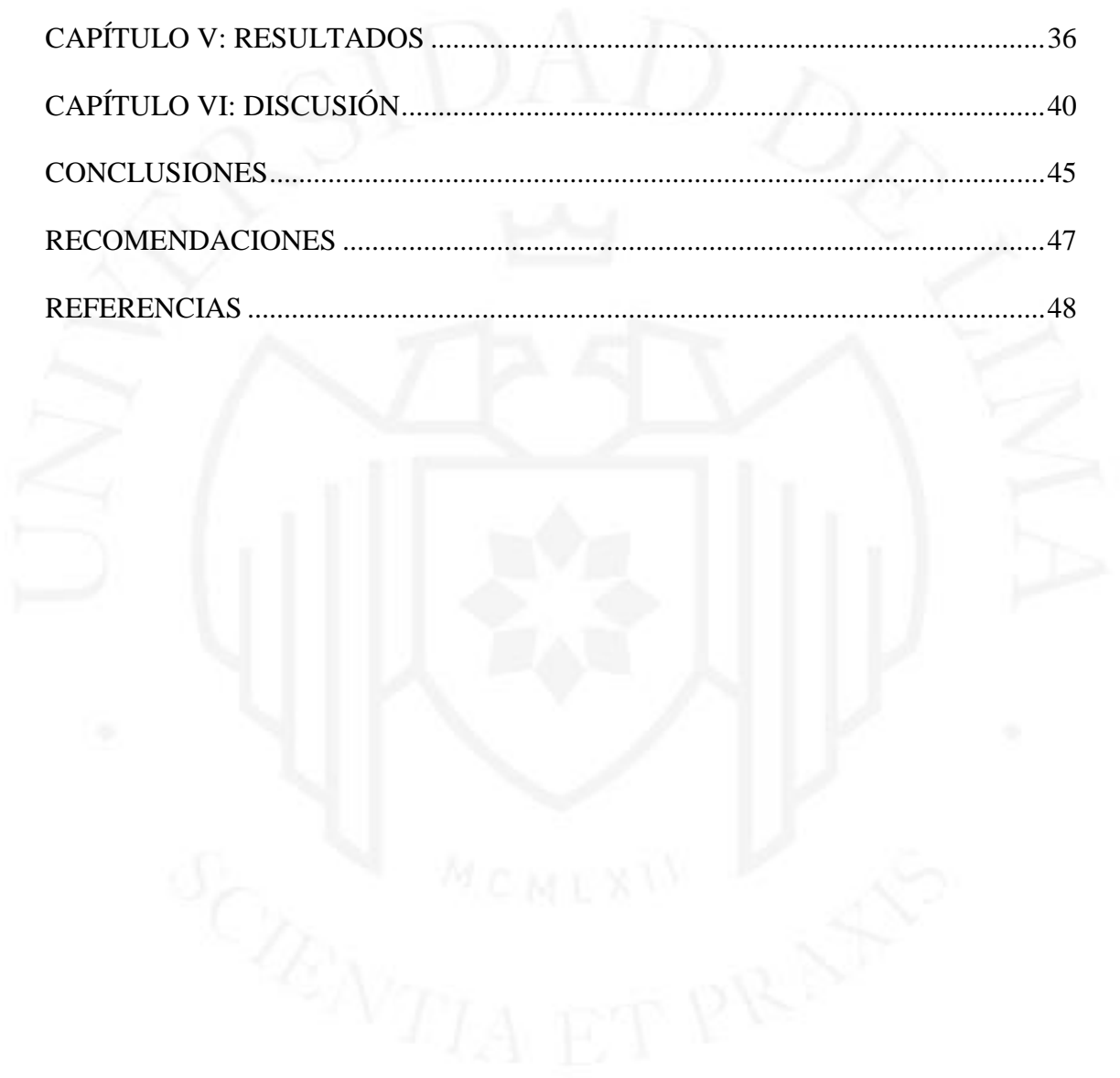
This study aimed to describe the correlation between well-being and different types of humor in emerging adults (18-25 years old) from Lima Metropolitana. The sample, selected based on the snowball method, was composed of 108 participants aged between (M = 21.56, S.D. = 2.71, 58.3% were female). The instruments used in conducting the experiment consisted of the Scale of Positive and Negative Experience and Flourishing Scale, proposed by Diener et al. (2010), yielding to the Peruvian reality by Cassaretto and Martínez (2017), and the Humor Styles Questionnaire (HSQ) by Martin et. al. (2003), yielding to the Peruvian reality by Cassaretto and Martínez (2009). A relationship between well-being and humor styles was found. Findings are briefly mentioned below: Affiliative humor was found to positively correlate with positive affect ($r = .30, p < 0.01$) and flourishing ($r = .27, p < 0.01$), however, it negatively correlates with negative affect ($r = -.16, p > 0.05$). Self-enhancing humor, positively correlates with positive affect ($r = .23, p < 0.05$) and flourishing ($r = .10, p > 0.05$), however, it has a negative correlation with negative affect ($r = -.23, p < 0.05$). Aggressive humor, negatively correlates with positive affect ($r = -.45, p < 0.01$) and flourishing ($r = -.34, p < 0.01$), while it positively correlates with negative affect ($r = .11, p > 0.05$). Self-defeating humor correlates negatively with positive affect ($r = -.18, p > 0.05$) and flourishing ($r = -.26, p < 0.01$), and positively with negative affect ($r = .24, p < 0.05$).

Keywords: types of humor, well-being, emerging adults.

TABLA DE CONTENIDO

CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	1
1.1 Descripción del problema.....	1
1.2 Justificación y relevancia	4
1.3 Limitaciones	6
CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO.....	8
2.1 Bienestar.....	8
2.1.1 Nuevas concepciones sobre bienestar.....	9
2.1.2 Instrumentos.....	11
2.1.3 Variables relacionadas	12
2.1.4 Bienestar y sexo.....	13
2.2 Estilos de humor	14
2.2.1 Humor afiliativo.....	16
2.2.2 Humor reafirmante.....	16
2.2.3 Humor agresivo.....	16
2.2.4 Humor descalificativo.....	17
2.2.5 Instrumentos.....	17
2.2.6 Estilos de humor y sexo	20
2.3 Adultez emergente.....	20
2.3.1 Características de la población	21
2.3.2 Factores de riesgo	22
CAPÍTULO III: OBJETIVOS, HIPÓTESIS Y DEFINICIÓN DE VARIABLES	23
3.1 Objetivos.....	23
3.2 Hipótesis.....	23
3.3 Definición de variables.....	24

CAPÍTULO IV: MÉTODO	26
4.1 Tipo y diseño de investigación	26
4.2 Participantes	26
4.3 Técnicas de recolección de datos	29
4.4 Procedimiento de recolección de datos	34
CAPÍTULO V: RESULTADOS	36
CAPÍTULO VI: DISCUSIÓN.....	40
CONCLUSIONES.....	45
RECOMENDACIONES	47
REFERENCIAS	48



ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 4.1. Distribución de la muestra según variables sociodemográficas	28
Tabla 4.2. Matriz de componentes principales de las Escalas de Florecimiento y Afectividad	31
Tabla 4.3. Matriz de componentes principales extraídos por rotación Varimax y cargas factoriales de los ítems	33
Tabla 5.1. Prueba Kolmogorov-Smirnov, asimetría y curtosis	36
Tabla 5.2. Estadísticos descriptivos de los instrumentos	37
Tabla 5.3. Prueba T de Student para diferencias en variables de estudio entre sexos....	38
Tabla 5.4. Correlaciones bivariadas entre las variables principales de estudio.....	39
Tabla 5.5. Regresión múltiple para bienestar	39

ÍNDICE DE APÉNDICES

Apéndice 1: FICHA SOCIODEMOGRÁFICA	59
Apéndice 2: PROTOCOLO DE EVALUACIÓN	60
Apéndice 3: AUTORIZACIÓN DE USO DE PRUEBAS.....	63
Apéndice 4: CONSENTIMIENTO INFORMADO	64



CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1 Descripción del problema

En los países de Latinoamérica se obtienen niveles elevados de felicidad a pesar de tener altos niveles de pobreza, esto se debe a que la vida social y la familia tienen un alto impacto en la felicidad (Helliwell, et al., 2018; Yamamoto, 2016). En el Ranking Mundial de la Felicidad realizado entre los años 2017 y 2019, Perú se ubica en el puesto 63 de 153 y es uno de los países con niveles más bajos de felicidad en la región latinoamericana debido a la pobre calificación que las personas hacen sobre sus vidas (Helliwell et al., 2020). Asimismo, en el Perú, los jóvenes, cuyas edades se encuentran entre los 18 y 29 años, son más felices que los adultos, quizás porque creen tener el mundo de la felicidad por delante (Arellano Investigación de Marketing S.A. et al., 2019).

De acuerdo al Centro de Desarrollo de la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económico [OCDE], el 18% de la población global representa cerca de 1.8 mil millones de jóvenes, y de ellos, el 85% vive en países en desarrollo representando un tamaño considerable en muchos de ellos (2017). En el Perú, la población juvenil representa el 26.5% de la población total y se espera que siga aumentando hasta el 2025 (Secretaría Nacional de la Juventud y Fondo de Población de las Naciones Unidas [SENAJU], 2017). Además, la Población Económicamente Activa (PEA), corresponde al 64.1% de peruanos y el 19.3% de este, tiene entre 14 a 24 años (Instituto Nacional de Estadística e Informática [INEI], 2022).

Dentro de la población juvenil, se encuentra un grupo vinculado a una etapa del ciclo vital que viene ganando mayor importancia en las últimas décadas: los adultos emergentes (Arnett, 2000, 2007). Este grupo comprende personas entre los 18 y 25 años (Arnett, 2000) y se caracteriza por sufrir intensos cambios internos y externos, siendo los primeros propios del neurodesarrollo tales como la maduración y desarrollo del pensamiento crítico, y los segundos relacionados a cambios del entorno social como la residencia, las relaciones de pareja, el lugar

de estudios y trabajo, los cuales conducen al incremento de la autonomía y el estrés (Wood et al., 2018) por tener que lidiar con un mundo lleno de posibilidades, pero que, al mismo tiempo, conlleva la responsabilidad de tomar decisiones que marcarán el futuro de sus vidas (Pusch et al., 2018).

Las distintas etapas del ciclo vital tienen sus propias características que conducen a la persona a evitar, o aproximarse, a situaciones, o conductas, que les genere mayor bienestar. La búsqueda de la felicidad, o mayor bienestar, es un tema que viene siendo estudiado en distintas poblaciones del mundo. Una forma de comprender este anhelo es gracias a los factores protectores y de riesgo (Diener et al., 2017) pues, los factores protectores permiten afrontar con éxito aquellos factores de riesgo que se presentan en la vida de la persona como son, por ejemplo, el consumo de drogas, la depresión y la violencia.

Por otro lado, existe evidencia de que el humor puede presentarse a través de distintos estilos y que estos, a su vez, pueden ser categorizados en estilos adaptativos (humor reafirmante y afiliativo) y desadaptativos (humor agresivo y descalificativo) (Edwards & Martin, 2010; Kuiper & McHale, 2009; Martin et al., 2003). La relación entre estos estilos de humor y la salud mental es muy variada, así tenemos por ejemplo que los estilos de humor adaptativos se relacionan con menores niveles de depresión ($r = -.27$), mayores niveles de autoestima ($r = .28$) y mayor satisfacción con la vida ($r = .32$) (Kuiper & McHale, 2009; Yue et al., 2014). Algunos autores afirman la relevancia de estudiar el humor en jóvenes debido al efecto que supone sobre la dimensión social (Caroli & Sagone, 2013; Martin et al., 2003) e impacto productivo que puede tener sobre la sociedad en sí (Arnett, 2007).

Existe una línea de investigación orientada a comprender cómo los distintos estilos de humor pueden influir en el bienestar de los adultos emergentes (Leist & Müller, 2013; Sirigatti et al. 2016; Zhao et al., 2014); línea en la cual se inserta la presente investigación, no solo por la relevancia sino por la escasez de dichos trabajos en el contexto nacional. En el Perú, son

pocos los trabajos (Báez et al., 2017; Bouroncle, 2018; Cassaretto & Martínez, 2009; Cornejo et al., 2015; Wakeham, 2015) que tratan estos fenómenos de manera conjunta y en detalle, en parte porque existe una amplia variedad de definiciones teóricas y distintas formas de medición.

Entre los estudios más destacados realizados en Perú, se encuentra Cassaretto y Martínez (2009) el cual logró adaptar y validar la Escala del Sentido del Humor propuesta por Martin et al. (2003) en el contexto peruano, permitiendo su uso para fines de investigación y análisis. Asimismo, Wakeham (2015) analiza la relación entre las escalas de Bienestar, Florecimiento y Afecto de Diener et al. (2009), y la Escala del Sentido del Humor adaptada por Cassaretto y Martínez (2009) en un grupo de reclusas de un penal de la ciudad de Lima. Por otro lado, el estudio de Cornejo et al. (2015) evalúa la relación entre Bienestar Psicológico, Metas de Estudio e Identidad Institucional en jóvenes universitarios de la ciudad de Huancayo con edades entre los 16 y 28 años. En la misma línea, Baez et al., (2017) estudian la relación entre Bienestar subjetivo, identidad social-nacional y sentido del humor en jóvenes universitarios de las ciudades de Arequipa, Huancayo e Ica. Por último, Bouroncle (2018) busca determinar el nivel de causalidad, o influencia, de los distintos estilos de humor sobre el bienestar psicológico empleando una muestra de adolescentes limeños entre las edades de 14 y 18 años. Profundizaremos en estos estudios más adelante.

Por otro lado, estudios señalan la presencia de diferencias de sexo en el nivel de bienestar (Cummins et al., 2003; Roothman et al., 2003) y en los estilos de humor (Kazarian & Martin, 2004; Tümkeya, 2011). Además, diferentes estudios reportan la influencia del sexo humano con relación a diversos factores del bienestar personal (Berg et al. 2006; Cheng & Chan, 2006) o que afectan el bienestar de manera directa (Chraif & Dumitru, 2014; Cummins et al., 2003). Asimismo, el sexo condiciona gran parte del desarrollo de la personalidad; y el humor, como forma de comunicación e interacción social, está sujeto a esta diferencia de sexo

(Crawford, 2003). Con esta evidencia se decidió incluir el sexo como variable moderadora con el fin de detectar brechas significativas, diferenciando este estudio de otros trabajos de investigación.

Por todo lo señalado anteriormente, la presente investigación propone la siguiente pregunta: ¿Cuál es la relación entre los estilos de humor y las dimensiones de bienestar, en función al sexo, en una población de adultos emergentes de Lima Metropolitana?

1.2 Justificación y relevancia

Como se ha señalado, la adultez emergente es un periodo en el cual las inquietudes propias de la edad requieren un espacio de estudio exclusivo en las investigaciones académicas al ser un periodo de potencial repercusión en la sociedad (Arnett, 2000).

La presente investigación busca explorar y describir las características de adultos emergentes de Lima Metropolitana en relación a su nivel de bienestar cuando se asocia a los distintos estilos de humor que poseen. Los resultados ofrecerán oportunidades para poder orientar con mayor claridad a la población de adultos emergentes de Lima Metropolitana, los cuales podrán fortalecer su perfil profesional y personal, y como consecuencia, beneficiar a la sociedad (Arnett, 2007).

En la medida que se siga comprendiendo los factores protectores del bienestar en una población en crecimiento con alto potencial para aportar al país y al mundo, como son los adultos emergentes, podrán reestructurarse estrategias y objetivos a nivel educativo y de políticas públicas que ofrezcan mayores oportunidades de crecimiento saludable. La presente investigación busca contribuir con dichos objetivos, bajo el estudio de dos variables: estilos de humor y bienestar. Para alcanzar tales objetivos se plantea el uso de un estudio de tipo no experimental y de corte transversal, pues se busca observar los hechos en su forma natural y en un momento dado para analizar las interrelaciones existentes entre las variables de interés. El

método de muestreo seleccionado es por bola de nieve, el cual, en comparación a otras técnicas, es usado para identificar a un subgrupo de la población, permitiendo una recolección de datos rápida y simple que, para el caso de jóvenes, es aún más efectivo gracias a su cercanía a las tecnologías de información. A pesar de las ventajas que ofrece este método, es importante señalar que puede provocar sesgos en la recolección de datos debido a que los participantes del estudio pueden pertenecer al mismo círculo social, afectando así la representación de los adultos emergentes en la muestra.

Finalmente, es importante tener en cuenta que existen algunos estudios que sugieren que se investigue más sobre la importancia del humor sobre la salud mental ya que puede condicionar la actitud y la predisposición de la persona ante circunstancias adversas (Bouroncle, 2018; Chen & Martin, 2007; Erickson & Feldstein, 2007; Martin, 2001). Prueba de ello, Martin (2001) sostiene que el humor positivo junto a la risa permite desarrollar ciertos componentes fisiológicos, tales como el control de la presión arterial o la reducción de estrés, que mejoran el sistema inmunológico, optimizando la función del organismo y beneficiando la salud física. Además, Chen & Martin (2007) y Erickson & Feldstein (2007) determinan que el humor condiciona ciertas actitudes y reacciones del ser humano ya que predisponen la percepción sobre algunos hechos e influyen en la toma de decisiones, de esta manera, pueden conducir a un estado de estabilidad o inestabilidad emocional que afectan de manera significativa la salud mental. De otro lado, Bouroncle (2018) muestra evidencia de la fuerte relación que existe entre el tipo de humor y el nivel de bienestar debido a que los individuos generalmente usan el estilo de humor para hacer una evaluación de las circunstancias y producto de ello forman una idea de la percepción del bienestar. Asimismo, otras investigaciones recomiendan que se investigue más sobre la percepción de bienestar y formas de lograr una vida plena (Baggio et al., 2016; García-Alandete et al., 2018; Matalinares, 2017). Según Matalinares et al. (2017), el bienestar psicológico es percibido de varias maneras a través

de factores como la autonomía, vínculos sociales, dominio del entorno y/o crecimiento personal, siendo algunos más importantes para el individuo dependiendo de la edad o contexto. Baggio et al. (2016) remarca la trascendencia de dos elementos durante la transición a la adultez como son la falta de identidad personal y la perspectiva optimista con un impacto psicológico negativo y positivo, respectivamente. Además, García-Alandete et al. (2018) sostiene que la valoración de una vida plena es consecuencia de encontrar el sentido de la vida bajo aspectos cognitivos, emocionales y motivacionales que potencian la visión positiva de la vida en el tiempo presente y futuro gracias al propósito, compromiso y metas definidas por la persona.

1.3 Limitaciones

El trabajo aborda el estudio del bienestar y los estilos de humor en una población de adultos emergentes de Lima Metropolitana, por lo cual los resultados presentados no pueden ser generalizados a personas de otras edades ni de otras ciudades o países. Sin embargo, en base a los datos hallados se podrá dar paso a otras investigaciones más amplias. Asimismo, el estudio de la relación entre estilos de humor y bienestar incluye la variable moderadora de sexo y deja de lado otras que podrían impactar en las variables de estudio.

Otra limitación importante es el enfoque de análisis correlacional empleado porque, aunque permite conocer la magnitud y dirección de la relación entre las variables, no determina la relación de causalidad entre ellas, ni explora la presencia de factores externos que causen dicha relación. No obstante, el resultado sobre la relación de estos factores puede contribuir a estudios más especializados y rigurosos sobre el tema.

Por otro lado, la técnica de muestreo por bola de nieve empleada, a pesar de las ventajas que ofrece, puede provocar sesgos en la recolección de datos debido a que los participantes del estudio pueden pertenecer al mismo círculo social, afectando así la representación de los adultos emergentes en la muestra.

Asimismo, el hecho de que los participantes del estudio deban contar con acceso a internet para poder resolver los cuestionarios, restringe el número de personas que la investigación pudo alcanzar.

Finalmente, otra limitación de la investigación es el reducido número de investigaciones nacionales que estudian la relación entre ambas variables (Bouroncle, 2018; Cassaretto & Martínez, 2009). Contar con más investigaciones previas permitiría situar el problema a la realidad peruana y poder realizar comparaciones sobre resultados encontrados.



CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO

2.1 Bienestar

Inicialmente, el concepto desde el cual partió el estudio de este concepto, fue la felicidad (Diener, 2012, Ryan & Huta, 2009). Dentro de los principales modelos teóricos que explican la felicidad podemos encontrar el modelo de Ryff (1989) que propone que la felicidad es la combinación de factores básicos como la auto-aceptación, la autonomía, la maestría, el dominio de las circunstancias y el contexto, el contar con un propósito de vida y el crecimiento personal. Con respecto a la terminología utilizada para referirse a la felicidad, se han utilizado algunos términos como satisfacción con la vida, bienestar subjetivo o florecimiento humano para estudiar el mismo fenómeno, no obstante, el término felicidad es apropiado para englobarlos (Alarcón, 2006; Ryff, 2014; Veenhoven, 2012). Distintos autores la distinguieron entre una felicidad hedónica (Diener, 1984), y una eudaimónica (Ryan et al., 2008). La primera está relacionada a la presencia de afectos positivos y satisfacción con la vida, mientras que la segunda se relaciona con significado y crecimiento personal.

De acuerdo a Diener et al. (2009), el bienestar implica la evaluación cognitiva y afectiva que una persona realiza sobre su vida; mientras que para Seligman (2002), bienestar se define como la evaluación positiva que hacen las personas sobre su vida, incluyendo emociones positivas, compromiso, satisfacción y significado. Yang et al., (2016) señalan que la felicidad hedónica y eudaimónica son parte del bienestar, pues se toman en cuenta la combinación de afectos positivos y negativos, así como la satisfacción con la vida que sienta la persona (Carlquist et al., 2016; Oliver et al., 2018).

El trabajo de Diener et al. (2009) incorpora conceptos de carácter humanista y de la teoría del bienestar psicológico de Ryff a la concepción denominada hedonista (Ryff, 1989; Ryff & Keyes, 1995). Ryan y Deci (2001) han señalado que, a pesar de que existe una tradición

hedonística en el estudio del bienestar, es importante tener en cuenta la perspectiva eudaimónica debido a que ayuda a entender el bienestar gracias al “florecimiento” humano. Actualmente, el concepto de florecimiento está cobrando mayor importancia por su abordaje amplio e integrador, entendido como un óptimo estado dinámico del funcionamiento psicológico (Butler & Kern, 2016; Seligman, 2011). Por otro lado, en relación a la satisfacción como componente del bienestar, Cummins et al. (2003) propone el estudio de la satisfacción vital subjetiva a través de una categoría llamada "condiciones de vida" vinculada a aspectos como salud, logros, seguridad, situación económica, entre otros (Cummins & Cahill, 2000; Davern et al., 2007).

2.1.1 Nuevas concepciones sobre bienestar

La existencia de dos enfoques básicos para explicar el concepto de bienestar devino en importantes aportes que profundizaron el estudio del bienestar subjetivo y psicológico bajo los constructos de afectos y florecimiento, respectivamente (Diener et al., 2009; Hone et al., 2014; Keyes, 2002; Seligman, 2011).

Por un lado, el enfoque hedonista plantea que el bienestar está asociado al placer y las emociones (Ryan & Deci, 2001). De esta manera, el bienestar se define como la evaluación cognitiva y afectiva que las personas hacen de su vida, es decir, es resultado de lo que las personas piensan y sienten sobre sus vidas luego de realizar un balance. Diener et al. (2010) interpreta a las emociones como afectos que pueden ser positivos o negativos, de forma que se puede evaluar a modo general y específico los eventos de la vida. Asimismo, permite que las personas no tengan que ser tan específicas en detallar los sentimientos, sino valorar a grandes rasgos los eventos como positivos o negativos, buenos o malos, placenteros o displacenteros. Esto también favorece la evaluación entre culturas, pues permite capturar un mayor rango de experiencias entre positivas y negativas.

Por otro lado, el enfoque eudaimónico sostiene que el bienestar se basa en el florecimiento humano que, a su vez, se centra en elementos que permiten a las personas experimentar un sentimiento de mejora como el desarrollo personal, la manera de afrontar los retos y el esfuerzo por cumplir las metas (Ryff, 1989). Otro concepto tomado en cuenta es la fluidez, o *flow*, (Csikszentmihalyi, 1990) relacionada a la experiencia genuina de sentirse absorbido en una tarea que se realiza con satisfacción, ya que involucra interés y compromiso. La búsqueda de propósito (Seligman, 2002) es otro concepto abarcado por el florecimiento, que se refiere a encontrar el significado de la actividad humana, bajo la práctica del altruismo. Además, las relaciones sociales también son relevantes dentro de este concepto, ya que implica la integración social que se refiere a la calidad de las relaciones que se mantienen con la comunidad (Keyes, 2002). En general, el concepto de florecimiento evalúa los aspectos generales y más valorados por las personas al momento de considerar que su vida se desarrolla prósperamente en función de identificar un sentido, realizar actividades con interés, compromiso y optimismo, así como cultivar las relaciones sociales de manera altruista.

Como se observa, inicialmente el estudio del bienestar fue mayormente relacionado con el concepto amplio de felicidad (Ryff, 1989). Los trabajos posteriores fueron dividiendo tal concepto y presentando gradualmente nuevas evidencias con respecto a un concepto que involucra la parte afectiva (afectos positivos y negativos) y cognitiva (florecimiento) como dimensiones del bienestar.

La necesidad de complementar las visiones hedónicas y eudaimónicas llevó a Diener et al. (2010) a crear 2 escalas: “Escala de Florecimiento” (*Flourishing Scale*) y “Escala de Afectos Positivos y Negativos” (*SPANE Scale*), las cuales están compuestas por mediciones del crecimiento psicosocial y mediciones de afectos positivos y negativos, respectivamente. Las escalas desarrolladas por Diener et al. (2010)

contribuyen a la evaluación del bienestar a través de dos escalas que, a pesar de ser evaluadas de forma separada, miden dos aspectos relevantes del bienestar.

2.1.2 Instrumentos

El aporte de Diener et al. (2010) permitió unificar distintas conceptualizaciones del bienestar, rescatando en pocos reactivos las experiencias más significativas para las personas que les permita autovalorar el nivel de desarrollo psicológico y social que experimentan, con las consecuentes evaluaciones sobre los sentimientos que ello conlleva. Su escala posee validez psicométrica y ha sido usada en distintas investigaciones.

Silva y Caetano (2013) adaptaron la prueba a una población portuguesa compuesta por 928 estudiantes universitarios, encontrando una confirmación en los factores hallados por Diener et al. (2010), buenas propiedades psicométricas y evidencias de validez convergente con otras medidas de bienestar. Howell y Buro (2015) revisaron la misma escala de florecimiento en una población de 478 estudiantes universitarios estadounidenses, encontrando la confirmación de los mismos factores y buenas propiedades psicométricas.

Sumi (2013) encontró también buenas propiedades psicométricas en una población de 520 universitarios japoneses. En la población hispana se encuentra el trabajo de Cassaretto y Martínez (2017) quienes evaluaron las propiedades psicométricas en 857 estudiantes universitarios de Lima, encontrando evidencias de validez y confiabilidad de las escalas de Diener et al. (2010) para el uso en población hispana.

En un contexto fuera de la población académica, se encontró el trabajo de Di Castro et al., (2018), quienes indagaron por el bienestar en trabajadores para

comprender sus repercusiones en el absentismo, baja producción, enfermedades, etc. Para ello utilizaron el instrumento creado por Diener et al. (2010).

2.1.3 Variables relacionadas

Los estudios de bienestar subjetivo suelen estar relacionados a conceptos como el de satisfacción con la vida, siendo el instrumento más usado la Escala de Satisfacción con la Vida, de Diener et al., (1985). Este proceso cognitivo se refiere a la emisión de un juicio en el que la persona evalúa de manera global su calidad de vida, comparándola con estándares escogidos por la persona.

En la literatura se encuentra un creciente interés por estudiar la relación entre el bienestar subjetivo y variables que incrementen o amenacen dicho bienestar, evitando generar cuadros psicopatológicos (Bartels et al., 2013). Como demuestran algunos estudios, el bienestar subjetivo tiene una relación negativa con la depresión y los desórdenes del ánimo, lo cual significa que cuando la persona evalúa positivamente su estilo de vida, hay menor riesgo de sufrir ataques de depresión o de presentar un desorden del estado de ánimo (Greenspoon & Saklofske, 2001; Proctor et al., 2009) y de la misma manera, ocurre reduciendo la probabilidad de conductas violentas y el abuso de sustancias (MacDonald et al., 2005; Valois et al., 2001). Asimismo, algunos trabajos señalan la importancia de promover la autonomía y las relaciones sociales en la población de adultos emergentes ya que contribuyen favorablemente a mejorar la percepción de bienestar (Germani et al., 2020).

La participación de ciertos factores durante los eventos favorables y desfavorables de la vida está ampliamente documentada en investigaciones cuya finalidad es conocer el proceso de evaluación sobre la calidad de vida individual (Diener et al., 2017; Friedman & Kern, 2014; Ryff, 2014; Steel et al., 2018). Del mismo modo,

se encuentran trabajos orientados a conocer la asociación entre bienestar y diversas variables como: autoaceptación ($r = .36, p < .001$), relaciones positivas con otras personas ($r = .36, p < .001$), autonomía ($r = .28, p < .001$), crecimiento personal ($r = .19, p < .001$) y propósito en la vida ($r = .32, p < .001$) (Sirigatti et al., 2016); soporte social y autoestima ($r = .19, p < .001$) (Zhao et al., 2014); autoestima ($r = .65, p < .001$) y estrategias de autorregulación ($r = .33, p < .001$) (Leist & Müller, 2013).

El sentido del humor fue tomando mayor interés en los últimos años por la relación señalada con la salud física y psicológica (Capps, 2006; Erickson & Feldstein, 2007), la satisfacción con la vida, la reducción del dolor y el funcionamiento inmunológico (Panish, 2002). Así también, el sentido del humor se ha asociado a la capacidad de poder sobrellevar los eventos adversos de la vida (Cann & Etzel, 2008) por lo que la indagación entre los niveles de asociación entre el humor (en la forma de estilos) y el bienestar, cobra una mayor importancia para la salud integral.

2.1.4 Bienestar y sexo

El estudio de la relación entre el bienestar y otros conceptos mencionados puede ser más amplio, analizando si las relaciones se producen del mismo modo para ambos sexos. Estudios reportan la influencia del sexo en la relación de diversos factores con el bienestar personal (Berg et al. 2006; Cheng & Chan, 2006) o afectando directamente el bienestar (Chraif & Dumitru, 2014; Cummins et al., 2003).

Relacionado a la influencia directa del sexo en las dimensiones de bienestar, investigaciones señalan una brecha significativa favorable a las mujeres. En esa línea, Hasnain et al. (2014) encuentran una diferencia de sexo en el bienestar psicológico ($d = .75, p < .01$) y Bingöl y Bingöl (2020) hallan el mismo resultado, aunque relacionado a la felicidad subjetiva ($d = .58, p < .01$). Asimismo, Matud (2019) señala la misma

significancia relacionada al crecimiento personal ($d = .10, p < .01$) y una brecha marginal relacionada a las relaciones interpersonales ($d = .07, p < .05$).

Otros estudios revelan un efecto contrario, donde las mujeres reportan un menor nivel de bienestar a causa de la influencia del sexo sobre factores relacionados. Pinquart y Sörensen (2001) encuentran una influencia del sexo en la salud mental de las mujeres ($\beta = .18, p < .01$) afectando el nivel de bienestar. Barry y Beitel (2006) explican la diferencia en el bienestar mediante el efecto significativo de los roles de sexo ($r = -.34, p < .01$). Por otra parte, Zuckerman et al. (2017) encuentran evidencias significativas de las mujeres teniendo menor nivel de autoestima ($r = .51, p < .01$) y conduciendo a casos de depresión.

2.2 Estilos de humor

El humor es una característica muy personal que deriva de una multiplicidad de factores, cada variante puede causar diversas impresiones en aquellos que la experimentan. Además, no solo sirve para fortalecer las habilidades utilizadas en el afrontamiento de la adversidad, sino que está asociado de manera significativa con los niveles de bienestar y salud general (Capps, 2006; Erickson & Feldstein, 2007).

Existen diversas investigaciones que han encontrado relaciones positivas entre el humor y la salud, el ajuste, el bienestar y la autoestima (Capps, 2006; Erickson & Feldstein, 2007; Kuiper et al., 2004; Kuiper & McHale, 2009; Yue et al., 2014). Sin embargo, se realizaron investigaciones que no encuentran relación positiva entre el humor y el bienestar (Kerkkanen et al., 2004; Maurer, 2008), es por eso que se investigó más a fondo el humor y se encontró que tiene componentes positivos y negativos. Martin (2001) propone que existen cuatro estilos de humor, dos de los cuales dos son adaptativos (afiliativo y reafirmante) y dos desadaptativos (agresivo y descalificativo). Algunos autores afirman la relevancia de estudiar el humor en

jóvenes debido al efecto que tiene sobre la dimensión social del adolescente pues, afecta la calidad de relaciones positivas, intimidad social (Caroli & Sagone, 2013; Martin et al., 2003).

En los intentos por definir el sentido del humor, ciertos autores lo conciben como una forma de afrontar las situaciones (Capps, 2006; Martin et al., 2003); mientras que otros lo explican como un rasgo de la personalidad (Erickson & Feldstein, 2007; Martin, 2001). Sin embargo, de acuerdo con estudios más recientes, el sentido del humor se refiere a un concepto multifacético e implica componentes conductuales, psicofisiológicos, cognitivos y socioemocionales (Gelkopf, 2009; Jaimes et al., 2011; Martin et al., 2003).

Martin (2003) define el sentido del humor como los procesos mentales orientados a crear y percibir estímulos divertidos con su correspondiente respuesta afectiva que supone el disfrutarlos; al igual que aquello que los individuos dicen o realizan, es percibido como gracioso y tiende a hacer reír a los demás. Y añade que todo ello alude a aspectos universales del ser humano, pese a que las normas sobre lo que puede ser objeto de humor son diferentes en cada cultura, el humor se encuentra en todos los individuos.

Como ya se ha mencionado, para Martin (2001) existen cuatro estilos de humor, dos de los cuales dos son adaptativos (afiliativo y reafirmante) y dos desadaptativos (agresivo y descalificativo). Se ha encontrado que los estilos de humor adaptativos se relacionan con características como optimismo y autoestima (Martin et al., 2003), satisfacción con la vida (Dyck & Holtzman, 2013; Karou-ei et al., 2009; Salavera & Usán, 2017; Zhao et al., 2014) y las personas con este tipo de humor suelen ser socialmente aceptadas, deseadas y apoyadas (Karakuş et al., 2014). Mientras que los estilos de humor desadaptativos se relacionan con agresividad, hostilidad, mayores niveles de depresión y ansiedad (Martin et al., 2003), baja satisfacción con la vida (Dyck & Holtzman, 2013; Karou-ei et al., 2009; Salavera & Usán, 2017) y baja motivación para los estudios (Saroglou & Scariot, 2002).

2.2.1 Humor afiliativo

El humor afiliativo tiende a estar asociado con las relaciones interpersonales y tiene como objetivo facilitarlas por medio de la creación de un ambiente más cómodo mediante bromas, historias graciosas y risa. De esta manera, busca facilitar las relaciones sociales, promover la atracción y reducir las tensiones interpersonales. Las personas que muestran esta dimensión elevada tienden a decir cosas graciosas, contar chistes y participar de bromas espontáneas para divertir a los otros y reír con ellos (Erickson & Feldstein, 2007; Kuiper & McHale, 2009; Martin et al., 2003).

2.2.2 Humor reafirmante

También conocido como humor de mejoramiento personal, está orientado al aumento de la autoestima y se refiere a una percepción humorística de la vida, pero a la vez realista; además de aludir a una preferencia por conservar el humor al experimentar situaciones desfavorables. En este sentido, se lo considera como una estrategia de afrontamiento cuyo fin es regular las emociones negativas y hacerles frente sin dañar a la persona, ni a los otros. Asimismo, es el estilo de humor que una persona mantiene durante situaciones que se pueden percibir como difíciles, o adversas, y que funciona como una estrategia de afrontamiento positivo, cuya meta es regular las emociones negativas, sin dañarse a sí mismo o a otras personas (Kuiper et al., 2004; Kuiper & McHale, 2009).

2.2.3 Humor agresivo

Este tipo de humor está vinculado con el uso del sarcasmo, las burlas y el menosprecio. Se utiliza para manipular y denigrar a los otros, en tanto funciona como una amenaza implícita a ser ridiculizado. Así, este sirve para destacar sin importar el daño que se genere en los otros (Janes & Olson, 2000; Zillman, 1983).

2.2.4 Humor descalificativo

También conocido como autodescalificador, contiene excesivo humor cínico que busca siempre promover las relaciones interpersonales al divertir a los otros, así sea a costa de uno mismo, es decir, alude al uso exagerado del humor cínico con el fin de divertir a los demás y ganar su aprobación. Además, hallazgos revelan que quienes tienden a utilizar dicho estilo de humor lo hacen para encubrir sus sentimientos negativos o evitar afrontar los problemas positivamente (Martin, 2001).

2.2.5 Instrumentos

El marco conceptual más empleado para los estilos de humor es la propuesta de Martin (2001). En diversas investigaciones, se ha encontrado que los estilos de humor se tienden a vincular con el bienestar psicológico, con los afectos tanto negativos como positivos, con el afrontamiento, con las relaciones interpersonales, con las evaluaciones cognitivas, con el estrés, con características de personalidad, con autoestima y depresión entre otros.

Martin et al. (2003) desarrollaron el Cuestionario de Estilos de Humor (HSQ) para medir los cuatro estilos del humor previamente descritos. Asimismo, ubicaron la interacción de estas cuatro dimensiones en dos continuos. Así, el primero comprende los extremos que van desde un humor benigno hasta un humor perjudicial; mientras que el segundo comprende los extremos que van desde el humor orientado a promover el crecimiento personal hasta el humor que promueve el desarrollo de las relaciones con otros burlándose de uno mismo. Autores como Kuiper et al. (2004) y Kuiper y McHale (2009), validaron la hipótesis de Martin et al. (2003) al encontrar los mismos cuatro estilos de humor adaptativos y desadaptativos.

Es importante señalar que el cuestionario no espera dar cuenta de todos los componentes del sentido del humor. Su importancia radica en que se enfoca en las funciones interpersonales e intrapsíquicas del humor, utilizadas por las personas en sus vidas. Dichas funciones son consideradas relevantes para el bienestar psicológico.

En diferentes estudios, se ha visto que los mencionados usos del humor han tenido diferentes efectos sobre el bienestar (Capps, 2006; Kuiper & McHale, 2009; Saroglou & Scariot, 2002). Por ejemplo, diversas investigaciones evidencian que el humor afiliativo y el reafirmante se asocian de manera positiva con una elevada autoestima, sentimientos positivos, relaciones interpersonales de calidad y bienestar psicológico; y de modo negativo con síntomas relacionados al estrés y a trastornos psiquiátricos (Cann et al., 2009; Kuiper & McHale, 2009; Saroglou & Scariot, 2002). Mientras que el humor agresivo y el descalificativo han evidenciado relaciones positivas con la hostilidad, agresividad, depresión, ansiedad y síntomas psiquiátricos; y negativas con la autoestima y el bienestar psicológico (Brizzio et al., 2006; Erickson & Feldstein, 2007; Kuiper & McHale, 2009).

Chen y Martin (2007) aplicaron el HSQ a estudiantes universitarios chinos y canadienses encontrando que los participantes chinos obtuvieron puntajes relativamente menores en humor agresivo, frente a los participantes canadienses. En la comparación por sexo, encontraron que los hombres mostraban un mayor uso del humor agresivo y descalificativo en comparación con las mujeres. Asimismo, en los dos grupos se encontró que los jóvenes usaban más el humor afiliativo y agresivo que las personas mayores.

Los resultados de Kuiper y Leite (2010) muestran que los estilos de humor tienen una influencia sobre los atributos socialmente deseables percibidos. Además, esto muestra que las personas prefieren tener alrededor a personas con un humor

afiliativo y alejar a aquellas que tienen una tendencia a usar un humor agresivo. Los autores también encontraron que las personas que utilizaban con mayor frecuencia un estilo de humor afiliativo mostraban mayor extroversión y menores niveles de neuroticismo. En contraparte, las personas que mostraban mayor uso de estilos de humor desadaptativos, mostraban menor extroversión y mayores niveles de neuroticismo. Por último, los individuos con bajos puntajes en humor adaptativo tenían menos interacciones interpersonales positivas y menos soporte social durante situaciones de estrés.

En una investigación realizada en Perú, Casaretto y Martínez (2009) con el objetivo de validar el Cuestionario de Estilos de Humor (HSQ) en estudiantes universitarios, reportaron que existe una asociación entre el bienestar psicológico y los estilos de humor. Dicho estudio encontró una correlación del bienestar hacia el humor afiliativo ($r = .26, p < .001$), con el humor reafirmante ($r = .22, p < .001$), con el humor agresivo ($r = -.13, p < .05$) y con el humor descalificativo ($r = -.12, p < .05$). Estos resultados evidencian un fuerte vínculo entre los estilos de humor y el bienestar psicológico, en especial con los estilos de humor adaptativos, pues estas relaciones muestran mayor nivel de significancia. Esto significa que una persona con orientación a la interacción social, amical y con alta autoestima tiene mayor probabilidad de sentir mayor nivel de bienestar a lo largo de su vida; mientras que lo contrario ocurre con una persona cuyas características de personalidad son cínica, burlona y agresiva, pues tiene menos probabilidad de gozar de bienestar, aunque este último resultado es menos concluyente.

El estudio de Bouroncle (2018) señala que el bienestar psicológico está relacionado a los 4 estilos de humor de manera significativa (p 's $< .001$): humor afiliativo ($r = .34$), reafirmante ($r = .48$), agresivo ($r = -.17$), descalificativo ($r = -.35$).

En el mismo sentido, Dyck & Holtzman (2013) encuentran resultados muy similares donde la satisfacción con la vida se encuentra relacionado con el humor afiliativo ($r = .26, p < .001$), reafirmante ($r = .36, p < .001$), agresivo ($r = -.09, p < .05$) y descalificativo ($r = -.15, p < .001$).

2.2.6 Estilos de humor y sexo

El sexo es un factor a considerar en el estudio del humor. El sexo condiciona gran parte del desarrollo de la personalidad; y el humor, como forma de comunicación e interacción social, está sujeto a esta diferencia de sexo (Crawford, 2003). Así, aunque humor y sexo son distintas categorías del ser humano, ambos tienden a estar asociados a ciertos estereotipos como la agresividad o sensibilidad (Kotthoff, 2006).

Estudios indican una brecha de sexo significativa donde los hombres muestran mayores niveles del tipo de humor desadaptativo. Kazarian y Martin (2006) encuentran que, en comparación a las mujeres, los hombres tienen mayor humor agresivo ($d = .52, p < .001$) y mayor humor descalificativo ($d = .53, p < .001$). Por su parte, Bouroncle (2018) confirma estos resultados encontrando que los hombres tienden hacia el humor agresivo ($d = .54, p < .01$). En el caso de las mujeres, no se encontraron estudios que evidencien resultados significativos ($p < .05$) sobre un mayor nivel del tipo de humor adaptativo.

2.3 Adulthood emergente

La adultez emergente es una teoría propuesta por Arnett (2000, 2007) que describe las características de una población, entre los 18 y 25 años, que transita desde la adolescencia a la adultez. Como señala el autor, no son ni adolescentes, ni adultos, y menciona que son tres los factores que permiten tal reconocimiento: el demográfico (es difícil de predecir solo en función a la edad, con quién viven, si están casados, si tienen hijos, si estudian, etc.), subjetivo (se

definen a sí mismos adolescentes para algunas cosas y adultos para otras) y exploración de la identidad (es una etapa que permite la exploración laboral, amorosa y visión del mundo y con esto se va consolidando la identidad). De manera integrada, dichos factores describen a los adultos emergentes como un grupo cuya residencia y escolaridad pasa por cambios significativos. La construcción de la identidad gira en torno a temas del amor, trabajo y cosmovisión; y en lo subjetivo, dicha población no se identifica ni como adolescente ni tampoco como adulto, siendo los principales criterios la aceptación de sentirse plenamente responsables de ellos mismos, la toma de decisiones de manera independiente, además, una emancipación económica.

2.3.1 Características de la población

Este periodo se caracteriza por cambios cognitivos, neuronales, emocionales y de dominio social que no tiene similitud con otra etapa, salvo con la infancia, por la intensidad de la dinámica e interacción con los cambios ambientales, tales como cambios de domicilio, parejas sentimentales llegando incluso al matrimonio, paternidad, oportunidades y experiencias en lo educativo y laboral; todo ello incrementando la autonomía, agencia, al mismo tiempo que perdiendo dependencia y soporte institucional (Wood et al., 2018).

Los cambios ambientales vinculados traen por sí mismos niveles de estrés y demandas que ponen a prueba la resiliencia, autoeficacia e incluso optimismo que puedan mostrar para el éxito académico (Arnett et al., 2014; Gutierrez & Park, 2015; Peer et al., 2015), búsqueda de parejas sentimentales, actividades laborales e independencia residencial, lo que interactúa directamente con la construcción de la personalidad de los adultos emergentes (Bleidorn et al., 2016; Pusch et al., 2018; Roberts & Davis, 2016).

Se ha señalado que la vorágine propia de esta etapa repercute en rasgos que resaltan en la población adulta emergente, como el neuroticismo ($d = .14$), apertura a la experiencia ($d = .34$) y mayor percatamiento de uno mismo, las decisiones y conductas ($d = .24$) (Pusch et al., 2018). La transición de adolescencia a la adultez joven, coloca a los adultos emergentes en la constante exploración de diversos caminos para seguir definiendo su identidad y tomar decisiones trascendentales. Esto genera una población que vive entre el entusiasmo de sentir que todo es posible y la angustia, estrés e incertidumbre por tener que ir tomando decisiones vitales. Son estas circunstancias las que pueden ser también factores de riesgo.

2.3.2 Factores de riesgo

La mayor apertura a experiencias, en búsqueda de consolidar la identidad, ofrece también la posibilidad de presentar conductas de riesgo, como el consumo de drogas, relaciones sexuales sin protección, conductas delictivas, entre otras; todas aquellas atentando contra el propio bienestar (Pusch et al., 2018; Schulenberg, et al., 2004; Schulenberg & Maggs, 2002).

Como han señalado Wood et al. (2018), el sentimiento de mayor libertad, agencia, optimismo por el futuro, se mezcla con angustia, incertidumbre y estrés, lo que pone en riesgo a este grupo etario desde el punto de vista del bienestar, no solo por las decisiones a tomar, sino por las conductas exploratorias que pueden llevar a cabo para intentar obtener claridad en sus futuras decisiones trascendentales.

CAPÍTULO III: OBJETIVOS, HIPÓTESIS Y DEFINICIÓN DE VARIABLES

3.1 Objetivos

Objetivo general

- Analizar la relación entre las dimensiones de bienestar y los estilos de humor en jóvenes, entre 18 y 25 años, de Lima Metropolitana.

Objetivos específicos

- Determinar las dimensiones de bienestar predominantes en jóvenes, entre 18 y 25 años, de Lima Metropolitana.
- Determinar los estilos de humor predominantes en jóvenes, entre 18 y 25 años, de Lima Metropolitana.
- Determinar la asociación entre estilos de humor y las dimensiones de bienestar, en función al sexo, en jóvenes entre 18 y 25 años, de Lima Metropolitana.
- Determinar en qué medida el sexo y los estilos de humor predicen las dimensiones de bienestar, en jóvenes entre 18 y 25 años, de Lima Metropolitana.

3.2 Hipótesis

Hipótesis general

- Existe relación entre las dimensiones de bienestar y los estilos de humor en jóvenes entre 18 a 25 años de Lima Metropolitana.

Hipótesis específicas

- El afecto positivo es la dimensión de bienestar predominante en jóvenes, entre 18 y 25 años, de Lima Metropolitana.

- Los estilos de humor afiliativo y agresivo son los predominantes en jóvenes, entre 18 y 25 años, de Lima Metropolitana.
- Existe asociación entre estilos de humor y las dimensiones de bienestar, en función al sexo, en jóvenes entre 18 y 25 años, de Lima Metropolitana.
- El sexo y los estilos de humor predicen el bienestar en jóvenes entre 18 y 25 años, de Lima Metropolitana.

3.3 Definición de variables

Bienestar

Definición conceptual: el bienestar se define como la evaluación positiva que hacen las personas sobre su vida, incluyendo emociones positivas, compromiso, satisfacción y significado (Seligman, 2002). Es un concepto multidimensional que incluye el bienestar psicológico (o eudaimónico), el cual se centra en la percepción que tiene la persona acerca de su propio potencial (Ryan et al., 2008), y bienestar subjetivo (o hedónico) que se refiere a la valoración tanto cognitiva como afectiva de la propia vida (Diener, 1984).

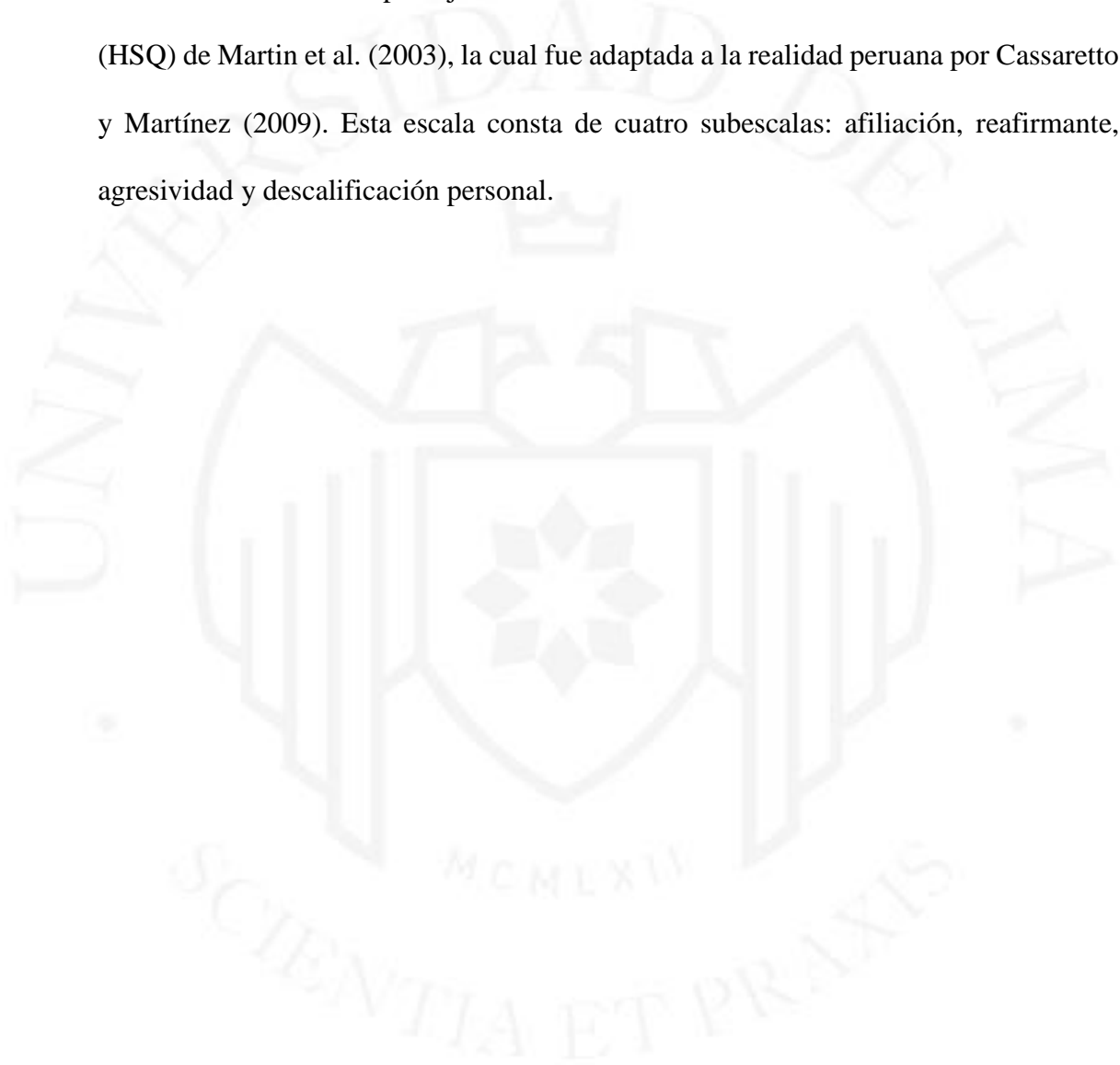
Definición operacional: para esta investigación se medirá el bienestar teniendo en cuenta los puntajes obtenidos en las Escalas de Florecimiento y Afectividad propuesta por Diener et al. (2010), la cual fue adaptada a la realidad peruana por Cassaretto y Martínez (2017). La Escala de Florecimiento evalúa el crecimiento o desarrollo psicológico y la Escala de Afectividad (SPANE) mide los sentimientos subjetivos de bienestar y malestar.

Estilos de Humor

Definición conceptual: Martin (2003) define el humor como cualquier cosa que las personas dicen o hacen y es percibido como divertido. Se toman en cuenta los procesos mentales involucrados en la creación y percepción del estímulo divertido, y la respuesta

afectiva involucrada. En este sentido, los componentes del humor son: el contexto social, el proceso cognitivo perceptivo, la respuesta emocional y la expresión de la risa.

Definición operacional: para esta investigación se medirán los estilos de humor teniendo en cuenta los puntajes obtenidos en la Escala sobre el Sentido del Humor (HSQ) de Martin et al. (2003), la cual fue adaptada a la realidad peruana por Cassaretto y Martínez (2009). Esta escala consta de cuatro subescalas: afiliación, reafirmante, agresividad y descalificación personal.



CAPÍTULO IV: MÉTODO

4.1 Tipo y diseño de investigación

La presente investigación es de enfoque cuantitativo y de tipo correlacional. Las investigaciones cuantitativas son aquellas por las cuales se recolecta información a través de la aplicación de pruebas psicométricas y luego, los datos son analizados estadísticamente. Asimismo, las investigaciones correlacionales buscan medir el grado de relación entre dos variables sin manipularlas. Esto nos permite evaluar cómo covarían las dos variables. Lo que se buscó fue relacionar el nivel de bienestar y el estilo de humor en la muestra indicada. (Hernández et al., 2014).

El diseño de la investigación es no experimental, ya que no se manipulan las variables, sino se observan y analizan en su ambiente natural. Asimismo, es transversal, ya que la incidencia y las variables mencionadas se analizaron en un solo momento y en un tiempo único (Hernández, et al., 2014).

4.2 Participantes

La muestra estuvo compuesta por 108 jóvenes provenientes de Lima Metropolitana (ver Tabla 4.1). Las edades fluctuaron entre los 18 y 25 años ($M = 21.56$, $D.E. = 2.71$), pues este es el rango promedio de edad del período de la adultez emergente (Arnett, 2000). De los 108 participantes, el 58.3% son mujeres y el 41.7% son hombres. En cuanto al grado de escolaridad, el 12% cuenta con solo secundaria completa, el 3.7% con educación técnica incompleta, el 3.7% con educación técnica completa, el 42.6% con estudios universitarios incompletos y el 38% con estudios universitarios completos.

El tipo de muestreo empleado es por bola de nieve, en el cual los investigadores contactan a participantes, de manera virtual, y estos reclutan a nuevos participantes para la

prueba. Este tipo de investigación permite muestrear poblaciones de difícil acceso, de manera simple y rápida. Por el contrario, esta técnica de muestreo puede derivar hacia el sesgo de comunidad dado que accedemos a un grupo particular inicial y el reclutamiento de nuevos miembros no logra salir de ese mismo grupo. Este inconveniente puede ser superado realizando una buena selección inicial de individuos (Naderifar et al., 2017).

Como criterio de inclusión, se consideró en el estudio a aquellos participantes que tenían entre 18 y 25 años que, actualmente, residen en Lima Metropolitana y cuentan con acceso a internet. Se excluyó a los participantes que no cumplieran con el rango de edad. En este estudio, no hubo necesidad de excluir a las personas que dejaran preguntas sin responder, ya que al tratarse de una aplicación virtual era imprescindible contestar la pregunta para pasar a la siguiente. Tampoco se encontraron puntajes extremos, es decir, valores con ± 3 de desviación estándar del promedio de la muestra.

La muestra original estuvo compuesta por 124 casos de los cuales se tuvo que eliminar a 16 sujetos por no cumplir con los criterios de inclusión.

Tabla 4.1*Distribución de la muestra según variables sociodemográficas*

	N	%
Edad		
18	30	27.78
19	4	3.70
20	5	4.63
21	12	11.11
22	10	9.26
23	7	6.48
24	21	19.44
25	19	17.59
Sexo		
Mujeres	63	58.30
Hombres	45	41.70
Estado Civil		
Soltero	105	97.20
Casado	3	2.80
Escolaridad		
Secundaria completa	13	12
Técnica incompleta	4	3.7
Técnica completa	4	3.7
Universitaria incompleta	46	42.6
Universitaria completa	41	38
Centro de Estudios		
Colegio privado	5	4.6
Instituto privado	8	7.4
Universidad privada	95	88
Total	108	

Para determinar el tamaño de la muestra se utilizó el programa estadístico G*Power (Faul et al., 2009). Para este cálculo se tomó en cuenta un análisis de correlación biserial, de una cola con un error α de estimación de .05 y una potencia estadística a priori de .95. Se tomó como referencia la investigación realizada por Bouroncle (2018), quien relaciona el bienestar psicológico y los estilos de humor en adolescentes escolares en Lima Metropolitana. Se encontró esta investigación como la más representativa de los estudios previos. En este estudio se obtuvo como resultado una correlación de .34 -utilizando la media de las correlaciones del

bienestar psicológico y los cuatro estilos de humor-, que corresponde a un tamaño del efecto medio. Con esta información, se encontró que para este estudio se requiere una muestra de 85 personas.

4.3 Técnicas de recolección de datos

Bienestar

Para esta investigación se midió el bienestar teniendo en cuenta los puntajes obtenidos en las Escalas de Florecimiento y Afectividad propuestas por Diener et al. (2010), las cuales fueron adaptadas a la realidad peruana por Cassaretto y Martínez (2017).

La Escala de Florecimiento evalúa el crecimiento o desarrollo psicológico a través de ocho ítems. Las respuestas se dan en una escala tipo Likert con siete opciones que van desde “totalmente de acuerdo” hasta “totalmente en desacuerdo”.

Por otro lado, la escala SPANE, mide los sentimientos subjetivos de bienestar y malestar a través de 12 ítems, 6 de estos evalúan experiencias positivas y los otros 6, experiencias negativas. Las respuestas se dan en una escala tipo Likert con cinco opciones que van desde “muy rara vez o nunca” hasta “muy frecuentemente o siempre”.

Según lo que reportan Cassaretto y Martínez (2017), para determinar las evidencias de confiabilidad de este instrumento se utilizó el coeficiente Alfa de Cronbach. Se obtuvo un puntaje de .89 para la Escala de Florecimiento, .91 para la Escala de Afecto Positivo y .87 para la de Afecto Negativo.

En el presente estudio se obtuvo .85 y .86 en la Escala de Florecimiento; .87 y .87 en Afecto Positivo y .84 y .86 en Afecto Negativo en los coeficientes Alfa de Cronbach y Omega respectivamente (ver Tabla 4.2).

Para determinar la validez, Cassaretto y Martínez (2017) realizaron un análisis factorial exploratorio. La varianza explicada para las Escalas de Florecimiento, Afectos Positivos y Negativos es de 52.82%, 69.49% y 61.56% respectivamente.

En esta investigación, se realizó un análisis factorial exploratorio y se confirmó la existencia de tres factores, los cuales explican el 57.98% de la varianza total. Todos los ítems se agrupan en la categoría a la que pertenecen, menos el ítem 12, por lo cual, fue eliminado. (ver Tabla 4.2).

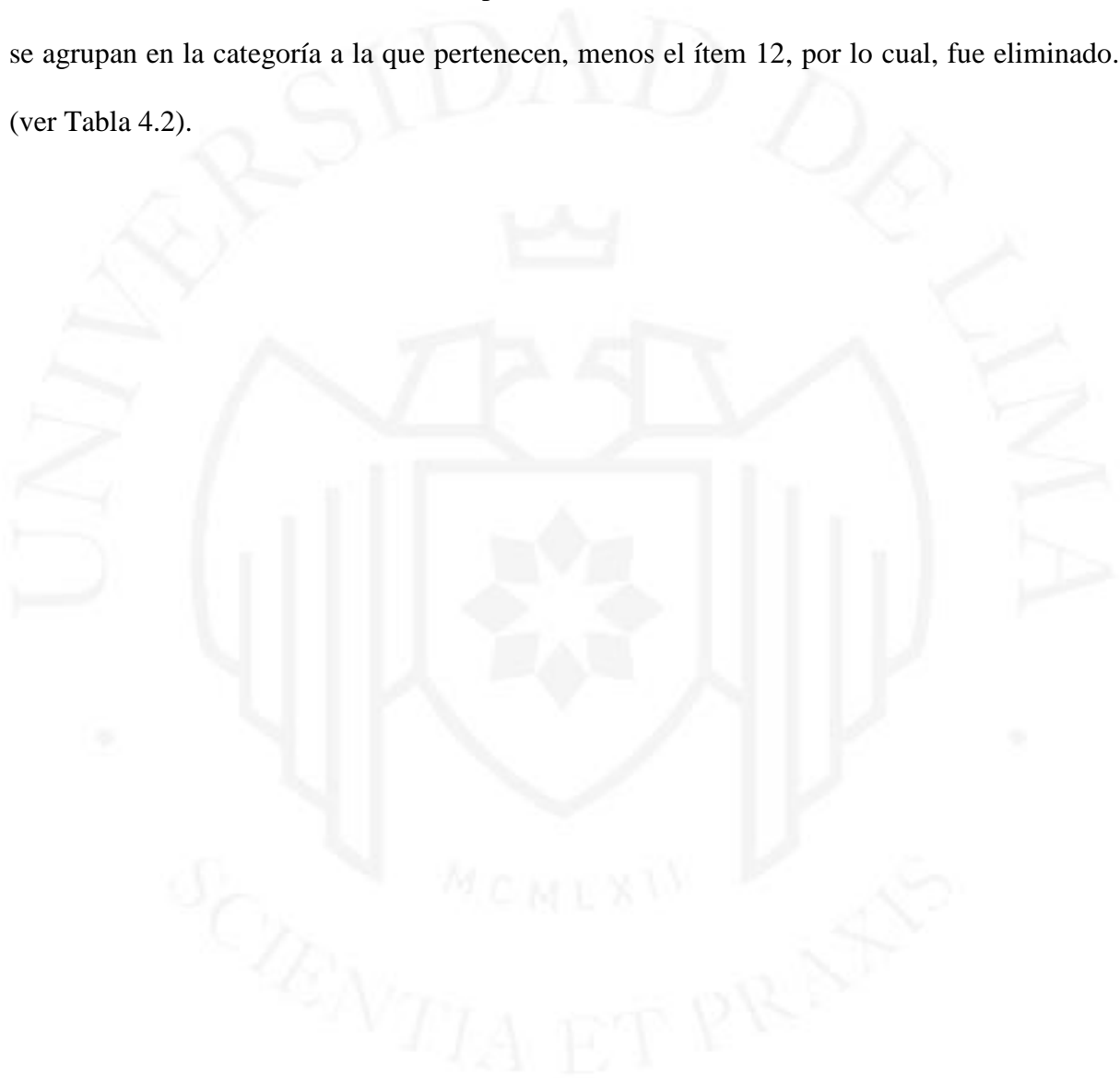


Tabla 4.2*Matriz de componentes principales de las Escalas de Florecimiento y Afectividad*

Ítems	Afecto positivo	Afecto negativo	Florecimiento
01. Positivo(a)	.59		
03. Bien	.53		
05. Agrado	.82		
07. Feliz	.80		
10. Alegre	.66		
12. Complacido		-.31	
02. Negativo(a)		.88	
04. Mal		.82	
06. Desagrado		.60	
08. Triste		.56	
09. Temeroso(a)		.75	
11. Molest(o)		.58	
13. Llevo una vida con propósito y significado			.62
14. Mis relaciones interpersonales me brindan apoyo y reconocimiento			.71
15. Estoy comprometido(a) e interesado(a) en mis actividades diarias			.54
16. Contribuyo activamente a la felicidad y bienestar de los demás			.50
17. Soy competente y capaz en aquellas actividades que son importantes para mí			.81
18. Soy una buena persona y vivo una buena vida.			.78
19. Soy optimista acerca de mi futuro			.50
20. La gente me respeta			.71
Coeficiente α	.87	.84	.85
Coeficiente ω	.87	.86	.86

Con la información presentada, se puede concluir que el instrumento presenta evidencias de confiabilidad y validez.

Estilos de humor

Para esta investigación se midieron los estilos de humor teniendo en cuenta los puntajes obtenidos en la Escala sobre el Sentido del Humor (HSQ) de Martin et al. (2003), la cual fue adaptada a la realidad peruana por Cassaretto y Martínez (2009).

Esta escala tiene como objetivo distinguir entre cuatro diferentes estilos de humor y puede ser aplicada a personas de 14 años de edad en adelante. Consta de cuatro subescalas: afiliación, reafirmante, agresividad y descalificación personal, cada una con ocho ítems. Las respuestas se dan en una escala tipo Likert con siete niveles, que van de “totalmente diferente a mí” a “totalmente igual a mí”. Los ítems 1, 7, 9, 15, 16, 17, 22, 23, 25, 29 y 31 son presentados de manera inversa.

Según lo que reportan Cassaretto y Martínez (2009) para determinar las evidencias de confiabilidad de este instrumento se utilizó el coeficiente Alfa de Cronbach. En las escalas de afiliación y agresividad se obtuvo un puntaje 0.73, mientras que en las escalas de humor reafirmante y descalificación personal se obtuvieron puntajes de 0.78 y 0.64 respectivamente. En el presente estudio se obtuvo los valores de .79 y .81 en lo que respecta a humor agresivo; .77 y .76 en humor descalificativo; .72 y .71 en humor afiliativo; y .83 y .74 en humor reafirmante, en los coeficientes Alfa de Cronbach y Omega respectivamente (ver Tabla 4.3).

Para determinar la validez, Cassaretto y Martínez (2009) realizaron un análisis factorial exploratorio, en el cual se obtuvo un 42.94% de la varianza explicada. Finalmente, en esta investigación, para obtener evidencias de validez, se realizó un análisis factorial exploratorio a través del cual se confirmó la existencia de cuatro factores, los cuales explican el 45.59% de la varianza total. Los ítems 1 y 30, tenían una carga factorial menor a .30 por lo cual se eliminaron, pues se consideran valores muy bajos. Asimismo, los ítems 3 y 16 fueron eliminados, debido a que pertenecían a una dimensión diferente de la prueba original. Luego de haber eliminado los ítems, los factores obtenidos explican el 49.40% de la varianza total. Con la información

presentada, se puede concluir que el instrumento presenta evidencias de confiabilidad y validez.

Tabla 4.3

Matriz de componentes principales extraídos por rotación Varimax y cargas factoriales de los ítems

Ítem	C1	C2	C3	C4
01. No me gusta reírme o hacer bromas con la gente.	.10			
05. Me resulta fácil hacer reír a la gente, tengo sentido del humor.	.70			
09. Es raro que haga reír a los demás contando cosas graciosas sobre mí.	.47			
13. Suelo reír y bromear a menudo con muchos de mis amigos/as.	.60			
17. Me desagrada contar chistes para entretener a la gente.	.52			
21. Disfruto cuando logro hacer reír a otros.	.39			
25. Pocas veces cuento chistes a mis amigos.	.64			
29. Me cuesta mucho pensar en algo divertido cuando estoy con gente.	.66			
04. Dejo que me hagan bromas o chistes más de lo necesario.		.71		
08. Tolero que mi familia haga bromas que a mí realmente me molestan.		.37		
12. Trato de caer bien a los demás haciendo bromas sobre mis debilidades o torpezas.		.80		
16. No digo algo gracioso si me hace sentir mal.		.09		
20. Hago bromas o trato de ser divertid@ de forma exagerada.		.82		
24. Soy la única persona a la que hacen bromas cuando estoy con amigos(as) o familiares.		.62		
28. Si me siento mal, hago bromas o chistes para que no se den cuenta.		.54		
32. Permito que mis amigos(as) y familiares se rían de mí si eso. los pone de buen humor y los hace sentir bien.		.53		
03. Si alguien se equivoca, trato de hacer bromas al respecto.			.20	
07. Mi sentido del humor jamás ofende a la gente.			.74	
11. Cuento chistes o hago bromas; no me preocupa cómo les caen a la gente.			.30	
15. Me molesta que usen el humor para criticar o hacer sentir mal a otro(a).			.80	

Ítem	C1	C2	C3	C4
19. A veces pienso en cosas graciosas y las digo, aunque el momento no sea adecuado.			.31	
23. Jamás me río de otra persona, aunque quienes me rodean lo hagan.			.60	
27. Si alguien no me cae bien, uso bromas y chistes para molestarlo(a).			.30	
31. Aunque algo me divierta, no lo hago si puedo ofender a alguien.			.67	
02. Si estoy triste, el humor ayuda a levantar mi ánimo.				.55
06. Aun cuando no me sienta bien, me divierten las situaciones absurdas o cómicas.				.41
10. Cuando estoy molesto(a) o triste, trato de pensar en cosas divertidas para sentirme mejor.				.90
14. Tener sentido del humor me ayuda para evitar sentirme triste o enojado(a).				.67
18. Si me siento mal, me esfuerzo en pensar en cosas divertidas que me levanten el ánimo.				.87
22. Cuando estoy deprimido(a) o enojado(a), a veces pierdo el sentido del humor.				.51
26. La experiencia me ha enseñado que pensar en algo divertido ayuda a afrontar problemas.				.87
30. No necesito estar con gente para entretenerme, encuentro cosas que me hacen reír estando a solas.				.05
Coeficientes α	.72	.77	.79	.83
Coeficiente ω	.71	.76	.81	.74

C1: H. afiliativo

C2: H. descalificativo

C3: H. agresivo

C4: H. reafirmante

4.4 Procedimiento de recolección de datos

En primer lugar, se crearon los cuestionarios virtuales con las preguntas sobre datos sociodemográficos requeridos y los ítems de ambas pruebas. Al inicio del cuestionario se incluyó el consentimiento informado donde se explica que la participación es voluntaria, se detalla el objetivo de la investigación, así como la confidencialidad de los resultados que obtendremos.

En segundo lugar, se contactó a personas que cumplieran con las características requeridas y se envió el enlace de las pruebas. Se solicitó a estos participantes que envíen el enlace a conocidos que también cumplieran con las características de la muestra.

A los participantes que aceptaron participar en el estudio se les dio las indicaciones de las pruebas y se informó que no existen respuestas correctas o incorrectas. Al concluir la aplicación de los instrumentos, se agradeció a los participantes por el apoyo brindado. Los cuestionarios se aplicaron, de manera individual, por un tiempo aproximado de 15 minutos.

Posteriormente, se revisaron las pruebas para eliminar las que fueron respondidas por personas que no cumplieran con las características requeridas. Luego, se procedió a corregir las restantes y se vaciaron los resultados en la base de datos del programa estadístico SPSS (versión 25). Finalmente, se continuó con el análisis de los resultados, la discusión, conclusiones y recomendaciones de la investigación.

CAPÍTULO V: RESULTADOS

Una vez recolectados los datos, se utilizó el programa SPSS (versión 25) para realizar los análisis. Para establecer la normalidad de los datos se realizó la prueba de Kolmogorov-Smirnov, ya que el tamaño de la muestra es mayor a 50 (Razali & Wah, 2011) (ver tabla 5.1), para confirmar la distribución normal de los datos se hizo una revisión de la asimetría y la curtosis (ver tabla 5.1). Se puede afirmar que la distribución de la muestra se acerca a la normal porque la asimetría se encuentra entre -3 y 3, y la curtosis entre -10 y 10, los resultados obtenidos hasta el momento indican que se puede proseguir con los análisis paramétricos (Howell, 2010).

Tabla 5.1

Prueba Kolmogorov-Smirnov, asimetría y curtosis

	Estadístico	<i>gl</i>	<i>p</i>	Asimetría	Curtosis
Afecto positivo	.122	108	.00	-0.68	-0.55
Afecto negativo	.092	108	.03	0.45	0.19
FloreCIMIENTO	.119	108	.00	-1.37	4.61
Humor afiliativo	.120	108	.00	-0.49	0.33
Humor reafirmante	.095	108	.00	-0.73	0.51
Humor agresivo	.076	108	.00	0.25	-0.36
Humor descalificativo	.072	108	.20	0.14	-0.53

Luego, se analizaron los estadísticos descriptivos de ambas variables: media, desviación estándar, confiabilidad y rango potencial y observado (ver tabla 5.2). En los componentes de la variable bienestar, se encontró que el florecimiento es el que tiene mayor puntaje medio ($M = 46.43$), mientras que el afecto negativo es el que tiene un menor puntaje ($M = 15.6$). En cuanto al humor, el componente que tiene un mayor puntaje es el humor afiliativo ($M = 37.73$), mientras que el que tiene menor puntaje es el humor agresivo ($M = 22.66$). En cuanto a la confiabilidad, se obtuvo los coeficientes de alpha y omega y se encontró que todos los componentes tienen una buena consistencia interna, ya que es mayor a .70 (Campo-Arias, 2005; Celina-Oviedo & Ventura-León et al., 2017).

Tabla 5.2

Estadísticos descriptivos de los instrumentos

	M	D.E.	α	ω	Rango	
					Potencial	Observado
Afecto positivo	19.75	3.34	.87	.87	5-25	11-25
Afecto negativo	15.6	4.89	.84	.86	6-30	6-30
Florecimiento	46.43	6.03	.85	.86	8-56	17-56
Humor afiliativo	37.73	6.27	.72	.71	7-49	17-49
Humor reafirmante	32.31	8.44	.83	.74	7-49	8-48
Humor agresivo	22.66	8.05	.79	.81	7-49	9-43
Humor descalificativo	23.95	7.85	.77	.76	7-49	7-43

Seguidamente, se comprobó la distribución normal en las muestras independientes según sexo y se hicieron pruebas T de *Student* para determinar si existían diferencias de acuerdo al sexo en las variables de estudio. Se encontró que existen diferencias significativas en humor agresivo, humor descalificativo y florecimiento (ver tabla 5.3).

Tabla 5.3*Prueba T de Student para diferencias en variables de estudio entre sexos*

	Mujeres (n=63)		Hombres (n=45)		gl	t	p
	M	D.E.	M	D.E.			
Afecto positivo	20.17	3.20	19.16	3.47	106	1.58	.21
Afecto negativo	15.75	4.55	15.40	5.37	106	.36	.72
Florecimiento	47.73	4.68	44.73	7.24	106	2.53	.01
H. afiliativo	37.29	6.75	38.36	5.53	106	-.87	.38
H. reafirmante	31.40	8.75	33.60	7.88	106	-1.34	.18
H. agresivo	20.30	7.04	25.96	8.23	106	-3.82	.00
H. descalificativo	21.73	7.69	27.07	7.03	106	-3.68	.00

Posteriormente, se realizaron los análisis inferenciales y se correlacionaron las variables de estilos de humor y bienestar utilizando el coeficiente de correlación de Pearson, porque los datos siguen una distribución normal (Field, 2013). Se encontró que el humor afiliativo tiene una correlación positiva estadísticamente significativa con el afecto positivo ($r = .30, p < 0.01$) y el florecimiento ($r = .27, p < 0.01$), sin embargo, tiene una correlación negativa con el afecto negativo ($r = -.16, p > 0.05$). Respecto al humor reafirmante, se encontró que tiene una correlación positiva con el afecto positivo ($r = .23, p < 0.05$) y el florecimiento ($r = .10, p > 0.05$), sin embargo, tiene una correlación negativa estadísticamente significativa con el afecto negativo ($r = -.23, p < 0.05$). En lo referente al humor agresivo, se encontró que tiene una correlación negativa estadísticamente significativa con el afecto positivo ($r = .45, p < 0.01$) y el florecimiento ($r = -.34, p < 0.01$), mientras que, tiene una correlación positiva con el afecto negativo ($r = .11, p > 0.05$). En cuanto al humor descalificativo, se encontró que tiene una correlación negativa con el afecto positivo ($r = -.18, p > 0.05$) y el florecimiento ($r = -.26, p < 0.01$), mientras que, tiene una correlación positiva estadísticamente significativa con el afecto negativo ($r = .24, p < 0.05$) (ver tabla 5.4).

Tabla 5.4*Correlaciones bivariadas entre las variables principales de estudio*

	Afecto Positivo	Afecto Negativo	Florecimiento
Humor afiliativo	.30**	-.16	.27**
Humor reafirmante	.23*	-.23*	0.10
Humor agresivo	-.45**	0.11	-.34**
Humor descalificativo	-.18	.24*	-.26**

* $p < 0.05$, ** $p < 0.01$

Finalmente, se realizaron las regresiones múltiples. Se encontró que los estilos de humor y el sexo predicen el 22% del afecto positivo, siendo los estilos afiliativo, reafirmante y agresivo los más significativos. Asimismo, se observa que los estilos de humor y el sexo predicen el 18% del afecto negativo, siendo los estilos afiliativo, reafirmante y descalificativo los más significativos. Por último, se encontró que los estilos de humor y el sexo predicen el 31% del florecimiento, siendo los estilos afiliativo, reafirmante y agresivo los más significativos. De este modo, se puede apreciar que los estilos afiliativo y reafirmante son significativos para los tres modelos de bienestar, mientras que el humor agresivo solo lo es para el afecto positivo y el florecimiento. Además, el humor descalificativo solo es significativo para el afecto negativo y el sexo no es significativo para ningún modelo (ver tabla 5.5).

Tabla 5.5*Regresión Múltiple para Bienestar*

Variable	Afecto positivo			Afecto negativo			Florecimiento		
	Beta	Error estándar r	p	Beta	Error estándar r	p	Beta	Error estándar r	p
H. afiliativo	.20	.05	.00**	-.15	.07	.03*	.33	.08	.00**
H. reafirmante	.11	.04	.01*	-.14	.05	.01*	.12	.06	.04*
H. agresivo	-.11	.05	.03*	.06	.06	.32	-.23	.07	.00**
H. descalificativo	-.05	.05	.29	.17	.06	.01*	-.11	.07	.13
Sexo	-.35	.77	.65	-1.36	.96	.16	-1.35	1.09	.22
Constante	15.46	2.69	.00**	23.20	3.39	.00**	38.21	3.83	.00**
R ²	.22			.18			.31		

* $p < 0.05$, ** $p < 0.01$

CAPÍTULO VI: DISCUSIÓN

El estudio de los jóvenes es importante porque representan el 26% de la población en el Perú y, según proyecciones, se espera que sigan creciendo en tamaño (Secretaría Nacional de la Juventud y Fondo de Población de las Naciones Unidas [SENAJU], 2017). Por otro lado, muchas de las conductas humanas en distintos ciclos de vida giran en torno al bienestar y conducen a situaciones favorables o de riesgo según los rasgos que caracterizan a las personas. En ese sentido, a través de una mejor comprensión de las características de los jóvenes, se podrán diseñar estrategias que ofrezcan mayores oportunidades de crecimiento saludable. Sin embargo, existen ciertas limitaciones de orden teórico pues, hay una amplia variedad de definiciones y formas de medición del bienestar y, de tipo empírico, ya que los resultados del estudio de los jóvenes no son generalizables a toda la población.

El objetivo de la presente investigación fue analizar la relación entre las dimensiones de bienestar y los estilos de humor en jóvenes, entre 18 y 25 años, de Lima Metropolitana. Si bien existen diversas aproximaciones al concepto de bienestar (Cummins et al., 2003; Ryan & Huta, 2009; Ryff, 1989; Seligman, 2002; Veenhoven, 2012), esta investigación toma en cuenta el concepto de Diener et al. (2010) y usa las escalas construidas por los mismos autores para medir el bienestar. En el caso del humor, se sigue el marco conceptual de Martin (2003) y se emplea la escala sobre Estilos de Humor (HSQ) para medir el humor.

En primer lugar, los instrumentos utilizados para medir las variables de interés fueron validados, a nivel psicométrico, para la muestra de jóvenes analizada. En cuanto a la escala de Florecimiento y Afectividad se obtuvo un Alfa de Cronbach y coeficiente Omega superiores a .80 y varianzas explicadas mayores a 50% para todas las dimensiones, mientras que la escala de Estilos de Humor presentó un Alfa de Cronbach y coeficiente Omega mayores a .70 y una varianza explicada cercana al 43%. Como consecuencia, la confiabilidad y validez de las pruebas, así como los resultados obtenidos, son aceptadas.

En segundo lugar, respecto al objetivo general de la presente investigación, se halló una correlación significativa entre distintos estilos de humor y bienestar. De forma general, se determinó que el bienestar guarda una relación positiva con los estilos de humor adaptativos y negativa con los estilos de humor desadaptativos. Estos resultados son coherentes con otras investigaciones donde los estilos de humor adaptativos están relacionados con el optimismo y autoestima que permite realizar evaluaciones cognitivas tanto sobre la misma persona como del entorno que lo rodea, teniendo así un efecto directo sobre la satisfacción con la vida; mientras que, los estilos de humor desadaptativos conducen a la agresividad, hostilidad, mayores niveles de depresión y ansiedad (Dyck & Holtzman, 2013; Karou-ei et al., 2009; Martin et al., 2003; Salavera & Usán, 2017; Zhao et al., 2014). Asimismo, estos resultados son congruentes con lo hallado en las regresiones, que buscan explicar las dimensiones del bienestar a través de los estilos de humor. Este análisis señala que los estilos de humor explican una parte sustancial del bienestar. Estos hallazgos son analizados con mayor detalle a continuación.

El primer hallazgo muestra que el humor afiliativo tiene una influencia positiva hacia el afecto positivo y florecimiento. Este resultado está en línea con investigaciones previas (Dyck & Holtzman, 2013; Kuiper & McHale, 2009; Yue et al., 2014). La relación puede explicarse debido a que el humor afiliativo promueve las relaciones sociales y actitudes positivas que generan un entorno humano propicio que reduce las tensiones y estrés (Erickson & Feldstein, 2007; Martin et al., 2003). Esto sugiere que las personas con este humor tienen una imagen personal positiva que favorece el fortalecimiento de la autoestima y son capaces de sentir el respaldo del grupo social para superar situaciones adversas que inciden en la percepción del bienestar hedonista y eudaimónico, respectivamente. Además, la influencia del humor afiliativo sobre el bienestar es mayor en jóvenes, ya que la autoestima y personalidad

están todavía en etapa de formación (Bleidorn et al., 2016; Pusch et al., 2018; Roberts & Davis, 2016).

El segundo hallazgo indica que el humor reafirmante tiene una relación directa hacia el afecto positivo, confirmando así nuestra hipótesis inicial, y una relación inversa sobre el afecto negativo. Existe evidencia que respalda estas relaciones (Erickson & Feldstein, 2007; Isen, 2008; Kuiper & McHale, 2009). Una posible explicación a esta relación es que el humor reafirmante regula las emociones para conservar la estabilidad, lo cual permite tener una percepción más realista y así, aumentar la capacidad de enfrentar las adversidades. Este humor también permite la oportunidad de lograr mayor compromiso en las actividades desarrolladas incidiendo en el componente *flow*. En jóvenes, este tipo de humor es importante para desarrollar la capacidad de resiliencia, pues permite estar mejor preparados para afrontar de manera positiva los eventos que ocurren.

Otro hallazgo señala que, el humor agresivo tiene un efecto negativo hacia el afecto positivo y el florecimiento. Sobre estas relaciones, existe evidencia que respalda estos resultados (Cassaretto & Martínez, 2009; Grimshaw et al., 2004; Martin et al., 2003; Yue et al., 2008). Dicha relación puede deberse a que el humor promueve actitudes negativas hacia el exterior, sin importar el daño generado hacia los demás (Janes & Olson, 2000; Zillman, 1983). Esto, por un lado, provoca el distanciamiento, aislamiento social y emociones negativas que están relacionadas negativamente con el bienestar hedonista (Yue et al., 2008); y, por otro lado, la falta de responsabilidad y seguridad por miedo al fracaso debilita el desarrollo personal afectando el bienestar eudaimónico (Cassaretto & Martínez, 2009).

El cuarto hallazgo fue la relación positiva entre el humor descalificativo y el afecto negativo, comprobándose así también la hipótesis planteada en el trabajo. Estudios realizados previamente encontraron resultados similares (Castilla et al., 2016; Hampes, 2005; Yue et al., 2008). Esta relación puede deberse a que el humor descalificativo tiende a ocultar sentimientos

negativos a través de comportamientos descalificativos con el fin de ganar la aprobación de los demás (Martin et al., 2001). Entre estas emociones negativas se encuentran sentimientos de soledad, bajos niveles de intimidad con su entorno social y una autoestima debilitada que provocan una percepción negativa (Castilla et al., 2016; Hampes, 2005). Estos hechos explicarían la relación con el afecto negativo que forma parte de la dimensión hedonista del bienestar.

Por otro lado, en cuanto a diferencias de sexo, la prueba T de *Student* realizada para dos muestras independientes permite determinar la existencia de una brecha significativa entre hombres y mujeres en los estilos de humor desadaptativos y bienestar (ver tabla 5.3). Estos hallazgos confirman la hipótesis de trabajo sobre diferencia de sexo. Los resultados señalan que las mujeres muestran menor humor agresivo y descalificativo que los hombres, además, las mujeres tienen mayor florecimiento que los hombres.

Existe evidencia sobre la relación de los hombres con el humor desadaptativo (Cann et al., 2011; Martin et al., 2003). Debido a que los estilos de humor agresivo y descalificativo están vinculados a los objetivos que persigue cada grupo y a la forma de alcanzarlos, los hombres tienden a usar estos estilos de humor para conseguir una posición social destacada y, muchas veces, no toman en consideración los daños causados a terceros; mientras que, las mujeres tienden a la búsqueda de la intimidad (Kazarian & Martin, 2004). Además, el humor descalificativo presente en hombres se acentúa todavía más ante temas sexuales y violencia (Liu, 2012).

Por otra parte, se encontró una relación positiva entre las mujeres y el bienestar. Una explicación de este resultado es que las mujeres tienden a valorar más las relaciones y se preocupan más de ellas, además, tienen objetivos más claros, lo cual les permite lograr un desarrollo personal más estable (Dyck & Holtzman, 2013; Froh et al., 2011; Yue et al., 2014). Sin embargo, existe controversia, ya que otros estudios muestran resultados distintos, donde

factores externos pueden alterar la relación sexo-bienestar (Kern et al., 2015; Seligman, 2011). En los resultados del modelo de Florecimiento del presente trabajo, se encontró que sexo era la única variable sociodemográfica con un efecto significativo; pero, el mismo desaparece al considerar los estilos de humor. Esto puede deberse a que estilos de humor específicos, donde la mujer tiene mayor predominancia, son quienes tienen un efecto sobre el bienestar.

Como se mencionó anteriormente, una limitación del presente trabajo es la amplia variedad de definiciones y maneras de medir el bienestar que existen en la literatura, dentro de las cuales, se seleccionó la escala de Diener et al. (2010) que previamente fue utilizada en un estudio peruano (Cassaretto & Martínez, 2017) con altos niveles de confiabilidad y validez. Otra limitación importante es que los resultados del trabajo no se pueden generalizar para toda la población y solo deben servir para el diseño de estrategias a favor de los jóvenes. Por último, la técnica de muestreo por bola de nieve puede provocar sesgos en la muestra porque existe el riesgo de que los individuos que forman parte del estudio sean del mismo círculo social.

Una agenda de investigación futura que se desprende del trabajo está relacionada al estudio de la relación entre humor y bienestar a través del tiempo, debido a distintos acontecimientos que pueden condicionar los resultados. Además, se recomienda realizar el estudio en personas de distintas edades y hacer un estudio longitudinal, empleando variables de control que permitan obtener resultados más generalizados. Asimismo, la inclusión de nuevas variables moderadoras dentro del modelo aportaría nuevos enfoques que permitan un conocimiento más completo sobre la relación.

CONCLUSIONES

A continuación, se muestran las conclusiones de la presente investigación:

- Se encontró una correlación significativa entre distintos estilos de humor y algunas de las dimensiones del bienestar. En particular, los estilos de humor adaptativos están asociados positivamente al afecto positivo, es decir, el carácter optimista y una alta autoestima en el individuo están vinculados a una mayor percepción del bienestar; mientras que, los estilos de humor desadaptativos se asocian negativamente al florecimiento, demostrando que actitudes de aislamiento o distanciamiento van de la mano a una menor percepción de bienestar.
- Se encontró que el humor afiliativo tiene una influencia positiva hacia el afecto positivo y el florecimiento, evidenciando que este tipo de humor tiene un efecto directo tanto en mitigar factores adversos, como las tensiones y el estrés, así como en respaldar la imagen positiva de uno mismo.
- El humor reafirmante influye positivamente al afecto positivo y negativamente al afecto negativo. En otras palabras, este humor posibilita a las personas gozar de estabilidad emocional, lo cual les permite afrontar adversidades, generando así una mejor percepción de bienestar.
- El humor agresivo afecta negativamente al afecto positivo y al florecimiento, lo cual señala que tener un humor relacionado a actitudes violentas hacia los demás genera emociones negativas y debilita la autoestima, provocando una menor percepción de bienestar.
- El humor descalificativo afecta positivamente al afecto negativo, es decir, este humor caracterizado por ocultar sentimientos a través de descalificaciones genera

inestabilidad emocional, afectando directamente al bienestar hedonista, conduciendo así a una menor percepción de bienestar.

- Se encontró una brecha de sexo significativa en los estilos de humor agresivo y descalificativo, así como en la dimensión de florecimiento pues, las mujeres, en comparación a los hombres, reportan menos casos de comportamientos violentos y de descalificaciones hacia otras personas y, además, las mujeres tienen más claro el sentido de su vida y buscan cultivar mejores relaciones sociales que los hombres.
- Con respecto a la regresión múltiple de bienestar, se encontró que los estilos afiliativo y reafirmante son significativos para predecir las tres dimensiones de bienestar, mientras que el humor agresivo solo lo es para el afecto positivo y el florecimiento. Además, el humor descalificativo solo es significativo para el afecto negativo y el sexo no es significativo para ninguna dimensión de bienestar.

RECOMENDACIONES

A partir de los resultados obtenidos en el presente estudio, y con la motivación de contribuir a futuras investigaciones, se esbozan las siguientes recomendaciones:

- Futuras investigaciones podrían analizar personas de otras edades, es decir, distintas a 18-25 años, empleando variables de control, de manera que se encuentren resultados que puedan ser generalizados a la población.
- Se debería incluir, en próximos estudios, a otras variables moderadoras que incorporen la influencia de las brechas socioeconómicas y culturales como el tipo de colegio, público o privado, y lugar de residencia, capital o resto del país, respectivamente. Con la introducción de estos factores, el alcance del estudio sobre humor y bienestar sería más enriquecedor.
- La influencia del sexo en el bienestar podría ser investigado con mayor detalle, pues existe una brecha a nivel de Florecimiento; sin embargo, no queda claro si se debe al sexo en sí mismo, a los estilos de humor o algún otro factor que puede estar siendo omitido en el estudio.

REFERENCIAS

- Alarcón, R. (2006). Desarrollo de una escala factorial para medir la felicidad. *Revista Interamericana de Psicología*, 40(1), 99–106.
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=28440110>
- Arellano Investigación de Marketing S.A., Perú 2021 Una Nueva Visión, Ernst & Young Asesores y Universidad San Ignacio de Loyola. (2019). *Kusiku: La felicidad de los peruanos*. Lima: Fondo Editorial USIL.
- Arnett, J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *The American psychologist*, 55(5), 469-480.
<https://doi.org/10.1037//0003-066X.55.5.469>
- Arnett, J. (2007). Emerging Adulthood: What Is It, and What Is It Good For? *Child Development Perspectives*, 1(2), 68–73. <https://doi.org/10.1111/j.1750-8606.2007.00016.x>
- Arnett, J., Žukauskienė, R., & Sugimura, K. (2014). The new life stage of emerging adulthood at ages 18-29 years: Implications for mental health. *The Lancet Psychiatry*, 1(7), 569–576. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(14\)00080-7](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(14)00080-7)
- Báez, W., Camborda, B. & Arias Gallegos, W. (2017). Bienestar subjetivo identidad social nacional y sentido del humor en estudiantes de psicología. *Revista de Psicología de la Universidad Católica San Pablo*, 7(1), 51-78.
https://www.researchgate.net/publication/319532022_Bienestar_subjetivo_identidad_social_nacional_y_sentido_del_humor_en_estudiantes_de_psicologia
- Baggio, S., Studer, J., Iglesias, K., Daeppen, J. & Gmel, G. (2016). Emerging Adulthood: A Time of Changes in Psychosocial Well-Being. *Evaluation & the Health Professions*, 2017, 40(4), 383-400. <https://doi.org/10.1177/0163278716663602>
- Bartels, M., Cacioppo, J., Van Beijsterveldt, T. & Boomsma, D. (2013). Exploring the association between well-being and psychopathology in adolescents. *Behavior Genetics*, 43(3), 177–190. <https://doi.org/10.1007/s10519-013-9589-7>
- Barry, D., & Beitel, M. (2006). Sex role ideology among East Asian immigrants in the United States. *American Journal of Orthopsychiatry*, 76(4), 512-517.
<https://doi.org/10.1037/0002-9432.76.4.512>
- Berg, A., Hassing, L., McClearn, G. & Johansson, B. (2006). What matters for life satisfaction in the oldest-old? *Aging & Mental Health*, 10(3), 257-264.
<https://doi.org/10.1080/13607860500409435>
- Bingöl, E. & Bingöl, D. (2020). Examination of Goal Commitment and Subjective Happiness Levels of the Students Studying at the Faculty of Sport Sciences According to Gender, Active Sport Participation and Sports Type Variables. *Asian Journal of Education and Training*, 6(3), 493-498.
<https://doi.org/10.20448/journal.522.2020.63.493.498>

- Bleidorn, W., Hopwood, C. & Lucas, R. (2016). Life Events and Personality Trait Change. *Journal of Personality*, 86(1), 83–96. <https://doi.org/10.1111/jopy.12286>
- Bouroncle, C. (2018). *Los estilos de humor como factor predictor del bienestar psicológico en adolescentes escolares de Lima* [Tesis de Licenciatura, Pontificia Universidad Católica del Perú]. Repositorio digital de tesis y trabajos de investigación PUCP <http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/handle/20.500.12404/12984>
- Brizzio, A., Carreras, C., & Casullo, M. (2006). Sentido del humor y sintomatología psicopatológica: un estudio con adolescentes y adultos jóvenes argentinos. *Investigaciones Psicológicas*, 11(1), 7-21. <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/lil-430155>
- Butler, J., & Kern, M. (2016). The PERMA-Profilier: A brief multidimensional measure of flourishing. *International Journal of Wellbeing*, 6(3), 1–48. <http://doi.org/10.5502/ijw.v6i3.526>
- Cann, A. & Etzel, K. (2008). Remembering and anticipating stressors: Positive personality mediates the relationship with sense of humor. *Humor: International Journal of Humor Research*, 21(2), 157-178. <https://doi.org/10.1515/HUMOR.2008.008>
- Cann, A., Zapata, C. & Davis, H. (2009). Positive and Negative Styles of Humor in Communication: Evidence for the Importance of Considering Both Styles. *Communication Quarterly*, 57(4), 452-468. <https://doi.org/10.1080/01463370903313398>
- Cann, A., Zapata, C. & Davis, H. (2011). Humor style and relationship satisfaction in dating couples: Perceived versus self-reported humor styles as predictors of satisfaction. *Humor. International Journal of Humor Research*, 24(1), 1-20. <https://doi.org/10.1515/humr.2011.001>
- Capps, D. (2006). The psychological benefits of humor. *Pastoral Psychology*, 54(5), 393-411. <https://doi.org/10.1007/s11089-005-0007-9>
- Carlquist, E., Ulleberg, P., Delle Fave, A., Nafstad, H., & Blakar, R. (2016). Everyday Understandings of Happiness, Good Life, and Satisfaction: Three Different Facets of Well-being. *Applied Research in Quality of Life*, 12(2), 481-505. <https://doi.org/10.1007/s11482-016-9472-9>
- Caroli, M., & Sagone, E. (2013). Self-efficacy and Prosocial Tendencies in Italian Adolescents. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 92(1), 239–245. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2013.08.666>
- Cassaretto, M., & Martínez, P. (2009). Validación de la Escala del Sentido del Humor en estudiantes universitarios. *Revista de Psicología*, 27(2), 287-309. <http://revistas.pucp.edu.pe/index.php/psicologia/article/view/46>
- Cassaretto, M., & Martínez, P. (2017). Validación de las escalas de bienestar, de florecimiento y afectividad. *Pensamiento Psicológico*, 15(1), 19-31. <https://doi.org/10.11144/Javerianacali.PPSI15-1.VEFA>

- Castilla, H., Caycho, T., & Ventura-León, J. (2016). Diferencias de la felicidad según sexo y edad en universitarios peruanos. *Actualidades en Psicología*, 30(121), 25-37. <https://doi.org/10.15517/ap.v30i121.24366>
- Celina-Oviedo, H., & Campo-Arias, A. (2005). Aproximación al uso del coeficiente alfa de Cronbach. *Revista Colombiana de Psiquiatría*, 34(4), 572-580. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=806/80634409>
- Centro de Desarrollo de la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos. (2017). *Estudio de bienestar y políticas de juventud en el Perú*. Proyecto OCDE-UE Inclusión juvenil, París. http://www.oecd.org/social/inclusivesocietiesanddevelopment/Youth%20Well-being_Peru_FINAL_Spanish_version-web.pdf
- Chen, G., & Martin, R. (2007). A comparison of humor styles, coping humor, and mental health between Chinese and Canadian university students. *International Journal of Humor Research*, 20(3), 215-234. <https://doi.org/10.1515/HUMOR.2007.011>
- Cheng, S., & Chan, A. (2006). Relationship with others and life satisfaction in later life: Do gender and widowhood make a difference? *The Journals of Gerontology*, 61(1), 46-53. <https://doi.org/10.1093/geronb/61.1.P46>
- Chraif, M., & Dumitru, D. (2014). Gender Differences on Wellbeing and Quality of Life at Young Students at Psychology. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 180(5), 1579-1583. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2015.02.310>
- Cornejo, W., Pérez, B., & Santiago, L. (2015). Bienestar psicológico, metas de estudio e identidad institucional 161 en jóvenes universitarios. *Horizonte De La Ciencia*, 5(9), 161-182. <https://revistas.uncp.edu.pe/index.php/horizontedelaciencia/article/view/272>
- Crawford, M. (2003). Gender and humor in social context. *Journal of Pragmatics*, 35(9), 1413-1430. [https://doi.org/10.1016/S0378-2166\(02\)00183-2](https://doi.org/10.1016/S0378-2166(02)00183-2)
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The Psychology of Optimal Experience* (1a Ed.). Harper & Row.
- Cummins, R., & Cahill, J. (2000). Avances en la comprensión de la calidad de vida subjetiva. *Intervención Psicosocial*, 9(2), 185-198. <https://journals.copmadrid.org/pi/art/07811dc6c422334ce36a09ff5cd6fe71>
- Cummins, R., Eckersley, R., Pallant, J., Van Vugt, J., & Misajon, R. (2003). Developing a national index of subjective wellbeing: The Australian Unity Wellbeing Index. *Social Indicators Research*, 64(2), 159-190. <https://doi.org/10.1023/A:1024704320683>
- Davern, M., Cummins, R. & Stokes, M. (2007). Subjective Wellbeing as an Affective-Cognitive Construct. *Journal Happiness Studies*, 8(4), 429-449. <https://doi.org/10.1007/s10902-007-9066-1>
- Di Castro, V., Hernandez, J., Mendonça, M., & Porto, C. (2018). Life satisfaction and positive and negative feelings of workers: a systematic review protocol. *Systematic Reviews*, 7(1). <https://doi.org/10.1186/s13643-018-0903-6>
- Diener, E. (1984). Subjective Well-Being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542-575. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.95.3.542>

- Diener, E. (2012). New Findings and Future Directions for Subjective Well-Being Research. *The American psychologist*, 67(8), 590-597. <https://doi.org/10.1037/a0029541>
- Diener, E., Emmons, R., Larsen, R., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13
- Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. (2009). Subjective Well-Being: The Science of Happiness and Life Satisfaction. *Oxford Handbook of Positive Psychology*, 2. <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780195187243.013.0017>
- Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D., Oishi, S., & Biswas-Diener, R. (2010). New Well-Being Measures: Short Scales to Assess Flourishing and Positive and Negative Feelings. *Social Indicators Research*, 97(2), 143-156. <https://doi.org/10.1007/s11205-009-9493-y>
- Diener, E., Pressman, S. D., Hunter, J., & Delgado-Chase, D. (2017). If, why, and when subjective wellbeing influences health, and future needed research. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 9(2), 133-167. <https://doi.org/10.31234/osf.io/k6tvq>
- Dyck, K., & Holtzman, S. (2013). Understanding humor styles and well-being: The importance of social relationships and gender. *Personality and Individual Differences*, 55(1), 53-58. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2013.01.023>
- Edwards, K., & Martin, R. (2010). Humor creation ability and mental health: Are funny people more psychological healthy? *Europe's Journal of Psychology*, 6(3), 196-212. <https://doi.org/10.5964/ejop.v6i3.213>
- Erickson, S., & Feldstein, S. (2007). Adolescent humor and its relationship to coping, defense strategies, psychological distress, and well-being. *Child Psychiatry and Human Development*, 37(3), 255- 271. <https://doi.org/10.1007/s10578-006-0034-5>
- Faul, F., Erdfelder, E., Lang, A.-G., & Buchner, A. (2009). Statistical power analyses using G*Power 3.1: tests for correlation and regression analyses. *Behavior Research Methods*, 41(4), 1149-1160. <https://doi.org/10.3758/BRM.41.4.1149>
- Field, A. (2013). *Discovering statistics using IBM SPSS statistics*. Sage.
- Friedman, H., & Kern, M. (2014). Personality, well-being, and health. *Annual Review of Psychology*, 65(1), 719-742. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-010213-115123>
- Froh, J., Emmons, R., Card, N., Bono, G., & Wilson, J. (2011). Gratitude and the Reduced Costs of Materialism in Adolescents. *Journal of Happiness Studies*, 12(1), 289-302. <https://doi.org/10.1007/s10902-010-9195-9>
- García-Alandete, J., Martínez, E., Nohales, P., & Lozano, B. (2018). Sentido de la vida y bienestar psicológico en adultos emergentes españoles. *Acta Colombiana de Psicología*, 21(1), 206-216. <https://doi.org/10.14718/ACP.2018.21.1.9>

- Gelkopf, M. (2009). The Use of Humor in Serious Mental Illness: A Review. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 2011, 1-8. <https://doi.org/10.1093/ecam/nep106>
- Germani, A., Delvecchio, E., Li, J., & Mazzeschi, C. (2020). Protective factors for depressive symptoms in emerging adulthood. *Scandinavian Journal of Psychology*, 61(2), 237-242. <https://doi.org/10.1111/sjop.12616>
- Greenspoon, P., & Saklofske, D. (2001). Toward an integration of subjective well-being and psychopathology. *Social Indicators Research*, 54(1), 81–108. <https://doi.org/10.1023/A:1007219227883>
- Grimshaw, M., Kirsh, G., Kuiper, N., & Leite, C. (2004). Humor is not always the best medicine: Specific components of sense of humor and psychological well-being. *Humor: International Journal of Humor Research*, 17(1), 135–168. <http://dx.doi.org/10.1515/humr.2004.002>
- Gutierrez, I., & Park, C. (2015). Emerging Adulthood, Evolving Worldviews: How Life Events Impact College Students' Developing Belief Systems. *Emerging Adulthood*, 3(2), 85–97. <https://doi.org/10.1177/2167696814544501>
- Hampes, W. (2005). Correlations between humor styles and loneliness. *Psychological Reports*, 96(1), 747-750. <https://doi.org/10.2466/pr0.96.3.747-750>
- Hasnain, N., Wasfeea, S. & Hasan, Z. (2014). Optimism, Hope, and Happiness as correlates of Psychological Well-Being among Young Adult Assamese Males and Females. *Journal of Humanities and Social Science*, 19(2), 44-51. <http://dx.doi.org/10.9790/0837-19224452>
- Helliwell, J., Layard, R., & Sachs, J. (2018). *World Happiness Report 2018*. New York: Sustainable Development Solutions Network. <https://worldhappiness.report/ed/2018/>
- Helliwell, J., Layard, R., Sachs, J., & De Neve, J. (2020). *World Happiness Report 2020*. New York: Sustainable Development Solutions Network. <https://worldhappiness.report/ed/2020/>
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación* (6ta Ed.). McGraw-Hill.
- Hone, L.C., Jarden, A., Schofield, G.M., & Duncan, S. (2014). Measuring flourishing: The impact of operational definitions on the prevalence of high levels of wellbeing. *International Journal of Wellbeing*, 4(1), 62-90. <https://doi.org/10.5502/ijw.v4i1.4>
- Howell, A., & Buro, K. (2015). Measuring and Predicting Student Well-Being: Further Evidence in Support of the Flourishing Scale and the Scale of Positive and Negative Experiences. *Social Indicators Research*, 121(3), 903-915. <https://doi.org/10.1007/s11205-014-0663-1>
- Howell, D. (2010). *Statistical methods for psychology* (8th ed.). Cengage Learning.
- Instituto Nacional de Estadística e Informática. (2021). *Informe técnico: Situación de Mercado laboral de Lima Metropolitana*. Repositorio INEI.

<https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/boletines/02-informe-tecnico-mercado-laboral-nov-dic2020-ene2021.pdf>

- Isen, A. (2008). Some ways in which positive affect influences decision making and problem solving. En M. Lewis, J. M. Haviland-Jones, & L. F. Barrett (Eds.), *Handbook of emotions* (pp. 548–573). The Guilford Press.
- Jaimes, J., Claro, A., Perea, S., & Jaimes, E. (2011). La risa, un complemento esencial en la recuperación del paciente. *Revista de Los Estudiantes de Medicina de La Universidad Industrial de Santander*, 24(1), 91–95.
<http://revistas.uis.edu.co/index.php/revistamedicasuis/article/view/2584>
- Janes, L., & Olson, J. (2000). Jeer pressure: The behavioral effects of observing ridicule of others. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 26(4), 474-485.
<https://doi.org/10.1177/0146167200266006>
- Karakuş, Ö., Ercan, F., & Tekgöz, A. (2014). The Relationship between Types of Humor and Perceived Social Support among Adolescents. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 152, 1194–1200. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2014.09.298>
- Karou-ei, R., Doosti, Y., Dehshiri, G., & Heidari, M. (2009). Humor styles, subjective well-being, and emotional intelligence in college students. *Journal of Iranian Psychologists*, 5, 159-169. <https://www.sid.ir/en/journal/ViewPaper.aspx?id=139157>
- Kazarian, S., & Martin, R. (2004). Humour styles, personality, and well-being among Lebanese university students. *European Journal of Personality*, 18(3), 209-219.
<https://doi.org/10.1002/per.505>
- Kazarian, S., & Martin, R. (2006). Humor styles, culture-related personality, wellbeing, and family adjustment among Armenians in Lebanon. *Humor International Journal of Humor Research*, 19(4), 405-423. <https://doi.org/10.1515/HUMOR.2006.020>
- Kerkkänen, P. & Kuiper, N. & Martin, R. (2004). Sense of humor, physical health, and well-being at work: A three-year longitudinal study of Finnish police officers. *Humor-international Journal of Humor Research*, 17(1-2), 21-35.
<https://doi.org/10.1515/humr.2004.006>
- Kern, M., Benson, L., Steinberg, E., & Steinberg, L. (2015). The EPOCH Measure of Adolescent Well-Being. *Psychological Assessment*, 28(5), 586–597.
<http://dx.doi.org/10.1037/pas0000201>
- Keyes, Corey. (2002). The Mental Health Continuum: From Languishing to Flourishing in Life. *Journal of health and social behavior*, 43(1). 207-22.
<http://dx.doi.org/10.2307/3090197>
- Kotthoff, H. (2006). Gender and Humor: The State of the Art. *Journal of Pragmatics*, 38(1), 4-25. <https://doi.org/10.1016/j.pragma.2005.06.003>
- Kuiper, N. & Leite, C. (2010). Personality impressions associated with four distinct humor styles. *Scandinavian Journal of Psychology*, 51(2), 115-122.
<https://doi.org/10.1111/j.1467-9450.2009.00734.x>
- Kuiper, N., Grimshaw, M., Leite, C., & Kirsh, G. (2004). Humor is not always the best medicine: Specific components of sense of humor and psychological well-being. *Humor: International Journal of Humor Research*, 17(1-2), 135–168.
<https://doi.org/10.1515/humr.2004.002>

- Kuiper, N., & McHale, N. (2009). Humor styles as mediators between self-evaluating standards and psychological well-being. *The Journal of Psychology, 143*(4), 359-376. <https://doi.org/10.3200/JRLP.143.4.359-376>
- Lefcourt, H. (2001). The Humor Solution. En C. Snyder (Ed.), *Coping with stress: Effective people and processes*, Oxford University Press, 68–92. <https://doi.org/10.1093/med:psych/9780195130447.003.0004>
- Leist, A., & Müller, D. (2013). Humor Types Show Different Patterns of Self-Regulation, Self-Esteem, and Well-Being. *Journal of Happiness Studies, 14*(2), 551–569. <https://doi.org/10.1007/s10902-012-9342-6>
- Liu, K. (2012). Humor Styles, Self-Esteem and Subjective Happiness. *Discovery – SS Student E-Journal, 1*(1), 21-41. <https://doi.org/10.2466/07.02.PR0.115c18z6>
- MacDonald, J., Piquero, R., Valois, F., & Zullig, J. (2005). The Relationship between Life Satisfaction, Risk-Taking Behaviors, and Youth Violence. *Journal of Interpersonal Violence, 20*(11), 1495–1518. <https://doi.org/10.1177/0886260505278718>
- Martin, R. (2001). Humor, laughter, and physical health: Methodological issues and research findings. *Psychological Bulletin, 127*(4), 504–519. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.127.4.504>
- Martin, R. (2003). Sense of humor. En S. Lopez & C. Snyder (Eds.), *Positive psychological assessment: A handbook of models and measures* (313–326). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10612-020>
- Martin, R., Puhlik-Doris, P., Larsen, G., Gray, J., & Weir, K. (2003). Individual differences in uses of humor and their relation to psychological well-being: Development of the Humor Styles Questionnaire. *Journal of Research in Personality, 37*(1), 48-75. [https://doi.org/10.1016/S0092-6566\(02\)00534-2](https://doi.org/10.1016/S0092-6566(02)00534-2)
- Matalinares C., Díaz A., Arenas I., Raymundo V., Baca R., Uceda E., & Yaringaño L. (2017). Afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en estudiantes universitarios de Lima y Huancayo. *Revista De Investigación En Psicología, 19*(2), 123-143. <https://doi.org/10.15381/rinvp.v19i2.12894>
- Matud, M. (2019). Sexo y bienestar. *Avances en psicología, 17*(1), 23-34. <http://revistas.unife.edu.pe/index.php/avancesenpsicologia/article/view/1906>
- Maurer, C. (2008). Does humor contribute to successful aging? *Dissertation Abstracts International Section A: Humanities and Social Sciences, 68*(10-A), 4425. <https://www.proquest.com/docview/304702659>
- Naderifar, M., Goli, H., & Ghaljaei, F. (2017). Snowball sampling: A purposeful method of sampling in qualitative research. *Strides in Development of Medical Education, 14*(3), <https://doi.org/10.5812/sdme.67670>
- Oliver, A., Galiana, L., & Bustos, V. (2018). Validación de la Escala de Satisfacción con la Vida y su relación con las dimensiones del autoconcepto en universitarios peruanos. *Revista Persona, 21*(2), 29-44. <https://doi.org/10.26439/persona2018.n021.3018>

- Panish, J. (2002). Life satisfaction in the elderly: The role of sexuality, sense of humor, and health. *Dissertation Abstracts International*, 63(1), 5-80.
<https://www.proquest.com/openview/fecb6f05190e65b568a22ac0fe2f63e6/1?pq-origsite=gscholar&cbl=18750&diss=y>
- Peer, J. W., Hillman, S. B., & Van Hoet, E. (2015). The effects of stress on the lives of emerging adult college students: An exploratory analysis. *Adultspan Journal*, 14(2), 90–99. <https://doi.org/10.1002/adsp.12007>
- Pinquart, M., & Sörensen, S. (2001). Gender differences in self-concept and psychological well-being in old age: A meta-analysis. *The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 56(4), 195–213.
<https://doi.org/10.1093/geronb/56.4.P195>
- Proctor, C., Linley, P., & Maltby, J. (2009) Youth life satisfaction; a review of the literature. *Journal of Happiness Studies*, 10(5), 583–630. <https://doi.org/10.1007/s10902-008-9110-9>
- Pusch, S., Mund, M., Hagemeyer, B., & Finn, C. (2018). Personality development in emerging and young adulthood: A study of age differences. *European Journal of Personality* 33(3), 245-263. <https://doi.org/10.31234/osf.io/eqn7b>
- Razali, N., & Wah, Y. (2011). Power Comparisons of Shapiro-Wilk, Kolmogorov-Smirnov, Lilliefors and Anderson-Darling Tests. *Journal of statistical modeling and analytics*, 2(1), 21-33.
https://www.researchgate.net/publication/267205556_Power_Comparisons_of_Shapiro-Wilk_Kolmogorov-Smirnov_Lilliefors_and_Anderson-Darling_Tests
- Roberts, B., & Davis, J. (2016). Young adulthood is the crucible of personality development. *Emerging Adulthood*, 4(5), 318–326. <https://doi.org/10.1177/2167696816653052>
- Roothman, B., Kirsten, D. K., & Wissing, M. P. (2003). Gender Differences in Aspects of Psychological Well-Being. *South African Journal of Psychology*, 33(4), 212–218.
<https://doi.org/10.1177/008124630303300403>
- Ryan, R., & Huta, V. (2009). Wellness as healthy functioning or wellness as happiness: The importance of eudaimonic thinking (response to the Kashdan et al. and Waterman discussion). *The Journal of Positive Psychology*, 4(3), 202-204.
<https://doi.org/10.1080/17439760902844285>
- Ryan, R., Huta, V., & Deci, E. (2008). Living well: a self-determination theory perspective on eudaimonia. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 139-170.
<https://doi.org/10.1007/s10902-006-9023-4>
- Ryan, R., & Deci, E. (2001). On happiness and human potential: a review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52(1), 141-166.
<https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.141>
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything: or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.57.6.1069>

- Ryff, C. D. (2014). Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 83(1), 10–28. <https://doi.org/10.1159/000353263>
- Ryff, C., & Keyes, C. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719–727. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>
- Salavera, C., & Usán, P. (2017). Relación entre los estilos del humor y la satisfacción con la vida en estudiantes de Secundaria. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 7(2), 87–97. <https://doi.org/10.30552/ejihpe.v7i2.198>
- Saroglou, V. & Scariot, C. (2002). Humor Styles Questionnaire: Personality and Educational Correlates in Belgian High School and College Students. *European Journal of Personality*, 16(1), 43–54. <https://doi.org/10.1002/per.430>
- Schulenberg, J. E., & Maggs, J. L. (2002). A developmental perspective on alcohol use and heavy drinking during adolescence and the transition to young adulthood. *Journal of Studies on Alcohol, Supplement*, 14(14), 54–70. <https://doi.org/10.15288/jsas.2002.s14.54>
- Schulenberg, J. E., Sameroff, A. J., & Cicchetti, D. (2004). The transition to adulthood as a critical juncture in the course of psychopathology and mental health. *Development and Psychopathology*, 16(4), 799–806. <https://doi.org/10.1017/S0954579404040015>
- Secretaría Nacional de la Juventud y Fondo de Población de las Naciones Unidas. (2017). *Informe Nacional de las Juventudes 2016-2017*. Repositorio Institucional MINEDU. <http://repositorio.minedu.gob.pe/handle/MINEDU/6131>
- Seligman, M. (2002). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment* (1st ed.). Free Press.
- Seligman, M. (2011). *Flourish – A new understanding of happiness and well-being and how to achieve them* (1st ed.). Nicholas Brealey Publishing.
- Silva, A., & Caetano, A. (2013). Validation of the Flourishing Scale and Scale of Positive and Negative Experience in Portugal. *Social Indicators Research*, 110(2), 469–478. <https://doi.org/10.1007/s11205-011-9938-y>
- Sirigatti, S., Penzo, I., Giannetti, E., Casale, S., & Stefanile, C. (2016). Relationships between humorism profiles and psychological well-being. *Personality and Individual Differences*, 90, 219–224. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.11.011>
- Steel, P., Taras, V., Uggerslev, K., & Bosco, F. (2018). The happy culture: A theoretical, meta-Analytic, and empirical review of the relationship between culture and wealth and subjective well-being. *Personality and Social Psychology Review*, 22(2), 128–169. <https://doi.org/10.1177/1088868317721372>
- Sumi, K. (2013). Reliability and Validity of Japanese Versions of the Flourishing Scale and the Scale of Positive and Negative Experience. *Social Indicators Research*, 118(2), 601–615. <https://doi.org/10.1007/s11205-013-0432-6>
- Tüm kaya, S. (2011). Humor Styles and Socio-Demographic Variables as Predictors of Subjective Well-Being of Turkish University Students. *Eğitim ve Bilim*, 36(1), 158–170.

- Valois, R., Huebner, E. & Drane, J. (2001). Relationship Between Life Satisfaction and Violent Behaviors among Adolescents. *American journal of health behavior*, 25, 353-66. <https://doi.org/10.5993/AJHB.25.4.1>
- Veenhoven, R. (2012). Happiness: also known as “life satisfaction” and “subjective well-being”. En K. Land y A. Michalos (Eds.), *Handbook of Social Indicators and Quality of Life Research*, 63-77. https://doi.org/10.1007/978-94-007-2421-1_3
- Ventura-León, J. & Caycho-Rodríguez, T. (2017). El coeficiente Omega: un método alternativo para la estimación de la confiabilidad. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 15, 625-627. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=77349627039>
- Wakeham, A. (2015). *Bienestar y estilos de humor en internas de un penal de mínima seguridad de Lima* [Tesis de Licenciatura, Pontificia Universidad Católica del Perú]. Repositorio digital de tesis y trabajos de investigación PUCP <https://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/handle/20.500.12404/5911>
- Wood, D., Crapnell, T., Lau, L., Bennett, A., Lotsein, D., Ferris, M., & Kuo, A. (2018). Emerging Adulthood as critical Stage in the Life Course. En Halfon, N., Forrest, C., Lerner, R. y Faustman, E. (Eds.), *Handbook of Life Course Health Development*, 123-143. https://doi.org/10.1007/978-3-319-47143-3_7
- Yamamoto, J. (2016). The social psychology of Latin American. *Handbook of Happiness Research in Latin America*, 61(15), 31 – 49. <http://www.springer.com/us/book/9789401772020>
- Yang, Y., Li, P., & Kou, Y. (2016). Orientations to happiness and subjective well-being in chinese adolescents. *Child Indicators Research*, 10(4), 881-897. <https://doi.org/10.1007/s12187-016-9410-2>
- Yue, X., Liu, K., Jiang, F., & Hiranandani, N. (2014). Humor styles, self-esteem, and subjective happiness. *Psychological Reports*, 115(2), 515-525. <https://doi.org/10.2466/07.02.PR0.115c18z6>
- Zhao, J., Wang, Y., & Kong, F. (2014). Exploring the mediation effect of social support and self-esteem on the relationship between humor style and life satisfaction in Chinese college students. *Personality and Individual Differences*, 64(1), 126–130. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2014.02.026>
- Zillman, D. (1983). Disparagement humor. En P. McGhee, & J. Goldstein (Eds.) *Handbook of Humor Research*, 85-107. https://doi.org/10.1007/978-1-4612-5572-7_5
- Zuckerman M, Li C, Diener E. (2017). Societal Conditions and the Gender Difference in Well-Being: Testing a Three-Stage Model. *Personality and Social Psychology Bulletin*. 2017; 43(3):329-336. <https://doi.org/10.1177/0146167216684133>



APÉNDICES

Apéndice 1: FICHA SOCIODEMOGRÁFICA

Sexo:	
Edad:	
Estado Civil: (Soltero(a) /Casado(a) /Separado(a) /Divorciado(a) /Viud(a))	
Nivel de Escolaridad: (Primaria/Secundaria/ Técnico/Universitario)	
Centro de Estudios:	
Uso del tiempo libre: (Trabajo/Labores domésticas/Recreación y deporte/Estudio/Otro)	
¿Has llevado/lleva un proceso terapéutico?	

Apéndice 2: PROTOCOLO DE EVALUACIÓN

Escala de Estilos de Humor (HSQ)

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:

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

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 soas.	
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

Escalas de Florecimiento y Afectividad

ESCALAS DE BIENESTAR

ESCALA SPANE

Te pedimos que pienses en la manera cómo te has estado sintiendo en las últimas 4 semanas. Luego, señala la intensidad de los siguientes sentimientos usando la escala que aparece a continuación. Coloca un número para cada ítem.

1. Muy rara vez o nunca
2. Rara vez
3. Algunas veces
4. Frecuentemente
5. Muy frecuentemente o siempre

	1	2	3	4	5
1. Positivo(a)					
2. Negativo(a)					
3. Bien					
4. Mal					
5. Agrado					
6. Desagrado					

	1	2	3	4	5
7. Feliz					
8. Triste					
9. Temeroso(a)					
10. Alegre					
11. Molesto(a)					
12. Complacido(a)					

ESCALA FLOURISHING

A continuación encontrarás 8 enunciados con los que puedes estar de acuerdo o en desacuerdo. Te pedimos que marques tu grado de acuerdo con cada uno de ellos teniendo en cuenta la siguiente escala:

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

	1	2	3	4	5	6	7
1. Llevo una vida con propósito y significado							
2. Mis relaciones interpersonales me brindan apoyo y reconocimiento							
3. Estoy comprometido/a e interesado/a en mis actividades diarias							
4. Contribuyo activamente a la felicidad y bienestar de los demás							
5. Soy competente y capaz en aquellas actividades que son importantes para mí							
6. Soy una buena persona y vivo una buena vida							
7. Soy optimista acerca de mi futuro							
8. La gente me respeta							

Apéndice 3: AUTORIZACIÓN DE USO DE PRUEBAS

Declaración jurada

Nosotras, Camila Córdova Bedoya con código de la Universidad de Lima 20100306 y María Denisse Jarufe Majluf con código de la Universidad de Lima 20092354; declaramos haber recibido autorización el 27 de febrero de 2020, por correo electrónico, de Mónica Cassaretto, quien adaptó a la realidad peruana las escalas utilizadas en esta investigación: Escala de Florecimiento y Afectividad y Escala de Estilos de Humor. Esta autorización fue otorgada con el fin de realizar una investigación para obtener la licenciatura en psicología.

Camila Córdova Bedoya
20100306

María Denisse Jarufe Majluf
20092354



Apéndice 4: CONSENTIMIENTO INFORMADO

El presente es un consentimiento informado dirigido a las personas invitadas a participar en la investigación realizada por Camila Córdova Bedoya y María Denisse Jarufe Majluf, bachilleres de la Carrera de Psicología de la Universidad de Lima.

Esta investigación se realiza con el fin de conocer la relación entre el bienestar y los estilos de humor. Para ello:

- Las investigadoras se comprometen a no revelar la identidad del evaluado en ningún momento del proceso, ni después de este.
- La aplicación de los instrumentos de evaluación no resultará perjudiciales a la integridad del evaluado(a).
- El (la) evaluado(a) podrá retirarse del proceso aún comenzada la evaluación si lo desea, previa comunicación con las investigadoras.
- Para cualquier información adicional y/o dificultad, el (la) evaluado(a) puede contactarse con las investigadoras por correo electrónico: 20100306@aloe.ulima.edu.pe y/o 20092354@aloe.ulima.edu.pe
- No se entregarán resultados individuales, pero una vez culminada la investigación se podrá contactar a las investigadoras por correo electrónico para obtener resultados generales.

¡Gracias por colaborar!