

Facultad de Ciencias Jurídicas y Sociales
Carrera de Psicología



TRABAJO DE INVESTIGACIÓN FINAL

**“Relación entre estilos de sentido del humor y
respuestas de afrontamiento”**

Alumna:

Sofía Da Encarnacao
LU:1010500

Tutor:

Dr. Pedro Ricardo Papaleo

Fecha de entrega:

29 de noviembre de 2017

Resumen:

El objetivo de la investigación consistió en indagar la existencia de una relación entre los estilos de humor que desarrolla una persona y sus estilos de afrontamiento en población argentina y venezolana. Con ese fin, se utilizó un diseño de investigación no experimental de tipo correlacional basándose en los datos obtenidos a través de formularios completados voluntariamente por 202 personas, 143 mujeres y 59 hombres de entre 18 y 33 años.

Para evaluar los estilos de humor de los participantes se utilizó el Cuestionario de Estilo de Humor (HSQ): (Martin, Puhlik-Doris, Larsen, Gray & Weir, 2003, adaptado a la Argentina por Cayssials & Pérez, 2005), mientras que para medir los estilos de afrontamiento se utilizó el Inventario de Respuestas de Afrontamiento para adultos CRI- A (Moos, 1993), adaptado a la Argentina por Mikulic en el año 1998.

En cuanto a los resultados obtenidos a través del cuestionario de Estilos de Humor, prevalecieron los estilos adaptativos. En el caso de las respuestas de afrontamiento prevalecieron las respuestas de aproximación cognitiva y se observaron cambios en las medias obtenidas al analizar los datos según sexo o nacionalidad.

Los resultados obtenidos a través de esta investigación comprobaron relaciones entre algunos estilos de humor y algunas respuestas de afrontamiento como las siguientes: El estilo de humor de Autoafirmación presentó correlaciones positivas con las respuestas de afrontamiento de Revalorización Positiva, Búsqueda de Apoyo, Resolución de Problemas y Gratificaciones Alternativas. El estilo de humor Afiliativo se correlaciona con respuestas de afrontamiento de Búsqueda de Apoyo y Revalorización Positiva. No se encontró una relación entre el estilo de Humor Agresivo y una respuesta de afrontamiento de Descarga Emocional, ni con ninguna otra respuesta de afrontamiento.

Se comprobó una diferencia significativa al analizar el estilos de humor Agresivo según sexo y nacionalidad. Los hombres obtuvieron medias más altas que las mujeres y los

venezolanos más que los argentinos. En cuanto al humor Descalificativo, se encontró una diferencia significativa en su análisis según sexo pero no según nacionalidad. Las medias masculinas fueron superiores que las femeninas.

Palabras clave: Estilos de humor, Respuestas de afrontamiento, argentinos, venezolanos.

Abstract:

The main purpose of this investigation was to verify the existence of a relation between the style of humor that a person develops and his coping responses in a group of Argentineans and Venezuelans. With that objective, a correlational investigation with a non-experimental design was implemented based on the information obtained through forms completed by 202 people, 143 of them, women and 59 men, ranging between 18 and 33 years old.

To evaluate the humor styles of the participants, the Humor Styles Questionnaire (HSQ) was used (Martin, Puhlik-Doris, Larsen, Gray & Weir, 2003, adapted to Argentina by Cayssials y Pérez, 2005). On the other hand, to measure their coping responses, the Coping Responses Inventory for adults CRI-A was used (Moos, 1993). It was adapted to Argentina by Mikulic in 1998.

Regarding the results obtained through the Humor Styles Questionnaire, the most frequent were adaptive, while the most frequent Coping Responses were of a Cognitive Approach, with changes on the means obtained regarding the sex and the nationality analyzed. It has been discovered a relation between some humor styles and some coping responses as the ones that follow: The Self-enhancing humor correlates with the coping responses of Positive Reappraisal, Seeking Guidance and Support, Problem Resolution and Alternative Gratifications. The Affiliative humor style correlates with Positive Reappraisal, Seeking Guidance and Support coping responses. There was not found a correlation between the Aggressive humor style and the Emotional Discharge coping response.

A significant difference was found regarding the Aggressive humor style when analyzed by sex or nationality. Men obtained the highest means as well as Venezuelans. In the case of the Self Defeating humor, it was only found a significant difference when analyzed by sex (Men means were higher) but not regarding nationality.

Keywords: Humor styles, Coping responses, Argentineans, Venezuelans

Índice:

Introducción.....	6
Marco Teórico	
Estilos de Humor.....	9
Respuestas de Afrontamiento.....	14
Humor como estrategia de Afrontamiento.....	17
Estado del Arte	
Estilos de Humor.....	20
Respuestas de Afrontamiento.....	21
Humor como estrategia de Afrontamiento.....	22
Metodología	
Tipo y diseño de investigación.....	24
Población y muestra.....	24
Instrumentos.....	25
Procedimientos.....	26
Resultados	
Cuestionario de Estilos de Humor.....	28
Inventario de Respuestas de Afrontamiento.....	28
Verificación de hipótesis.....	30
Discusión.....	38
Conclusiones.....	41
Referencias.....	43
Anexos.....	50

Introducción:

La Psicología, a lo largo de su historia, se ha centrado principalmente en el estudio de la psicopatología o la “conducta anormal” (Jiménez Avalos, Gómez Macías, Sala Cassola, Ruiz de la Hermosa Gutiérrez, García de la Torre & Del Prado Sánchez, 2007). Hoy en día, nuevas corrientes, como la Psicología Positiva, han logrado expandir el campo de acción de los psicólogos hacia los aspectos más sanos de las personas, aquello que las ayuda a vivir bien y a evitar el desarrollo de una enfermedad, tanto física como mental. Es por eso por lo que se considera a la Psicología Positiva como un campo de investigación nuevo y prometedor (Jiménez Avalos, et al., 2007).

La Psicología Positiva surgió a finales de 1990 y se focaliza en las potencialidades humanas, sus motivaciones y capacidades (Bakker, Rodríguez Muñoz & Derks, 2012). La Psicología positiva actúa, entonces, principalmente de forma preventiva, apuntando al empoderamiento de las fortalezas adaptativas de las personas, como es la fe, el coraje, el optimismo y, entre muchos otros, el humor (Lillo, 2007). Esta disciplina ha demostrado ser eficaz en la clínica y se espera un gran crecimiento a futuro con el desarrollo de las Tecnologías Positivas (Guillen, Botella & Baños, 2017) que consisten en la introducción de las tecnologías de la información y la comunicación (TICs) como herramientas del proceso terapéutico.

El humor y la risa pueden ser utilizados para sobrellevar eventos difíciles en la vida. Esto puede verse reflejado en frases de la índole de: “La risa es la mejor medicina” (Nezlek & Derks, 2001) o en estudios como el llevado a cabo por Sarah Erikson y Sarah Feldstein (2007) donde se comprueba que los estilos de humor están relacionados con las estrategias de defensa y afrontamiento, así como también con el distrés y el bienestar en población adolescente. El objetivo de este trabajo es comprobar que esta relación también existe en población adulta.

Por otro lado, diferentes culturas y contextos hacen que personas de diferentes nacionalidades desarrollen diversos estilos de humor y afrontamiento, como queda reflejado en el estudio llevado a cabo por Guo-Hai y Martin (2007) comparando una muestra china con otra canadiense. Inspirado en este tipo de trabajos, este proyecto de investigación propone comparar los resultados obtenidos entre una muestra conformada por argentinos y venezolanos. La elección de la nacionalidad venezolana fue basada en la gran cantidad de venezolanos que emigraron a nuestro país, especialmente durante los últimos años de la revolución bolivariana (Freitez, 2011).

Pregunta de Investigación:

¿Existe una relación entre los estilos de sentido del humor y las respuestas de afrontamiento?

Objetivos:

Objetivo General: Analizar si existe una relación entre los estilos de sentido del humor y las respuestas de afrontamiento.

Objetivos Específicos:

Analizar si hay diferencias en el estilo de humor Agresivo según nacionalidad y sexo.

Analizar si hay diferencias en el estilo de humor de Descalificación Personal según nacionalidad y sexo.

Hipótesis: Existe una relación entre el estilo de humor que desarrolla una persona y las respuestas de afrontamiento que utiliza.

Hipótesis específicas:

A mayor estilo de humor Autoafirmativo, mayor respuesta de afrontamiento de Revalorización Positiva.

A mayor estilo de humor Agresivo, mayor respuesta de afrontamiento de Descarga Emocional.

A mayor estilo de afrontamiento de Búsqueda de Apoyo, mayor estilo de humor Afiliativo.

Los varones presentarán mayores niveles de sentido del humor Agresivo y de Descalificación personal que las mujeres.

Los argentinos presentarán mayores niveles de sentido del humor Agresivo o de Descalificación personal que los venezolanos.

Marco Teórico:

Estilos de Humor

El término *humores* amplio y multifacético ya que incluye diferentes tipos de acepciones. Por un lado, puede hacer referencia a la característica de un estímulo, a los procesos mentales que una persona lleva a cabo para que algo sea percibido como humorístico o para la creación o comprensión de un hecho humorístico, así como también a las respuestas que un sujeto da a situaciones particulares (Martin 2000, citado por Cayssials & Pérez, 2005).

La historia del estudio del humor y de su relación con la salud y el bienestar comienza en la Antigua Grecia, donde Hipócrates plantea que la salud se producía gracias al equilibrio de los “humores” del cuerpo. Posteriormente, el humor y la risa excesiva son interpretados como una manifestación de un desequilibrio en la personalidad. Baudelaire, un poeta francés del siglo VII, afirma que “lo cómico es uno de los más claros signos satánicos del hombre” (1988). Se entiende, entonces, a la risa como una manifestación del cuerpo pero también del demonio, como una liberación transitoria y símbolo de rebeldía, que iba en contra del comportamiento civilizado europea que se intentaba propagar en el mundo, por lo que se consideraba una mala influencia. Más adelante, el humor pasa a asociarse con un concepto de ridículo más erudito, relacionado con el ingenio y la inteligencia. Este se transforma en un arte verbal completamente aceptable y realizado por profesionales dotados de inteligencia y amplio bagaje cultural lo cual les permite generar la risa sin caer en lo vulgar (Reyes Rojas, 2010)

Martin (2008), en su libro, “Psicología del humor: un enfoque integrador” explica el origen del humor a través de 5 teorías: la teoría psicoanalítica define al humor como una herramienta que permite la descarga de la tensión nerviosa a través de formas que son socialmente aceptables. La teoría de la superioridad hace referencia al uso del humor para

agredir y para demostrar poder por sobre otro. Burlarse de otro, según esta teoría, sería una forma de marcar diferencias, demostrándole a la víctima su pertenencia a un grupo distinto e inferior del que bromea. La tercera teoría, la teoría de la excitación, califica al éxtasis o experiencia placentera que acompaña a la risa como un goce estético. Un chiste, entonces, se disfrutaría como consecuencia de un incremento fisiológico en la excitación que se produciría luego de percibir una situación humorística. La cuarta teoría planteada por Koestler (1964, citado por Martin, 2008) se llama teoría de la incongruencia ya que explica que el humor surge de una situación o idea que se percibe desde dos marcos de referencia consistentes pero incompatibles entre sí. La última teoría, la teoría de la inversión, plantea que el fenómeno humorístico se desarrolla en un mundo privado que, al diferir de la realidad, permite aislarse de lo cotidiano generando así una sensación de protección y seguridad psicológica. Según, Apfer (citado por Martin, 2008) el chiste plantea un mundo lúdico más motivante que el real donde toda realidad es posible y las cosas se disfrutan “en sí mismas”.

Freud (1927), al definir al humor, marca fuertemente su relación con el afrontamiento al indicar que: “La actitud humorística nos permite rechazar el sufrimiento, afirmar la insuperabilidad del yo por el mundo real, sustentar triunfalmente el principio del placer, y todo ello sin abandonar, como ocurre en los otros procesos de idéntico designio, el terreno de la salud psíquica.” (pp. 4). Se postula entonces al humor como una herramienta útil para evadir los pesares de la realidad de una forma saludable para el individuo. De ahí su fuerte conexión con la Psicología Positiva.

No sólo el psicoanálisis se ha dedicado al análisis y estudios del humor, otras ramas de la psicología como la psicología cognitiva o la psicología social han desarrollado sus propias teorías al respecto.

La psicología cognitiva estudia las distintas formas de humor a partir del concepto de *esquema*. Un chiste, al ser percibido se interpreta a través de un esquema o guión que debe adaptarse a las incongruencias que presenta el chiste al finalizar. La psicología social ve al humor como un juego cargado de elementos tanto cognitivos (incongruencia) como

emocionales (hilaridad) y expresivos (risa), todos ellos fuertemente definidos por la dimensión social. El humor tendría las siguientes funciones sociales: puede ser utilizado como una herramienta para evitar situaciones socialmente amenazadoras, así como también para sondear actitudes y opiniones sobre temas controversiales, rebelarse contra lo establecido, comunicar y afirmar reglas sociales implícitas, reforzar el estatus o la jerarquía, obtener aprobación y aceptación por parte de terceros o para reforzar los lazos sociales y dar identidad a un grupo. La psicología biológica confirma que la risa está presente en otras especies de mamíferos, como en los chimpancés, asociada con el juego. Además de ayudar a ampliar el foco de atención, el humor permite una resolución creativa de los problemas. En esto coincide también la psicología del desarrollo, que descubre, en la forma en la que los niños aprenden y entienden el humor, recursos útiles para afrontar situaciones difíciles. Según Greco, Morelato e Ison (2006), las experimentaciones de emociones positivas se convierten en un recurso que permite a la persona familiarizarse con conductas saludables que lo protejan ante el estrés, aumentan su creatividad y ayudan a que se sienta más integrada socialmente. La psicología de la personalidad, por otra parte, asocia al humor con la inteligencia, la simpatía y la creatividad.

Martín (2004) define al *humor* como un fenómeno complejo ya que incluye aspectos tanto cognitivos como emocionales, conductuales, fisiológicos y sociales. Estos diversos componentes dan origen a diferentes concepciones del sentido del humor que puede ser entendido como una respuesta emocional o como un proceso cognitivo, entre otros. El *sentido del humor*, por otro lado, podría definirse como aquellos rasgos humorísticos estables, parte de la personalidad del sujeto que lo diferencia de los otros individuos (Martín 2004, citado por Jiménez Avalos et al., 2007).

García Laurregui (2006) es una profesora de la universidad Valladolid, de España. Junto con su equipo de investigación propuso un modelo que consta de cuatro dimensiones interrelacionadas: Creación del humor, Apreciación del humor, Establecimiento de relaciones positivas y Afrontamiento optimista de problemas. Estas cuatro dimensiones resaltan los aspectos más positivos del humor, los que permiten reírse de uno mismo y

disfrutar de lo cotidiano, afrontar dificultades y mantener el optimismo, relacionarse con otros efectiva y amablemente, pero deja de lado los aspectos negativos del humor.

En el año 2003, Martin, Pulhilk- Doris, Larsen, Gray y Weir diferenciaron cuatro estilos de sentido del humor, teniendo en cuenta que algunos son adaptativos ya que propician que la persona logre un mejor desempeño, y otros desadaptativos ya que generan efectos negativos para la persona. Se detallan a continuación primero los dos estilos adaptativos y luego los desadaptativos:

Afiliativo (*affiliative*), tendencia a realizar bromas y chistes para divertir a las personas y llamar su atención. Facilita la interacción reduciendo tensiones y aumentando la identidad y cohesión grupal. Es un estilo carente de hostilidad que beneficia tanto a quien lo utiliza como a los demás, potenciando así las relaciones interpersonales y sociales.

Por otro lado, el estilo de Mejoramiento Personal o Autoafirmativo (*self-enhancing*) donde el sujeto tiende a mantener una perspectiva humorística de la vida, especialmente frente a las incongruencias, sean o no compartidas con los otros. Utiliza el humor como estrategia de afrontamiento minimizando emociones negativas. Sirve para mejorar el self, pero a no a expensas de los otros, como el estilo Agresivo

El estilo Agresivo (*Agressive*) es considerado una forma potencialmente negativa de humor que consiste en burlas a través de las cuales se humilla a los demás poniéndolos en ridículo y atosigándolos, recurriendo al sarcasmo, la denigración y la burla. Genera un daño serio en sus relaciones sociales sin contemplar el posible impacto negativo que genera en los otros.

Finalmente, el estilo de Descalificación Personal o Autodescalificativo (*self-defeating*), se caracteriza por un humor autodespreciativo que recurre a la ridiculización o al menosprecio de la propia persona en pos de obtener la aprobación de terceros. También es una forma negativa de defensa utilizada para ocultar sus sentimientos. Es característico de personas evitativas con baja autoestima y dependencia emocional (Cayssials & Pérez, 2005).

Aunque no todos los estilos de humor descritos por Martin y anteriormente citados son sanos (como en el caso del humor Agresivo o del Descalificación Personal), en la mayoría de los casos, el humor genera un estado de ánimo positivo que puede llegar a ayudar a sobrellevar una enfermedad o a prevenir una depresión y hasta es capaz de elevar la tolerancia al dolor subjetivo. (Zweyer, Velker&Ruch, 2004, citado por Borgoña &Jaurégui, 2006). También puede desempeñar un papel protector, generando apreciaciones cognitivas realistas, flexibles y menos amenazadoras ante situaciones potencialmente estresantes . Un estudio realizado por Moran (citado por Martin, 2008) observó una baja de los niveles de ansiedad en un grupo de personas luego de que asistieran una película cómica de 15 minutos(Reyes Rojas, 2010).

Investigaciones como la de Fry (1994) afirman que los beneficios saludables del humor derivan de los cambios fisiológicos generados por la risa, a saber: relajación muscular, cambios endócrinos, bioquímicos, inmunológicos, neuronales y en el ritmo cardíaco, mejora de la respiración, estimulación de la secreción de endorfinas.

También los estados emocionales positivos que acompañan a la risa son beneficiosos para la salud. Entre estos beneficios Argyle (1997) encontró los siguientes: incremento de tolerancia al dolor, refuerzo inmunitario y amortiguación de las consecuencias cardiovasculares generadas por emociones negativas.

Una investigación llevada a cabo por Martin, Kuiper, Olinger y Dance (1993), llegó a la conclusión de que el humor puede llegar a beneficiar a la salud inclusive de forma indirecta al incrementar la red de apoyo social y al modular los efectos adversos del estrés psicosocial. Por un lado, reduce los conflictos interpersonales y potencia sentimientos positivos en otros, mientras que a su vez amortigua el grado en que los estresores negativos afectan nuestra salud. Tener una perspectiva humorística y positiva de la vida ayuda a tomar distancia de los conflictos y a afrontar más eficazmente situaciones estresantes al potenciar los sentimientos de dominio, competencia personal y autoeficacia de las personas.

Ya sea en un sentido positivo o negativo, parece existir, según lo anteriormente expuesto, una conexión entre los estilos de humor y la salud mental.

Respuestas de Afrontamiento:

Las respuestas de afrontamiento hacen referencia a todos aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales que se desarrollan para enfrentar amenazas internas o externas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo (Lazarus & Folkman, 1986, citado por Guarino, Sojo & Bethelmy, 2007).

El afrontamiento actúa como regulador de la perturbación emocional, ayuda a identificar los elementos estresantes de la vida, así como los síntomas de enfermedad. Si es efectivo, logrará la reducción o anulación del posible malestar; en caso contrario, se podría agravar el efecto negativo consecuente (Kobasa, Maddi & Kahn, 1982).

Lazarus y Folkman (1986) describen dos tipos diferentes de afrontamiento: uno centrado en el problema y otro centrado en la emoción. El afrontamiento orientado al problema involucra intentos por realizar algo constructivo con las condiciones estresantes dañinas o amenazantes. El afrontamiento centrado en la emoción involucra esfuerzos para regular emociones generadas por la situación estresante.

Típicamente, las personas utilizan una combinación de ambos tipos de estrategias en la mayoría de los eventos estresantes que se le presentan, pero el contexto en el que se encuentran también moldea la forma en la que responden. Hallazgos realizados por investigadores como Zakowski, Hall, Klein y Baum (2001), sugieren que aquellos contextos que permiten que se realice una acción constructiva, como los ámbitos laborales, fomentan un afrontamiento orientado al problema, mientras que un contexto donde la persona se ve inhabilitada de realizar algún cambio en la situación y que simplemente debe

ser aceptado, como puede ser un problema de salud, favorecen el afrontamiento orientado a la emoción.

Desde la clasificación original de Lazarus y Folkman (1986), muchos investigadores han tratado de identificar clasificaciones de los estilos de afrontamiento más precisas. Carver, Scheier y Weintraub (1989) consideran que el proceso de afrontamiento es un procesos de alta complejidad; por lo que llegaron a delimitar un total de quince estrategias, entre las que se encuentran: el afrontamiento activo, la planificación, la supresión de actividades competitivas, la postergación del afrontamiento, el soporte social instrumental y emocional, la reinterpretación positiva, la aceptación, la negación, el acudir a la religión, la expresión de las emociones, el uso de alcohol y drogas y el no compromiso conductual y cognitivo.

Otros investigadores de la actualidad, por lo contrario, buscan reducir la clasificación al número original y proponen dos orientaciones básicas: *la aproximación* o *lucha* y *la evitación* o *huida*. El afrontamiento aproximativo incluye todas aquellas estrategias de confrontación y enfrentamiento al problema y el evitativo todas aquellas estrategias que permiten escapar o evitar el problema y las emociones negativas que este genera (Rodríguez, 1995).

Estas nuevas teorías surgen al comenzar a analizar al afrontamiento ya no sólo desde la perspectiva de cómo el ambiente lo moldea, sino ahora sumando además un factor interno o intrínseco de la persona, que da como resultado que diferentes personas expuestas a iguales estresores en iguales contextos reaccionen de manera diversa (Labrador & Crespo 1993). Se pasa entonces, de una visión más fisiológica y universal del estrés a una más psicológica e idiosincrática en la cual toma importancia la percepción que el individuo tiene del estresor.

Fernández Abascal (1997) define los *estilos de afrontamiento* como predisposiciones personales para hacer frente a situaciones, disposiciones generales que llevan a las personas a pensar y actuar de forma más o menos estable ante diferentes situaciones. Por otro lado, las *estrategias de afrontamiento* serían las que se utilizan en cada

contexto y pueden ser altamente cambiantes dependiendo de lo que estas acciones desencadenen, más específicos de la situación.

Moss (1993) combina los dos conceptos descriptos anteriormente planteando que las respuestas de afrontamiento de un sujeto dependen de las características de la crisis con la que se enfrenta y de su forma de evaluación. Distingue dos tipos de orientación o focos de la respuesta: de evitación o aproximación y, por otro lado, distingue dos métodos de afrontamiento: cognitivo o conductual. Frente a un estresor X, entonces, la persona podría orientarse hacia la Aproximación utilizando un método de afrontamiento que lo confronte, focalizando sus herramientas cognitivas y conductuales en la resolución del conflicto. Si, por el contrario, la persona se orienta hacia la Evitación reflejará intentos cognitivos y conductuales para alejar al estresor de su mente o manejar el afecto asociado al mismo (Mikulic & Crespi, 2008).

Cada tipo de respuesta (Aproximación o Evitación) tendrá entonces dos opciones cognitivas y dos conductuales, a saber: Entre las Respuestas de Aproximación Cognitivas encontramos al *Análisis Lógico*, que consiste en entender y enfrentar al estresor y sus consecuencias y la *Revalorización Positiva* o reestructuración positiva del problema. Entre las Respuestas de Aproximación Conductuales se encuentran la *Búsqueda de apoyo*, que procura información y contención en otros y la *Resolución de problemas* o acciones directas que atacan el problema.

Las Respuestas de Evitación Cognitivas son la *Evitación Cognitiva* propiamente dicha, que se centra en alejar la mente del problema y de la realidad y, por otro lado, la *Aceptación* o *Resignación* que lidia con la realidad tal cual es. Entre las Respuestas de Evitación Conductuales encontramos a la *Descarga Emocional* que reduce la tensión expresando sentimientos negativos o la *Búsqueda de gratificaciones alternativas* que consiste en sustituir el problema con nuevas fuentes de gratificación (Mikulic & Crespi, 2008).

Tabla 1:
Respuestas de Afrontamiento

Método de afrontamiento:	Tipo de orientación o foco de respuesta:	
	Aproximación	Evitación
Cognitivo	<ul style="list-style-type: none"> • Análisis Lógico • Revalorización Positiva 	<ul style="list-style-type: none"> • Evitación Cognitiva • Aceptación / Resignación
Conductual	<ul style="list-style-type: none"> • Búsqueda de Orientación y Apoyo • Resolución de Problemas 	<ul style="list-style-type: none"> • Búsqueda de Gratificaciones Alternativas • Descarga Emocional

Nota: Tomado de Mikulic & Crespi (2008)

El estudio de los estilos y estrategias de afrontamiento es un área de sumo interés para la salud dado que, una buena adaptación al medio se considera un factor básico de la salud mental. Los estilos y estrategias de afrontamiento de los que disponga una persona habitualmente pueden representar un facilitador o un obstáculo para la interacción con otros y, por sobre todo, para lograr relacionarse de una manera efectiva (Castaño & León del Barco, 2010).

Uso del Humor como Estrategia de Afrontamiento

Un estudio realizado por Nezelek y Ders en 2001 comprobó que usar el humor como herramienta de afrontamiento aumenta el disfrute de la vida social y la confianza, al interactuar con otros. Las personas que enfrentan los problemas con humor logran ver sus obstáculos de una forma más positiva, aliviando su carga y reduciendo la gravedad de los problemas, lo cual puede traducirse en un mayor disfrute y aumentar la sensación de eficacia y confianza en uno mismo.

Lefcourt y Martin, en su libro *Humor and life stress: antidote to adversity*, publicado en 1986, indican que lograr desarrollar una mirada humorística por sobre los problemas ayuda a tomar distancia de los mismos posibilitando que estos se vean menos amenazantes y, por ende, menos estresantes. En ese mismo libro, los autores hacen referencia a investigaciones que descubrieron diferentes formas en las cuales el humor puede ser beneficioso para la salud. Una de estas investigaciones realizada por el mismo Martin, junto con Dobbin, en 1988, analizó el nivel de anticuerpos presentes en la saliva de los participantes y pudo demostrar que, en aquellas personas con altos niveles de sentido del humor, el aumento del estrés no reducía sus niveles de anticuerpos en saliva como sí ocurría con las personas que tenían resultados inferiores en los test que medían el sentido del humor.

En otra investigación realizada por Martin, Kuiper, Olinger y Dance: *Humor, coping with stress, self-concept and psychological-wellbeing* (1993) se arribó a las siguientes conclusiones:

Aquellos individuos que poseen un mayor sentido del humor suelen estar más contentos con sus roles sociales y demuestran tener un mejor concepto de sí mismos que aquellos que poseen un menor sentido del humor.

El humor tiene un efecto amortiguador del estrés, al generar diferencias en la forma de evaluar las situaciones estresantes. Una evaluación positiva del estresor y de las habilidades que se poseen para enfrentarlo, llevará a un afrontamiento menos estresante y, por ende, más fácil de sobrellevar que una percepción negativa.

Las personas que utilizan al humor como herramienta de afrontamiento suelen enfrentar sus problemas de una forma más focalizada en la resolución del conflicto al poder distanciarse emocionalmente del problema y obtener una visión más realista del mismo.

Los individuos con alto sentido del humor afrontan los eventos estresantes de forma más positiva, pudiendo llegar a considerarlos como un desafío a vencer, en vez de focalizarse en los aspectos negativos. Esto genera que, mientras que los individuos con buen sentido del humor se ven altamente beneficiados por los eventos positivos que ocurren

en su vida, las personas sin sentido del humor no se ven afectadas o no pueden aprovechar estos eventos para su beneficio. Cuando, por lo contrario, estas personas se ven expuestas a circunstancias negativas, aquellas con menor sentido del humor sufren una disminución en su estado de ánimo, mientras que aquellas con buen sentido del humor no muestran esta disminución e, inclusive llegaban en algunos casos a mejorar su estado de ánimo. Este patrón indica la existencia de un efecto facilitador del humor para enfrentar las adversidades (Martin et al.,1993).

Martin (1989) sugiere continuar con mayores investigaciones en relación al rol que tiene el humor en los eventos de estrés cotidiano, especialmente focalizándose en los aspectos positivos que el humor puede generar en la autoestima, el bienestar psicológico y las emociones positivas. Este proyecto de investigación busca justamente examinar al humor desde la psicología positiva buscando reivindicar el concepto banal del humor, únicamente asociado al entretenimiento, y valorar el aporte que puede dar a la salud mental.

Estado del Arte:

Estilos de Humor

Los últimos estudios abocados al humor están focalizados en analizar los beneficios que puede traer en diferentes ámbitos, desde los centros de salud hasta en el área laboral.

El humor, en un contexto organizacional, puede ser una herramienta útil para fomentar la creatividad, reducir la distancia entre jefes y subordinados, afianzar lazos sociales y mejorar la efectividad del equipo, facilitando el cambio y el aprendizaje al mismo tiempo que se reduce los niveles de amenaza percibida, asociado con el cambio constante en las organizaciones de hoy en día. (Mathew & Vijayalakshmi, 2017). Este impacto positivo también se observa en el trabajo voluntario o solidario, donde se ha demostrado que el humor, al basarse en nuestros primeros apegos y en la gestión de las emociones, facilita el surgimiento de relaciones fructíferas tanto entre los voluntarios como para con los damnificados (Jordan, 2017).

En el ámbito de la salud, se ha llegado a demostrar, por ejemplo, que los estilos de humor Afiliativo, de Descalificación Personal y Autoafirmativo moderan significativamente los rasgos de personalidad límite y la ideación suicida, mientras que el humor agresivo no (Meyer, Helle, Tucker, Lengel, DeShong, Wingate & Mullins-Sweatt, 2017). Este tipo de estudios permiten dar a conocer la importancia de poder desarrollar un estilo de humor positivo para el bienestar personal y la salud, tanto para las personas sanas como para aquellas que sufren algún tipo de patología. Los resultados de un estudio, llevado a cabo en 2014 por Paredes Gómez y Nieto, indican que las personas con discapacidad intelectual también desarrollan experiencias de humor que pueden aprovecharse para aumentar su calidad de vida. Una forma de promoverlo, según los autores, es utilizando la literatura de humor popular, adaptada en forma de textos sencillos

y/o acompañados de dibujos. Boerner, Joseph y Murphy (2017) han realizado investigaciones en poblaciones afectadas por estrés post traumático y han llegado a la conclusión de que, los estilos de humor negativos, como el de Descalificación personal, se correlacionan positivamente con cambios negativos, estados evasivos y dificultad para regular las emociones, cosa que no ocurre con los estilos de humor positivo. Pero, por sobre todo, se comprueba la utilidad del estilo Autoafirmativo para afrontar un trauma.

En el ámbito de la psicología clínica, Gibson y Tantam, analizan la implicancia que el humor puede llegar a tener en terapia. Aconsejan el aprovechamiento del humor por su capacidad liberadora y creadora, para analizar el discurso del paciente así como también para generar la empatía necesaria para establecer una relación terapéutica fructífera, Recalcan, igualmente, la necesidad de primero llegar a conocer por completo al paciente dado que, si bien el humor es universal, su expresión es muy matizada, coloreada y formada a través de la cultura y la sociedad, por ende, cuanta mayores diferencias culturales haya, mayor posibilidad de ser malinterpretado (2017).

Respuestas de Afrontamiento

Desarrollar herramientas eficaces que permitan enfrentar los problemas cotidianos que enfrentan las personas es fundamental para lograr el bienestar tanto físico como psicológico de las mismas. En términos generales, un afrontamiento adaptativo puede constituir un recurso salutogénico mientras que su ausencia prolongada se convierte en un factor de riesgo (Cingolani, J. M., & Castañeiras, C, E., 2016).

El afrontamiento es estudiado, especialmente, en relación a enfermedades terminales (Niihata, Fukuma, Akizawa, & Fukuhara, 2017) o de dolor crónico ya que implican un gran esfuerzo por parte de las personas para asimilar y aprender a convivir con

todo tipo de molestias que perturban el desarrollo de su vida cotidiana. El principal objetivo de su estudio, en estos casos, es averiguar cuáles son los facilitadores más importantes, como pueden ser el apoyo social percibido o la religión (Amaya-Ropero & Carrillo-González, 2015)

Recientes investigaciones han estudiado la relación entre las estrategias de afrontamiento y características saludables de la personalidad, como el optimismo dónde también se comparan nacionalidades, obteniendo diferentes resultados dependiendo del contexto sociocultural al que pertenece el entrevistado (Cantón Chirivella, Checa & Budzynska, 2013). Lo mismo ocurre con las diferencias de sexo, que suelen presentarse en los estilos de afrontamiento, así como también ocurre con los estados emocionales. (Cingolani et al., 2016).

En cuanto a investigaciones que relacionen los estilos de humor con el afrontamiento, en la actualidad, no se hace foco únicamente en aquellos casos donde el humor es bueno para la salud, también se hace referencia a casos de humor agresivo, como el bullying y de qué forma las víctimas lo afrontan logrando reducir el problema y su impacto. En estudios como el de Rodríguez, Pantoja y Mora-Merchán (2017) se analiza el uso de habilidades metacognitivas para lidiar con el bullying y el ciberbullying y se resalta el uso de estrategias de afrontamiento de búsqueda de apoyo y de uso del humor como distracción.

Uso del Humor como Estrategia de Afrontamiento

Las últimas investigaciones que buscan la relación entre el humor y los estilos de afrontamiento están dirigidas especialmente a poblaciones con enfermedades crónicas como el cáncer. Estos trabajos, permitieron reafirmar el valor de tener un buen sentido del humor en casos difíciles, aun cuando originalmente era socialmente inaceptable, ya que comprobaron que aquellos que los padecían encontraban alivio al poder hablar y expresarse

libremente acerca de sus padecimientos. En el estudio de Demjen de 2016 se remarca nuevamente la importancia del uso de la tecnología ya que se analizaron posts en un foro compartido por personas que estaban siendo tratadas por diferentes tipos de cáncer. Los espacios de fantasía y humor que proporcionaba este foro les permitía compartir libremente sus miedos, tabúes y experiencias vergonzosas y, el uso del humor, les permitía reducir el impacto psicológico en sus relatos, mientras que ayudaba a la generación de una comunidad cohesiva y empoderada (Demjen, 2016).

Un estudio llevado por Melton en el 2016 llegó a la conclusión de que el “humor coping” (humor de afrontamiento o de mejoramiento personal) se correlacionaba con distracción personal, pensamiento positivo, planeamiento y afrontamiento activo. Este proyecto de investigación analizó un grupo de pacientes diagnosticadas con cáncer de mama con un grupo control. En ambos grupos el “humor coping” correlacionó negativamente con depresión. Se advierte igualmente, que no es una variable estable ya que puede variar sus resultados dependiendo del tipo de población que se analice.

El lograr desarrollar un estilo de afrontamiento positivo que lleve a la resolución del conflicto sin mayores consecuencias negativas para el individuo es una herramienta fundamental para enfrentarnos y poder adaptarnos a la realidad. Se ha comprobado una correlación positiva entre malestar psicológico y estrategias de afrontamiento evitativas, como la descarga emocional, la resignación y la búsqueda de gratificaciones alternativas y una correlación negativa entre malestar psicológico y resolución de problemas (Carnier & Calderón, 2014). Pero no sólo se investiga el humor positivo, también el negativo, como es el caso del estudio realizado por Sari SercanVolkan del año 2016, donde correlaciona positivamente el humor agresivo y el de auto descalificación con el bullying o cyberbullying.

Dado que, en análisis comparativos recientes, la Argentina ha presentado los valores más altos de bullying de la región (Román & Murillo, 2011), una de las hipótesis de este trabajo es que los argentinos tendrán mayor tendencia a desarrollar un tipo de humor negativo ya sea agresivo o de auto descalificación que los venezolanos.

Metodología:

Tipo y diseño de investigación:

Este estudio es de orientación metodológica cuantitativa y tiene un corte transversal. Su diseño es no experimental y correlacional. Para su realización se consultaron fuentes primarias.

Población y muestra:

La población a la que fue dirigida esta investigación es a jóvenes de entre 18 y 33 años, que residan en el Gran Buenos Aires, de origen argentino o venezolano, de nivel socioeconómico medio o medio alto.

Se obtuvo una muestra de un total $N = 202$ a través de un muestreo no probabilístico por bola de nieve, de los cuales 143 son mujeres (71% de la muestra) y 59 hombres (29%). Un 72 % son argentinos ($n=145$) y un 28 % son venezolanos ($n=57$). La muestra de venezolanos está conformada por un 44% de hombres ($n=25$) y un 56% de mujeres ($n=32$); mientras que en la muestra argentina un 76% está conformado por mujeres ($n=110$) y un 24% por hombres ($n=35$).

Para el registro de las edades de los participantes se los dividió en cuatro franjas: de 18 a 21 años (que representan al 17% de la muestra), de 22 a 25 años (representando el 24% de la muestra), de 26 a 29 años (27% de la muestra) y de 30 a 33 años (32% de la muestra).

Un 71% de la muestra ($n=143$) se encuentra trabajando actualmente, mientras que el 29% ($n=59$) restante está desempleado.

Del total de la muestra, un 64% alcanzó un nivel universitario de instrucción, el 30% tienen secundario completo, 5% tienen posgrado y otro 5%, un doctorado.

La mayoría de los encuestados se dedican al estudio o trabajan dentro del área de Humanidades y Ciencias Sociales (45%), un 28% se dedica a las Ciencias Económicas mientras que un 14% a las Ciencias Exactas y a la Ingeniería y un 9% a las artes y el diseño.

Instrumentos:

Para la evaluación de la muestra se utilizaron los siguientes instrumentos:

Cuestionario Socio-demográfico: Se relevaron datos personales sobre el entrevistado, a saber: edad, sexo, nacionalidad, se le consultó si está actualmente en una relación y si tiene empleo o no, su nivel de estudio y área de experiencia. Se le pidió también indicar qué hace en su tiempo libre.

Cuestionario de Estilo de Humor (HSQ): (Martin et al., 2003 adaptado a la Argentina por Cayssials & Pérez, 2005) El Cuestionario de Sentidos del Humor posee 32 ítems, los cuales miden cuatro estilos de sentido del humor (a través de ocho ítems por cada uno de dichos estilos). Estos estilos son el Afiliativo, Autoafirmación, Agresivo y Descalificación Personal. Los participantes deberán marcar el grado en el cual están de acuerdo o en desacuerdo con diferentes afirmaciones sobre su sentido del humor en una escala del tipo Likert de siete puntos, siendo 1: *completamente en desacuerdo* y 7: *completamente de acuerdo*.

La fiabilidad de las escalas para la muestra original son: .80 (Afiliativo), .81 (Autoafirmación), .77 (Agresivo), .80 (Descalificación Personal) (Mendiburo, et al., 2011). El Alpha de Cronbach obtenido en esta investigación fue de: .75 (Afiliativo), .78 (Autoafirmación), .64 (Agresivo), .73 (Descalificación Personal)

Inventario de Respuestas de Afrontamiento (CRI): (Moos, 1993, adaptado Argentina: Mikulic, 1998) Al comienzo del cuestionario los participantes deberán seleccionar y describir un estresor o problema reciente en base al cual responderán 48 ítems utilizando una escala Likert de 4 opciones que parten desde “Nunca” hasta “Muchas Veces”. Se evalúan de esta forma ocho respuestas de afrontamiento que se presentan a continuación junto con el Alpha de Cronbach del instrumento original: Análisis Lógico: .57, Revalorización Positiva: .59, Búsqueda de Orientación y Apoyo: .51, Resolución de Problemas: .68, Evitación Cognitiva: .65, Aceptación/Resignación: .59, Búsqueda de Gratificaciones Alternativas: .67 y Descarga Emocional: .52 (Mikulic et al., 2008).

El Alpha de Cronbach obtenido en de esta investigación fue de: Análisis Lógico: .64, Revalorización Positiva: .64, Búsqueda de Orientación y Apoyo: .61, Resolución de Problemas: .78, Evitación Cognitiva: .66, Aceptación/Resignación: .59, Búsqueda de Gratificaciones Alternativas: .59 y Descarga Emocional: .54.

Procedimientos:

Recolección de datos:

Con el fin de evaluar la muestra se repartió la batería de test en mano y se distribuyó de forma online por lo que el muestreo fue no probabilístico, dirigido a aquellas personas dispuestas a colaborar. Para acceder a muestra venezolana se tomaron cuestionarios en eventos de la colectividad, como ferias de comidas típicas, donaciones de ropa divulgadas por la comunidad de venezolanos en Argentina y reuniones de intercambio cultural. También se utilizó el método de bola de nieve, especialmente a través del formulario online que permitía ser compartido con mayor facilidad.

A todos los participantes se les proporcionó un consentimiento informado para que firmen donde se les explicó los alcances y objetivos de la investigación y donde se les aclaró la no devolución de los resultados.

Análisis de datos:

Se utilizaron estadísticos descriptivos para el análisis del cuestionario sociodemográfico, que permitió obtener a la descripción de las características de la muestra que se presentaron anteriormente.

Para verificar las correlaciones entre las variables se utilizó el estadístico *r de Pearson*, mientras que, para verificar las diferencias según sexo y nacionalidad, se utilizó la prueba *t de Student* para muestras independientes.

Resultados:

- **Resultados del Cuestionario de Estilos de Humor:**

La media más alta se da en el estilo de humor Afiliativo ($M=44.25$; $DE=7.50$), seguido por el estilo de Auto afirmación ($M=38.10$; $DE=8.71$), el humor Agresivo ($M=26.64$; $DE=7.79$) y, por último, el de Descalificación Personal o Autodescalificación ($M=23.48$; $DE=8.59$).

Tabla 2:
Estilos de Humor (HQS)

	Media	Devío Estándar
Humor Afiliativo	44.25	7.5
Humor de Autoafirmación	38.1	8.71
Humor Agresivo	26.64	7.79
Humor de Descalificación Personal	23.48	8.59

- **Resultados del Inventario de Respuestas de Afrontamiento:**

En el caso de las respuestas de afrontamiento, se obtuvieron valores más altos en Análisis Lógico ($M=18.68$; $DE=3.29$), seguido por la Gratificación Alternativa ($M=18.37$; $DE=3.2$) pero por una reducida diferencia en comparación con el resto. Tercero se encuentra la Revalorización Positiva ($M=18.21$; $DE= 3.44$), seguido por la Resolución de Problemas ($M=17.97$; $DE=3.71$), la Evitación Cognitiva ($M=16.16$; $DE=3.76$), la Búsqueda

de Apoyo ($M=15.54$; $DE= 3.71$) y, por último, la Descarga Emocional ($M=15.28$; $DE=3.39$) y la Aceptación ($M=14.99$; $DE=3.65$). Las respuestas más frecuentes entonces son de Aproximación Cognitiva (como lo son las de Análisis Lógico, Revalorización Positiva y Resolución de Problemas).

Tabla 3:
Respuestas de Afrontamiento (CRI)

Afrontamiento	Media	Desvío Estándar
Análisis Lógico	18.68	3.29
Gratificación Alternativa	18.37	3.2
Revalorización Positiva	18.21	3.44
Resolución de Problemas	17.97	3.71
Evitación Cognitiva	16.16	3.76
Búsqueda de Apoyo	15.54	3.71
Descarga Emocional	15.28	3.39
Aceptación	14.99	3.65

- **Verificación de las hipótesis anteriormente formuladas:**

Se utilizó el estadístico *r de Pearson*, para verificar la existencia o no de correlaciones entre los estilos de Humor y las respuestas de Afrontamiento según se planteó en el objetivo de esta investigación, y se obtuvieron los siguientes resultados:

La respuesta de afrontamiento de Descarga emocional posee una correlación muy débil con el estilo de humor Autodescalificativo ($r=.154$; $p=.029$).

La respuesta de afrontamiento de Análisis lógico correlaciona débilmente con el estilo de humor Autoafirmativo ($r=.233$; $p=.001$) y muy débilmente con el estilo de humor Afiliativo ($r=.112$; $p=.112$) pero, en este caso, los resultados no son significativos.

En el caso de la respuesta de afrontamiento de Revalorización Positiva, se ha encontrado una correlación débil con el estilo de humor Autoafirmativo ($r=.334$; $p=.000$) y una muy débil con el humor Afiliativo ($r=.191$; $p=.006$).

El Afrontamiento de Búsqueda de Apoyo posee una correlación débil con el estilo de humor Afiliativo ($r=.266$; $p=.000$) y también con el de Autoafirmación ($r=.295$; $p=.000$). El afrontamiento de Resolución Positiva, también posee una correlación débil con el estilo de humor Autoafirmativo ($r=.361$; $p=.000$).

En el caso de la respuesta de afrontamiento de Evitación Cognitiva sólo se encontró una correlación muy débil con el estilo de humor de Descalificación Personal ($r=.178$; $p=.011$). Mientras que la respuesta de afrontamiento de Aceptación presenta una correlación positiva muy débil con el estilo de humor de Descalificación Personal ($r=.155$; $p=.028$) y una correlación negativa muy débil con el estilo de humor de Autoafirmación ($r=-.147$; $p=.036$).

Por último, la respuesta de afrontamiento de Gratificaciones Alternativas correlacionó de forma muy débil únicamente con el estilo de humor Autoafirmativo ($r=.165$; $p=.019$).

Tabla 4:
r de Pearson de todas las variables combinadas

Respuestas de Afrontamiento	Humor Agresivo	Humor Afiliativo	Humor Autoafirmativo	Humor Autodescalificativo
Análisis Lógico	-0.028	0.112	.233**	-0.025
Revalorización Positiva	0.018	.191**	.334**	0.035
Búsqueda de Apoyo	-0.116	.266**	.295**	0.073
Resolución de Problemas	-0.084	0.084	.361**	-0.065
Evitación Cognitiva	0.018	-0.068	-0.038	.178*
Aceptación	0.027	-0.045	-.147*	.155*
Gratificaciones alternativas	-0.071	0.02	.165*	0.007
Descarga Emocional	0.025	0.059	0.043	.154*

*La correlación es significativa al nivel 0.5 (bilateral)

**La correlación es significativa al nivel 0.01 (bilateral)

El estilo de humor que presentó más correlaciones con respuestas de afrontamiento fue el estilo Autoafirmativo, seguido por el estilo de humor Autodescalificativo. Por último, el humor Afiliativo correlaciona únicamente con la respuesta de Revalorización Positiva. El Estilo de humor Agresivo no presentó ninguna correlación con las respuestas de afrontamiento.

A continuación, se analizarán la existencia o no de diferencias según el sexo y la nacionalidad en cada variable. Para realizar estos análisis se compararon las medias obtenidas por cada grupo en las tablas que siguen a continuación.

Análisis de los resultados del Inventario de Respuestas de Afrontamiento según sexo y nacionalidad:

En cuanto a las respuestas de afrontamiento comparadas entre hombres y mujeres podemos decir que ambos utilizan mayoritariamente el Análisis Lógico ($M=18.66;DE=3.29$) y ($M=18.75;DE=3.34$) respectivamente, y que la Aceptación figura en ambos casos con los menores resultados: siendo en las mujeres ($M=15.31;DE=3.66$) y en los hombres ($M=14.22;DE=3.53$). a pesar de que presentan diferencias en las restantes respuestas de afrontamiento, dicha diferencia no es tan grande como la que se da al analizar la misma variable según nacionalidad.

Tabla 5:
Respuestas de Afrontamiento según sexo

Respuestas de Afrontamiento	Sexo:			
	Femenino		Masculino	
	Media	Desvío Estandar	Media	Desvío Estandar
Análisis Lógico	18.66	3.29	18.75	3.34
Revalorización Positiva	18.06	3.65	18.58	2.89
Evitación Cognitiva	16.39	3.75	15.61	3.76
Aceptación	15.31	3.66	14.22	3.53
Descarga Emocional	15.73	3.07	14.22	3.92
Búsqueda de Apoyo	15.5	3.81	15.68	3.51
Resolución de Problemas	17.66	3.72	18.75	3.62
Gratificaciones alternativas	18.41	3.2	18.31	3.24

Si se analizan los resultados según nacionalidad, podemos ver que la Resolución de Problemas y la Revalorización Positiva poseen más altos valores en la muestra venezolana ($M=20.02$ ($DE=2.89$) y $M=19.68$ ($DE=2.14$), respectivamente), que en la argentina, donde figura primero el Análisis Lógico ($M=18.37$; $DE=3.38$), seguida de las Gratificaciones Alternativas ($M=17.90$; $DE= 3.19$).

En la muestra argentina la Búsqueda de Apoyo queda en último lugar ($M=14.86$; $DE=3.51$) mientras que en la venezolana se encuentra en quinta posición, siendo la Aceptación ($M=14.26$; $DE=3.61$) la opción del valor más bajo.

Tabla 6:
Respuestas de Afrontamiento según nacionalidad

Estilos de Afrontamiento	Nacionalidad:			
	Argentina		Venezolana	
	Media	Desvío Estándar	Media	Desvío Estándar
Análisis Lógico	18.37	3.38	19.49	2.94
Revalorización P.	17.63	3.69	19.68	2.14
Evitación C.	16.12	3.87	16.26	3.51
Aceptación	15.28	3.64	14.26	3.61
Descarga E.	15.32	3.36	15.21	3.52
Búsqueda de Apoyo	14.86	3.51	17.32	3.68
Resolución de P.	17.17	3.7	20.02	2.89
Gratificación A.	17.9	3.19	19.6	2.94

Análisis de los resultados del cuestionario de estilos de Humor según sexo y nacionalidad:

Si analizamos la muestra según el sexo podemos ver que la media más alta en las mujeres fue el Humor Afiliativo ($M=43.5$; $DE=7.72$), seguido por el de Autoafirmación ($M=37.15$; $DE=8.78$), al igual que en los hombres sólo que en estos se presentan números más elevados, $M=46.1$ ($DE=6.64$) en vez de $M=43.5$ ($DE=7.72$) en Humor Afiliativo y $M=40.42$ ($DE=8.19$) en Autoafirmativo, en vez de $M=37.15$ ($DE=8.78$).

Tabla 7:

Resultados del Cuestionario de estilos de Humor según Sexo

Estilos de Humor	Sexo:			
	Femenino		Masculino	
	Media	Desvío Estándar	Media	Desvío Estándar
Afiliativo	43.5	7.72	46.1	6.64
Autoafirmación	37.15	8.78	40.42	8.19
Agresivo	25	7	29	8
Autodescalificación	22.32	8.28	26.29	8.78

La supremacía de los estilos Afiliativo y de Autoafirmación también se da si se analiza la muestra según nacionalidad, aunque presentándose valores más altos en la muestra venezolana.

Tabla 8:

Resultados del Cuestionario de estilos de Humor según nacionalidad.

Estilos de Humor	Nacionalidad:			
	Argentina		Venezolana	
	Media	Devío estándar	Media	Devío estándar
Afiliativo	44.11	7.72	44.63	6.98
Autoafirmación	36.34	8.45	42.61	7.77
Agresivo	26	8	28	8
Autodescalificación	22.97	8.35	24.77	9.15

Como las últimas dos hipótesis buscaban comparar las medias de dos variables, se utilizó el estadístico *t de Student* para su verificación.

Una de las hipótesis originales indicaba que “Los varones presentarán mayores niveles de sentido del humor agresivo y de descalificación personal que las mujeres”.

Según los resultados obtenidos con esta muestra existe una diferencia significativa en el estilo de humor de Descalificación Personal entre hombres y mujeres ($t_{(200)} = -3.042$; $p = .003$), así como también existe una diferencia significativa en el caso del humor Agresivo ($t_{(200)} = -3.338$; $p = .001$). En esta muestra los resultados coinciden con la hipótesis inicial dado que las medias masculinas son mayores a las femeninas, en ambos casos.

Tabla 9:

t de Student: Humor Autodescalificativo y Humor Agresivo según sexo.

Estilos de Humor	Sexo		$t_{(200)}$
	Femenino ($n=143$) M(DE)	Masculino ($n=59$) M(DE)	
Autodescalificativo	22.32 (8.27)	26.28 (8.77)	-3.042*
Agresivo	25.50 (7.28)	29.42 (8.33)	-3.338**

*La diferencia es significativa al nivel 0.5 (bilateral)

**La diferencia es significativa al nivel 0.01 (bilateral)

Por último, se planteaba la siguiente hipótesis: “Los argentinos presentarán mayores niveles de sentido del humor agresivo o de autodescalificación que los venezolanos”.

En este caso, no se han encontrado diferencias en el estilo de humor Autodescalificativo ($t_{(200)} = 1.341$; $p = .181$) al ser analizado según nacionalidad, pero sí en el caso del estilo de humor Agresivo ($t_{(200)} = 1.987$; $p = .048$). Sin embargo, en la muestra analizada los venezolanos tienen mayores niveles de humor Agresivo y Autodescalificativo, contrario a lo originalmente formulado.

Tabla 10:

t de Student: Humor Autodescalificativo y Agresivo según nacionalidad.

Estilos de Humor	Nacionalidad		$t_{(200)}$
	Venezolana ($n=57$) $M(DE)$	Argentina ($n=145$) $M(DE)$	
Autodescalificativo	24.77 (9.14)	22.97 (8.34)	1.341
Agresivo	28.37 (8.09)	25.97 (7.59)	1.987*

*La diferencia es significativa al nivel 0.5 (bilateral)

Discusión:

El principal propósito de este proyecto de investigación fue el de comprobar la existencia de una relación entre el estilo de humor que desarrolla una persona y el tipo de respuesta de afrontamiento que da cuando tiene que enfrentar algún problema o dificultad.

La variable que más correlaciones presentó fue el estilo de humor Autoafirmativo. Se evidenció una relación tanto con la respuesta de afrontamiento de Revalorización Positiva como con la de, Búsqueda de Apoyo, Resolución de Problemas y Gratificaciones Alternativas. Podemos decir entonces que, de acuerdo a la clasificación presentada anteriormente en la **Tabla 1**, el desarrollar un humor de tipo Autoafirmativo se relaciona con el uso de respuestas de afrontamiento adaptativas orientadas a la Aproximación, tanto a través de métodos cognitivos como conductuales.

Se confirma entonces la hipótesis que planteaba una relación entre el humor Autoafirmativo y la Revalorización Positiva, basada en que ambos apuntan a mantener una visión positiva de uno mismo y de sus capacidades.

El poseer un estilo de humor Afiliativo se correlaciona con respuestas de afrontamiento de Búsqueda de Apoyo y Revalorización Positiva, ambas respuestas adaptativas de aproximación, como en el caso anterior. La correlación de este estilo de humor con la respuesta de afrontamiento de Búsqueda de Apoyo había sido planteada como una hipótesis de este proyecto de investigación dado que, si este estilo de humor se caracteriza por facilitar las interacciones y afianzar relaciones sociales e interpersonales (Cayssials et al., 2005), es entendible que, a la hora de enfrentar un problema, se haga uso de esta red de apoyo disponible a través de una respuesta de afrontamiento que procura contención de terceros, como se define a la respuesta de Búsqueda de Apoyo (Mikulic et al., 2008).

No se llegó a comprobar una relación entre el estilo de Humor Agresivo y una respuesta de afrontamiento de Descarga Emocional, ni con ninguna respuesta de afrontamiento.

Las correlaciones extra que se encontraron fueron entre el humor Autodescalificativo y las respuestas de afrontamiento de Evitación Cognitiva, Aceptación o Resignación y Descarga Emocional, las tres respuestas orientadas a la evitación. Dado que este estilo de humor es desadaptativo, es entendible que se correlacione con este tipo de respuestas de afrontamiento.

Las hipótesis finales hacían referencia a diferencias entre grupos. Una de ellas planteaba que “Los varones presentarán mayores niveles de sentido del humor agresivo y de descalificación personal que las mujeres” basándose en los resultados del estudio llevado a cabo por Cayssials, D’Anna y Pérez en el 2006 que arribó a conclusiones como la siguiente: “los varones utilizan más estilos de humor del tipo agresivo y de descalificación personal que las mujeres.”. Los resultados obtenidos coinciden con estas investigaciones así como también con la investigación realizada por Mendiburo y Páez en el 2011, donde se afirmaba que el humor Agresivo se presentaba mayoritariamente en el sexo masculino.

Otra hipótesis proponía que los argentinos tendrían mayores niveles de humor Agresivo y de Descalificación Personal, basándose en las estadísticas sobre bullying encontradas recientemente (Román & Murillo, 2011). A pesar de que se encontró una diferencia significativa entre el estilo de humor agresivo y la nacionalidad, los resultados de esta investigación muestran valores más elevados en las medias venezolanas que en las argentinas y no demuestran una diferencia significativa en el caso del humor Auto Descalificativo.

Por último, no se encontraron grandes cambios entre los Estilos de Humor según sexo o nacionalidad. Inclusive, si se comparan los resultados obtenidos en este proyecto de investigación con los conseguidos en la investigación llevada a cabo por Mendiburo en el

2011, los resultados, especialmente en el caso de Argentina, se asemejan en cuanto al orden o patrón obtenido: Siempre se presentan mayores resultados de Humor Afiliativo, seguido por de Autoafirmación, Agresivo y, por último, de Descalificación Personal.

En cuanto a los resultados obtenidos en la aplicación del Inventario de Respuestas de Afrontamiento (CRI-A) que difieren en gran medida si son analizados según sexo, nacionalidad o inclusive, comparándolos con resultados de otras investigaciones como los obtenidos por quienes realizaron la adaptación del test en la Argentina. (Mikulik et. Al., 2007).

En cuanto a las limitaciones que este proyecto de investigación presenta, su punto más débil es el número de la muestra y la desigualdad en número de los grupos analizados, dado que hay mucha diferencia entre la cantidad de hombres y mujeres encuestados así como entre el número de argentinos y de venezolanos.

También sería importante recalcar que la mayoría de los venezolanos encuestados son migrantes que están recién llegados al país, impulsados, en su mayoría, por el conflicto actual en Venezuela. El estrés generado por el proceso migratorio pudo haber afectado los resultados de los venezolanos encuestados. En futuras investigaciones debería intentar evitarse estas diferencias en número y acontecimientos vitales estresantes como para que la comparación sea en condiciones semejantes.

Otra limitación puede ser la de haber utilizado auto-informes ya que la persona podría haber respondido en función de las circunstancias y del momento del relevamiento de datos, por lo que es posible que los resultados cambien si la toma se realizaba en una fecha diferente.

Conclusiones:

Esta investigación logró indagar a 202 personas de entre 18 y 33 años. Se intentó que la muestra estuviera conformada por argentinos y por venezolanos para poder realizar una comparación de los resultados obtenidos por cada grupo y analizar diferencias en cuanto a la cultura así como también en relación al sexo

Se pudo comprobar la existencia de relaciones entre algunos estilos de humor y algunas respuestas de afrontamiento, entre ellas las formuladas en las hipótesis originales que hacían referencia al humor Afiliativo y la respuesta de Búsqueda de Apoyo o al estilo de humor Autoafirmativo y la respuesta de afrontamiento de Revalorización Positiva. Sin embargo, no se encontró relación entre el estilo de humor Agresivo y la respuesta de afrontamiento de Descarga Emocional.

Se comprobó una diferencia significativa al analizar el estilo de humor Agresivo según sexo y nacionalidad. Los hombres obtuvieron medias más altas que las mujeres, coincidiendo con una de las hipótesis de investigación pero los venezolanos obtuvieron valores más altos que los argentinos, contradiciendo la última hipótesis. En cuanto al humor Descalificativo, se encontró una diferencia significativa en su análisis según sexo pero no según nacionalidad. Las medias masculinas fueron superiores que las femeninas, de acuerdo a lo formulado.

Por supuesto, un objetivo fundamental de esta investigación fue el de indagar más sobre el humor como herramienta de afrontamiento. Más allá de los resultados obtenidos puntualmente en este caso puntual, es importante recalcar la importancia que tiene para la salud el poder desarrollar un sentido del humor positivo y herramientas sanas de afrontamiento (Nezlek et al., 2001).

Para futuras investigaciones tal vez debería intentarse comprobar la relación entre estas variables a través del uso de otros tests, como el de *Humor Coping* realizado por Melton en el 2016. También se recomienda ampliar el número de la muestra y tomar las

mismas en el país de origen de los participantes para evitar que el estrés de migrar afecte los resultados obtenidos.

Se espera que a futuro se continúe investigando al respecto dado que las fuentes consultadas para la realización de este trabajo muestran un gran potencial en el uso del Humor como una herramienta que contribuye a la salud del ser humano.

Referencias:

- Aguerri M. E., Lozzia G., Mauro M. & Leonardelli, E. (2014). Cuestionario sobre estilos de humor. Diferencias según el sexo en estudiantes de psicología de la Universidad de Buenos Aires. *Acta Académica*.
- Ahumada, Marcelo, & Escalante, Eduardo. (2011). Validez de contenido del Inventario de Respuestas de Afrontamiento de Moos a través del escalamiento multidimensional. *Subjetividad y procesos cognitivos*, 15(2), 17-26. Recuperado en 17 de septiembre de 2017, de http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1852-73102011000200001&lng=es&tlng=es.
- Amaya-Roper, C. M., & Carrillo-González, M. G. (2015). Apoyo social percibido y afrontamiento en personas con dolor crónico no maligno. *Aquichan*, 15(4), 461-474. DOI:10.5294/aqui.2015.15.4.2
- Argyle, M. (1997). Is happiness a cause of health? *Psychology and Health*, 12, 769-781. DOI: 10.1080/08870449708406738
- Bakker, A. B., Rodríguez- Muñoz, A. & Derks, D. (2012). The emergence of positive occupational health psychology. *Psicothema*, 24 (1), 66-72.
- Baudelaire, C. (1988). *Lo cómico y la caricatura*. Madrid: Visor
- Boerner, M., Joseph, S., & Murphy, D. (2017). The Association Between Sense of Humor and Trauma-Related Mental Health Outcomes: Two Exploratory Studies. *Journal Of Loss & Trauma*, 22(5), 440-452.
- Borgoña, C & Jaurégui, E. (2006). Emociones Positivas: Humor Positivo. *Papeles del Psicólogo*. 2006, 27 (enero-abril)
- Camacho J. M., Regalado p., Carrea G., Grosso C., Gasleazzi F., Gunther G., Gasco M. S., Delfino A & Ramos J. (2012). Actitudes hacia el amor y estilos de humor en

mujeres y varones. ¿Nos diferencia el sexo o el sexo? *Psiencia Latin American Journal of Psychological Science*. 4 (1) 27-33. DOI: 10.5872/psiencia.v4i1.86

Cantón Chirivella, E., Checa, I., & Budzynska, N. (2013). Estrategias de afrontamiento, optimismo y satisfacción con la vida en futbolistas españoles y polacos: un estudio preliminar. *Revista de Psicología del Deporte* 22, 2, 337-343. ISSN: 1132-239X

Carnier, J. G. & Calderon, C., (2014) Empatía y estrategias de afrontamiento como predictores del bienestar de estudiantes universitarios españoles. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*. 12() 129-146

Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), 267-283. DOI:10.1037/0022-3514.56.2.267

Cassaretto, M., Chau, C., Oblitas, H., & Valdez, N., (2003). Estrés y afrontamiento en estudiantes de psicología. *Revista de Psicología de la PUCP*. XXI, 2

Castaño, E. F.; León del Barco, B., (2010). Estrategias de afrontamiento del estrés y estilos de conducta interpersonal. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, Junio, 245-257

Cayssials, A. N. & Pérez M. A. (2005). Características psicométricas del cuestionario de Estilos de Humor (HSQ). Un estudio con población argentina. *XII Jornadas de Investigación y Primer Encuentro de Investigadores en Psicología del Mercosur. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires. Acta Académica*.

Cayssals A. N., D' Anna A & Pérez M. A. (2006). Estilos del sentido del humor. Un estudio transcultural en población adulta según sexo. *XIII Jornadas de Investigación y Segundo Encuentro de Investigadores en Psicología del Mercosur. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires. Acta Académica*.

Chazenbalk, L., (2006) El valor del humor en el proceso psicoterapéutico. *Psicodebate Psicología, Cultura y Sociedad*, 6. DOI: 10.18682/pd.v6i0

- Cingolani, J. M., & Castañeiras, C, E. (2016). Estrategias de afrontamiento asociadas a estados emocionales en adolescentes escolarizados. *Acta Psiquiátrica y Psicológica De América Latina*, 62(4), 222-230. ISSN: 00016896
- Demjén, Z..(2016) Laughing at cáncer: Humor, empowerment, solidarity and coping online. *Journal of Pragmatics*. DOI:10.1016/j.pragma.2016.05.010
- Erickson, S. J. & Feldstein, S. W.,(2007). Adolescent humor and its relationship to coping, defense strategies, psychological distress and well/being. *Child Psychiatry and Human Development*. 37(3), 255-271. DOI: 10.1007/s10578-006-0034-5
- Fernández Abascal EG (1997). Estilos y estrategias de afrontamiento. En EG Fernández Abascal, F Palmero, M Chóliz & F Martínez. *Cuaderno de Prácticas de Motivación y Emoción (189-206)*. Madrid: Pirámide.
- Freitez, A. (2017). La emigración desde Venezuela durante la última década. *Revista temas de coyuntura*. 63, 11-38.
- Freud, S. *El humor*.(1927), Amorrortu, Bs. As.
- Fry, W.F. (1994).The biology of humor. *Humor: International Journal of Humor Research*, 7, 111-126.
- García Larrauri, B. (2006). *Un programa para mejorar el sentido del humor: ¡Porque la vida con buen humor merece la pena!*.Pirámide.
- Gibson, N., & Tantam, D. (2017). The Best Medicine? The Nature Of Humour And Its Significance For The Process of Psychotherapy. *Existential Analysis: Journal Of The Society For Existential Analysis*, 28(2), 272-287.
- Greco, C., Morelato, G. S. & Ison, M. S. (2006). Emociones positivas: una herramienta psicológica para promocionar el proceso de resiliencia infantil. *Psicodebate*, 7, 81-94
- Guarino, L., Sojo V. & Bethelmy L. (2007). Adaptación y validación preliminar de la versión hispana del cuestionario de estilos de afrontamiento (coping style questionnaire, CSQ). *Psicología Conductual*, 27, 192-206

- Guillen, V., Botella, C. & Baños, R., (2017). Psicología clínica positiva y tecnologías positivas. *Papeles del Psicólogo*,38 (1),19-25. DOI: 10.23923/pap.psicol2017.2817
- Guo-Hai, C. & Martin, R., (2007). A comparison of humor styles, coping humor and mental health between Chinese and Canadian university students.*Research Gate*.20(3),215-234.DOI: 10.1515/HUMOR.2007.011
- Jiménez Avalos, M. C, GómezMacias V., Sala Cassola, R., Ruiz de la Hermosa Gutiérrez, L., Mairena García de la Torre, M. &Del Prado Sánchez, N. (2007).Sentido del humor: aproximación conceptual y su relación con la salud.8 ° Congreso Virtual de Psiquiatría. *InterpsiquisFebrero 2007. Psiquiatría.com*. Recuperado de: <http://www.psiquiatria.com/bibliopsiquis/assetstore/96/87/13/96871310723194640140201717982572849289>
- Jordan, S. (2017). Relationship based social work practice: the case for considering the centrality of humour in creating and maintaining relationships. *Journal Of Social Work Practice*, 31(1), 95-110.
- Kobasa, S., Maddi, S. & Kahn, S. (1982). Hardiness and health: A prospective study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 42 (1), 168-177.
- Koestler, A. (1964). *The act of creation*. New York, NY, EE.UU. Macmillan.
- Labrador, F. J. & Crespo, M., (1993). *Estrés. Trastornos psicofisiológicos*. Madrid. Ed. Eudema.
- Lazarus, R. & Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. Barcelona: Martínez Roca S.A
- Lefcourt H. M. & Martin, R. A, (1986). *Humor and life stress: antidote to adversity* New York: Springer-Verlag
- Lillo P.R.(2007).Influencia de los estilos de humor sobre las estrategias de afrontamiento en Entre Ríos. *Repositorio Dspace. Universidad de Palermo*. Recuperado de: <http://www.palermotec.com/cienciassociales/publicaciones/pdf/Psico7/7Psico%2007.pdf>

- Mathew, H., & Vijayalakshmi, V. (2017). Changing Definitions of Work and Play: Importance of Workplace Humour. *Psychological Studies*, 62(1), 12-20. DOI:10.1007/s12646-017-0395-9
- Martin, R. A. (1989). Using Humor to Cope with the Daily Stresses of Growing Up. *Journal of Children in Contemporary Society*, 20, 1-2. DOI:10.1300/J274v20n01_10
- Martin, R. A. (2000). Sense of Humor. Chapter 20. En S. J. Lopez & C. R. Snyder (eds.). *Positive Psychological Assessment*. Washington: A.P.A. Rescatado de: <http://humoursummerschool.org/01/articlesNhandouts/PosPsych.pdf>
- Martin, R. A. (2004) Sense of humor and physical health: theoretical issues, recent findings, and future directions. *Humor: International Journal of Humor Reserch*, 17 (1/2), 1-19. DOI: 10.12691/education-4-17-1
- Martin, R. A. (2008). *Psicología del humor: un enfoque integrador*. Madrid: Orión, 642 p.
- Martin, R. A., Kuiper, N., Olinger, J. & Dance, K. (1993). Humor, coping with stress, self concept and psychological wellbeing. *Humor: International Journal of Humor Research*, 6, 89-104
- Martin, R. A., 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
- Martin, R. A. & Dobbin, J.P. (1988) Sense of humor, hassles, and immunoglobulin A: evidence for a stress-moderating effect of humor. *Int J Psychiatry Med*. 18(2):93-105. PMID: 3170082
- Melton, L. M. (2016). If I don't laugh, I'll cry: Exploring humor coping in breast cancer. *Journal of Psycosocial Oncology*. 34(6), 530-541. DOI:10.1080/07347332.2016.1233926
- Mendiburo A. & Pàez D. (2011). Humor y cultura. Correlaciones entre Estilos de Humor y dimensiones culturales en 14 países. *Boletín de Psicología*, 102, 89-105

- Meyer, N. A., Helle, A. C., Tucker, R. P., Lengel, G. J., De Shong, H. L., Wingate, L. R., & Mullins-Sweatt, S. N. (2017). Humor styles moderate borderline personality traits and suicide ideation. *Psychiatry Research*, 249337-342.
DOI:10.1016/j.psychres.2017.01.038
- Mikulic, I. M., & Crespi, M. C., (2008). Adaptación y validación del inventario de respuestas de afrontamiento de Moos (CRI-A) para adultos. *Anuario de investigaciones XV*, 305-312
- Mikulic, I. M., Aruanno, Y., Caballero, R. Y., Elmasian, M. & Fernandez, G. L., (2014). Aportes a la evaluación del afrontamiento con el inventario de respuestas de afrontamiento (CRI) VI Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología XXI Jornadas de Investigación Décimo Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires.
- Moos, R., & Moos, R. (1993). *Coping Responses Inventory Psychological Assessment Resources*. USA: Inc Florida.
- Nezlek, J. & Derks, P. (2001). Use of humor as a coping mechanism, psychological adjustment and social interaction. *Humor- International Journal of humorReserch*14(4):395-413.DOI: 10.1515/humr.2001.011
- Niihata, K., Fukuma, S., Akizawa, T., & Fukuhara, S. (2017). Association of coping strategies with mortality and health-related quality of life in hemodialysis patients: The Japan Dialysis Outcomes and Practice Patterns Study. *Plos ONE*, 12(7), 1-13.
DOI:10.1371/journal.pone.0180498
- Paredes Gómez, D., & Nieto, A. F. (2014). Promoviendo el sentido del humor en las personas adultas con discapacidad intelectual y del desarrollo. *Spanish Journal Of Disability Studies / Revista Española De Discapacidad*, 2(2), 219-231.
DOI:10.5569/2340-5104.02.02.1
- Reyes Rojas, M. (2010). Reseña de "Psicología del humor: un enfoque integrador" de Martin, R. A. *Revista Latinoamericana de Psicología*, Sin mes, 328-334.
- Rodríguez, J. (1995). *Psicología de la salud*. Madrid: Síntesis.

- Rodríguez, N. L., Pantoja, R. I., & Mora-Merchán, J. A. (2017). Valor predictivo de las habilidades metacognitivas en el afrontamiento en situaciones de bullying y cyberbullying. *Informes Psicológicos*, 17(2), 135-158.
doi:10.18566/infpsic.v17n2a08
- Román, M. & Murillo, J. (2011) América Latina: violencia entre estudiantes y desempeño escolar. *Revista CEPAL* N° 104. Recuperado el 06 de abril de 2017, de http://www.cepal.org/sites/default/files/gi/files/hoja_violencia_escolar_revistacepal_104.pdf
- Sari, S. V. (2016). Was it just joke? Cyberbullying perpetrations and their styles of humor. *Computers In Human Behavior*.54, 555-559. DOI:10.1016/j.chb.2015.08.053
- Zakowski S.G., Hall M.H., Klein L.C. & Baum A. (2001). Appraised control, coping, and stress in a community sample: a test of the goodness-of-fit hypothesis. *Annals of Behavioural Medicine: A publication of the Society of Behavioural Medicine*, Summer;23(3):158-65
- Zweyer, K., Velker, B. & Ruch, W. (2004). Do cheerfulness, exhilaration and humor production moderate pain tolerance?, A FACS study. *Humor: International Journal of Humor Research*, 17, 1-2. DOI: 10.1515/humr.2004.009