



FACULTAD DE DERECHO Y HUMANIDADES
ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA

TESIS

ESTILOS DE HUMOR Y BIENESTAR PSICOLÓGICO
EN LA TROPA DE UNA INSTITUCIÓN MILITAR
PERUANA DE LAMBAYEQUE, 2019

PARA OPTAR EL GRADO DE LICENCIADO EN PSICOLOGÍA

Autor:

Bach. Purisaca Vigil Ever

Id Orcid 0000-0002-4176-327X

Asesor:

Dra. Bejarano Benites Zugeint Jacquelin

Id Orcid 0000-0003-1722-7669

Línea de Investigación:

Comunicación y Desarrollo Humano

Pimentel – Perú

2021

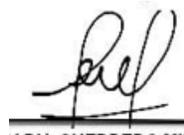
**ESTILOS DE HUMOR Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN LA TROPA DE UNA
INSTITUCIÓN MILITAR PERUANA DE LAMBAYEQUE, 2019**

JURADO CALIFICADOR



ASESOR ESPECIALISTA

DRA. BEJARANO BENITES ZUGEINT
JACQUELIN



ASESOR METODOLÓGICO

MG. GUERRERO MILLONES, ANA
MARIA



PRESIDENTE

DR CASTILLO HIDALGO EFREN
GABRIEL



SECRETARIO

MG LUNA LORENZO LEONARDO



VOCAL

MG. GUERRERO MILLONES ANA
MARÍA

DEDICATORIA

A MI MADRE, por su inmenso amor, paciencia y motivación que nunca ha desvanecido me ha conferido, lo que ha permitido a lograr forjar mis metas.

A Mis Hermanos, gracias a sus consejos y apoyo que me inculcaron a desmayar y que ha permitido que continúe mis objetivos.

AGRADECIMIENTO

Gracias a Mi Madre y hermanos, por ser guías de este sueño, por su confianza y creer en mi expectativa, por sus sabios, valores y principios que me han enseñado.

Agradezco a mis Profesores de la Escuela Profesional de Psicología de la Universidad Particular “Señor de Sipán” – Chiclayo, por haber intervenido en este recorrido de formación de esta noble profesión., de manera especial, a la Lic. Teniente EP. Eva Olano Puicón, colaboradora de este Proyecto de investigación, ya que con su guía paciencia, y su disciplina como facilitadora, y a los Miembros que conforman Nuestro Glorioso Ejército Peruano de la Séptima División de Infantería de Lambayeque, por su aporte y compromiso para esta investigación.

ESQUEMA DEL INFORME DE INVESTIGACIÓN

- Título del Informe de investigación:
ESTILOS DE HUMOR Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN LA TROPA DE UNA INSTITUCIÓN MILITAR PERUANA DE LAMBAYEQUE, 2019
- Línea de investigación: Comunicación y Desarrollo Humano
- Autor: PURISACA VIGIL, Ever
- Filiación Institucional: Pimentel - Perú
- Asesor: Dra. Bejarano Benites Zugeint Jacquelin
- Tipo de investigación:
Descriptiva – Cuantitativa – Transversal – No experimental
- Facultad y Escuela Académico Profesional:
Facultad de Humanidades – Escuela Académico Profesional de Psicología

Presentado por:

PURISACA VIGIL, Ever

Fecha de Presentación

ÍNDICE

DEDICATORIA	iii
AGRADECIMIENTO	iv
RESUMEN.....	vii
ABSTRACT	ix
KEY WORDS	ix
I. INTRODUCCIÓN.....	10
1.1. Realidad Problemática	12
1.2. Trabajos previos	18
1.3. Teorías relacionadas al tema.....	24
1.4. Estado del Arte.....	37
1.4. Formulación del problema.....	42
1.5. Justificación e importancia.	42
1.6. Hipótesis	45
1.7. Objetivos	45
CAPÍTULO II: MATERIAL Y METODOS.....	47
2.1 Tipo y diseño de la investigación.....	47
2.2. Población muestra y muestreo:	48
2.3. Variables y Operacionalización.....	48
2.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos validez y confiabilidad.	49
III.- RESULTADOS.....	57
3.1. Presentación de Resultados	57
3.2. Discusión de Resultados	64
3.3. Aporte práctico	64
CAPÍTULO IV:.....	76
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	76
REFERENCIAS	79
ANEXOS.....	87

INDICE DE TABLAS

Tabla 1

Análisis de la relación entre estilos de humor y bienestar psicológico en la tropa de una Institución Militar Peruana de Lambayeque, 2019.....57

Tabla 2

Análisis descriptivo de las dimensiones de estilos de humor en la tropa de una Institución Militar Peruana de Lambayeque, 2019.58

Tabla 3

Análisis descriptivo de bienestar psicológico que existe en la tropa de una Institución Militar Peruana de Lambayeque, 2019.59

Tabla 4

Análisis de la relación existente entre el estilo de humor afiliativo y las dimensiones de bienestar psicológico en la tropa de una Institución Militar Peruana de Lambayeque, 2019.....60

Tabla 5

Análisis de la relación existente entre el estilo de automejoramiento y las dimensiones de bienestar psicológico en la tropa de una Institución Militar Peruana de Lambayeque, 2019.61

Tabla 6

Análisis de la relación existente entre el estilo de humor agresivo y las dimensiones de bienestar psicológico en la tropa de una Institución Militar Peruana de Lambayeque, 2019.62

Tabla 7

Análisis de la relación existente entre el estilo de humor autodescalificativo y el bienestar psicológico en la tropa de una Institución Militar Peruana de Lambayeque, 2019.63

RESUMEN

La presente investigación tuvo el objetivo de conocer la relación que existe entre la variable Estilos de Humor y Bienestar Psicológico en la tropa de una institución Militar Peruana. El estudio de tipo cuantitativo, no experimental, de diseño descriptivo correlacional en una muestra de 255 jóvenes, ambos sexos, con edades comprendidas 18 a 30 años del servicio militar voluntario sede Lambayeque, Ejército del Perú. Se aplicó la Escala del Sentido del Humor adaptada por Carrillo y la escala de Bienestar Psicológico adaptada por Casullo, la validez se determinó a través de la correlación ítem-test y el análisis factorial. En los resultados se encontró que existe correlación positiva altamente significativa entre bienestar psicológico con los estilos de humor afiliativo y de automejoramiento, además correlación negativa altamente significativa con el estilo de humor agresivo y con el humor auto descalificador, por otro lado, se presenta el aporte práctico “Plan de desarrollo personal” como propuesta de intervención.

PALABRA CLAVE

Estilos de humor, Bienestar Psicológico

ABSTRACT

The objective of this study was to examine the relationship between different humor styles and the psychological well-being of the troops of a Peruvian military institution. The quantitative, non-experimental study, with a descriptive correlation design in a sample of 255 young people of both sexes, aged 18 to 30, as a volunteer at the headquarters of Lambayeque, Army of Perú. Carrillo's adjusted sense scale and Casullo's adjusted mental well-being scale were used, validity was determined by correlation of the subject's test and factor analysis. The results showed that there was a highly significant positive correlation between mental well-being with associated humor and self-improvement styles, as well as a highly significant negative correlation with aggressive humor and self-disqualifying humor, on the other hand, the practical contribution "Personal development plan" is presented as an intervention proposal.

KEY WORDS

Mood Styles, Psychological Wellness

I. INTRODUCCIÓN

El Ejército del Perú, es una de las entidades encargadas para la protección de nuestra nación, muchos de nuestros jóvenes peruanos tienen la ilusión de un momento de su vida formar parte de ésta institución y ser visto como un personal militar, algunos de estos toman la decisión de formar parte del servicio militar voluntario, que desde el siglo XIX se implantó en nuestro sistema nacional pero de manera obligatoria ya en el siglo XX se torna un servicio voluntario, espacio dónde se instruye a los jóvenes las capacidades y habilidades básicas para ejercer cómo militar, formado por jóvenes de ambos sexos entre 18 a 30 años que entre sus motivaciones para formar parte son los beneficios que otorga el estado a nivel económico, vivienda, salud y estudios (Blanco, s.f.), sin embargo en el año 2003 se presenta un informe reportando casos de abusos y violación a los derechos que afrontaron reclutas, existiendo 118 casos de denuncias sobre tratos crueles, inhumanos o degradantes (Centro de Estudios y promoción del desarrollo, s.f), esto promueve que se desarrolle investigaciones para conocer el bienestar psicológico, es decir la capacidad personal para reconocer los logros obtenidos a lo largo de nuestro desarrollo vital fomentando la satisfacción personal de sus capacidades (Casullo, 2002), desde una mirada estrictamente personal que posee, por ejemplo Rivas (2017) en su investigación menciona que las emociones positivas refuerzan el bienestar y Sarhar (2017) menciona que el humor de mejoramiento personal influye en el bienestar emocional.

Por lo tanto, nace el interés de conocer si el estilo de humor que presentan se relaciona con el bienestar que poseen los jóvenes que forman parte del servicio militar voluntario también llamado tropa, de la ciudad de Lambayeque el cuál según lo manifestado es una población con antecedentes de abuso; a través de esta investigación que está dividido en 5 capítulos se presenta la información recopilada.

Cada uno de los capítulos muestra el proceso de investigación y las estrategias para obtener los resultados; en primer lugar se presenta la situación actual de la problemática, antecedentes de investigaciones afines y sus aportes teóricos; posterior se muestra el proceso metodológico que otorga la validez y confiabilidad de ambas variables; así mismo se describe el análisis, interpretación y resultados de procesos estadísticos indicando las conclusiones y recomendaciones de la investigación presentada.

1.1. Realidad Problemática

El servicio militar, en los últimos años ha sufrido diversos cambios, con el objetivo de la mayor eficiencia y ante el rechazo por los procesos de selección inequitativos, en Europa existen partidarios que están a favor del servicio así como otros que critican a este sistema por los efectos negativos que generan en la salud y la economía, encontrando en la actualidad países como Taiwán, Moldavia, Ecuador y otros, que han abolido el sistema obligatorio, por ir en contra de la libertad personal y afectar sobre los principales principios que regía este, que era reclutar y formar un cuerpo militar profesional que cumpla con todas las características para un óptimo desempeño. (Portero, 2020)

A nivel nacional, según la oficina de información del ejército (1990) viene a ser la prestación de servicios voluntarios en una organización de tipo militar, el Centro de Estudios de Promoción del Desarrollo- Perú. (2009) manifiesta que según su jerarquía militar se encuentran propensos a que se vulneren sus derechos fundamentales, por factores como la normalización de actividades y no aplicación de políticas públicas sobre la promoción de los derechos universales en este grupo de personas.

Desde finales del siglo XIX durante el gobierno de Nicolás de Piérola, se promovió la búsqueda de este grupo de personas, que cumplan requisitos como: ser ciudadanos peruanos y que sepan cómo mínimo leer y escribir, pero la realidad fue muy diferente ya que la mayoría de reclutas eran jóvenes de origen indígena, que en la práctica no disfrutaba de igualdad ante la ley,

ni los derechos y mucho menos beneficios por formar parte de este grupo, percibiéndose a este grupo como aquel que no era idóneo para realizar actividades de protección y defensa nacional ya que muchos de individuos eran provenientes de sectores marginados de la sociedad, aspecto que se cumple hasta el día de hoy y que explica porque el servicio militar a nivel internacional también sea visto como una institución que involucra mucho más que la movilización ciudadana.

El Servicio militar hasta el día de hoy se manifiesta que las normas no apoyan ni protegen los derechos de este grupo, los cuales la constitución avala pero la historia militar los desmerecen en el proceso, generándose una situación a nivel universal dónde no se sancione a responsables de algún tipo de maltrato a esta población, razón por la cual hasta el día de hoy el servicio militar peruano se caracteriza por un ambiente de total discriminación y es visto como una institución violenta por naturaleza, ya que el maltrato es visto como una característica central y normalizada, donde el recluta debe de aceptar sin motivo de objeción las órdenes de sus superiores puesto que existe un castigo ante eso.

Entre algunos de los casos de abuso de autoridad, la Defensoría del pueblo (2013) ha recibido 21 reclamos sobre agravios a la integridad personal de los reclutas, las que son consistentes desde agresiones físicas y psicológicas por parte de militares y el poco apoyo en procesos de trámites de baja o deserción al servicio militar. Ante esta realidad se genera un interés por conocer sobre su bienestar psicológico, que viene ser un área y nivel específico del ser humano, nos explica la manifestación del estado de ánimo

en relación con el su espacio y a nivel intrapersonal. (Oramas, Santana y Vergara, 2006), teniendo en cuenta que el personal que forma parte del servicio voluntario está conformado por jóvenes que aún se encuentran en pleno desarrollo de la personalidad y que a nivel laboral forman parte del rango más inferior de la jerarquía militar los cuál los pone en vulnerabilidad física y emocional, según Tang (2017) existe una sospecha de que el bienestar psicológico es bajo dentro de esta población, ya que al evaluar el nivel de depresión se encontró que el 80% de este personal la padece, así mismo (Larico & Mendoza, 2001) en su investigación refiere que este grupo tiene una tendencia a comportamientos de índole agresivos y a problemas relacionados a su autoestima.

Entonces el Perú y diferentes países se interesan por fomentar el bienestar físico y psicológico, enfocándose en el desarrollo de capacidades para el crecimiento personal, donde la persona fomenta características personales para lograr un equilibrio y actitud positiva sobre la vida y sus expectativas de esta a nivel física, espiritual, social e individual, autores como Jahoda (1958, citado en Bouroncle, 2018) expresan que para tener una salud mental positiva se debe cumplir con criterios como: las actitudes que se tiene hacia sí mismo; el crecimiento, desarrollo y autoactualización; integración; autonomía, percepción de la realidad y dominio del entorno.

Aspectos que llegan a ser el punto de partida para el bienestar personal, así mismo Seligman (2000, citado en Bouroncle, 2018) menciona que las emociones positivas, que generan felicidad en la persona, optimismo y esperanza, promueven la capacidad para ser consiente de nuestras

habilidades y fortalezas, además de un sentido de vida hacia nuestro proceso de crecimiento y no nuestros deseos de logro.

Por lo tanto el bienestar psicológico también va a estar orientado en el estudio de los recursos personales que presentan las personas, en este caso ante una situación problemática, diversos autores refieren que el sentido de humor se refiere a todo tipo de broma, comedia, sátira, que genere risa y bienestar, el cual puede ser hostil y benevolente (Lillo, s.f.), además es visto como un conductor y facilitador hacia el logro del bienestar, entendiéndose este como un rasgo de personalidad y fortaleza del carácter asociada a comportamientos positivos, que contribuyen beneficios físicos, psicológicos y sociales Garmendia, Peña y Rojas, (2014) y Liao (2011) realizaron una investigación utilizando el CUESTIONARIOS DE ESTILOS DE HUMOR en artistas que practican la técnica del clown, encontrando que el tipo de sentido del humor predominante es el de mejoramiento personal.

Por otro lado el Instituto Nacional de Estadística e informática (2018) refiere que de la población total de estudiantes durante los últimos años 3 años, del 2015 al 2017 del 100% sólo el 0.7% al 0.6% se inclinaba por carreras no universitarias relacionadas a las fuerzas armadas, siendo elegida especialmente por el sexo masculino y residentes de zonas urbanas un 0.7% y zona rural un 0.2%, a pesar de que la realidad de las características según los extrabajadores del cuartel de Lambayeque refieran que la gran mayoría de postulantes eran jóvenes pertenecientes a zonas rurales de la sierra y selva del país.

Blanco (1990) refiere que dentro de las características del perfil psicológico de un personal militar es responsabilidad ante el estado, ética profesional, apego al orden y la seguridad, aunque se ha encontrado un grupo de personas que se aprovechan de manera no democrática la posición que poseen, ya que su esencia castrense y de sometimiento ante las ordenes de los alto mandos, se le enseña la obligación que se tiene que obedecer sí o sí, demostrando su alto sentido de disciplina y expresando que la ausencia de esta pertenece a grupos anarquistas, sin embargo también vamos a encontrar un espíritu de servicio, vocación militar y espíritu de sacrificio visto como un compromiso ético hacia el estado y patria, así mismo en la milicia se evidenciará este sentimiento de cohesión y solidaridad en el grupo, puesto que ante el constante peligro existente el grupo se cohesionan.

Para iniciar con el tema de psicología militar es importante hablar del tipo de organización en la que se encuentra sumergida la institución. Según García y Díaz (1998, citado por Chávez y Orozco, 2015), los militares se caracterizan por pertenecer a una organización en la cual es imprescindible una obediencia rígida, sus rangos son altamente valorados en cuanto al poder que poseen ante los demás, es decir si se tiene mayor antigüedad puede mandar a su antojo al de menor rango y si no obedecen los castigos son recibidos tanto dentro o fuera de servicio. En este sentido, se exige al soldado un comportamiento disciplinado, controlado y conservador, ya que según (Blanco, s.f.) características como el apego al orden y seguridad, sentido de obediencia a una organización fuertemente jerarquizada, sentido de disciplina de manera obligada a las normas castrenses de la institución,

quién no las respeta no se ve digno, apego al honor, espíritu de servicio, amor y defensa a la paz. Samper y Robles (2014) mencionan que existen antecedentes que comprueban que los factores como personalidad, aspectos sociales, clima organizacional tienen una relación con la forma de cómo se van a manifestar sus relaciones interpersonales, salud física y mental.

Así mismo los jóvenes que forman parte del servicio militar voluntario del ejército de Lambayeque, suelen ser individuos entre los 18 a 30 años de edad, entre las razones para postular al servicio cuándo según los reclutadores refieren que más allá del interés por servir a su patria tienen como motivación los beneficios que otorga el estado, según la Ley N° 29248 son, alimentación diaria, dotación de prendas, asignación económica mensual, viáticos, seguro de vida, acceso a prestaciones de salud, instrucción militar, facilidades para el ingreso a las Fuerzas Armadas, descuentos de hasta el 50%, facilidades después del primero año realizar estudios con convenios del programa Beca 18 y los puntos para el examen en la Policía Nacional, siendo estos beneficios sus principales intereses.

Entonces la necesidad actual les exige a la mayoría de ellos buscar los medios, en un ambiente que tiene características como el apego al orden y seguridad, sentido de obediencia a una organización fuertemente jerarquizada, sentido de disciplina de manera obligada a las normas castrenses de la institución, quién no las respeta no se ve digno, apego al honor, espíritu de servicio, amor y defensa a la paz (Blanco, s.f.); conjunto de características que obliga tener un perfil pasivo, encontrando generalmente

en este ambiente personas con actitudes violentas a nivel físico y psicológico, por lo tanto es importante conocer como este grupo se desarrolla dentro de un ambiente que exige un perfil de subordinación por lo cual se plantea la necesidad de conocer cuál es el nivel de Bienestar Psicológico que presentan y que estilo de humor utilizan para afrontar el día a día en este ambiente de igual manera las presentes variables no han sido estudiadas en poblaciones con similares o diferentes características, por lo cual se presenta como un aporte teórico novedoso para el campo de la investigación científica ya que es relevante conocer el Bienestar psicológico de esta población cautiva y en especial de la variable de estilos de humor, ya que cuenta con un bajo índice de estudios relacionados a la temática y en específico con la población estudiada.

1.2. Trabajos previos

Internacional

Hom, Terte, Bennet y Joiner (2020) en su estudio, Resiliencia y actitudes hacia la búsqueda de ayuda como correlatos del bienestar psicológico entre una muestra de personal de las Fuerzas de Defensa de Nueva Zelanda, Psicología Militar su estudio examinó los factores que influyen en el bienestar psicológico, a través de una metodología cuantitativa correlacional, en una muestra de 2805 participantes. En sus resultados se concluye que altos niveles de resiliencia y menos estigma de búsqueda de ayuda promueven mejores niveles de bienestar psicológico.

Fadaei, Torkaman y Farokhzadian (2020) en su estudio Bienestar espiritual y psicológico en Irán, el cual tuvo como finalidad conocer la relación entre bienestar espiritual y bienestar psicológico, a través de un estudio descriptivo-analítico, en una muestra de 301 soldados iraníes. En sus resultados se concluye que existe relación significativa y positiva entre ambas variables, por lo tanto, se recomiendan desarrollar estrategias existenciales y religiosas mejorar la estabilidad de la persona.

Hernández (2019) en su estudio Valor del capital psicológico en la calidad de vida del personal militar. Un programa de entrenamiento, Madrid-España para obtener el Grado de Doctor de la Universidad Complutense; su objetivo pretendió determinar como el capital psicológico predice y mejora el bienestar de los militares. Para ello realiza un estudio descriptivo, correlacional en una muestra de 522 militares españoles, a través de las escalas de capital psicológico, bienestar psicológico y satisfacción psicológica. En sus resultados se obtiene que existe una relación positiva y significativa entre ambas variables, por lo tanto, promover las habilidades psicológicas, es decir fortalecer las habilidades y las destrezas de las personas ante las dificultades promueve conductas positivas y bienestar.

Gonzales (2015) Universidad de Murcia – España en su estudio Consecuencias en la salud psicológica de la instrucción de vuelo: para obtener el grado de Doctor. Estudio de una muestra de alumnos e instructores militares, siendo su objetivo principal valorar las consecuencias a nivel de burnout, engagement, bienestar psicológico y síntomas somáticos. Utilizó un diseño transversal y una muestra de 179 personas. Se utilizaron

los siguientes instrumentos, el Maslach Burnout Inventory (MB1-HSS), El cuestionario de salud general de Golberg que evalúa el Bienestar psicológico, la Escala Utrecht de Engagement en el trabajo (UWEST-17) y el cuestionario de Síntomas psicósomáticos (CPP de Hock), dónde se concluye que del 20 al 30% de instructores poseen un nivel muy alto de agotamiento emocional, del 27 al 39% un valor de falta de eficacia, es decir un tercio de la población posee burnout y el propio estilo de vida del militar genera estrés, así mismo que poseen un adecuado nivel de bienestar psicológico, engagement y síntomas psicológicos.

Nacional

Alvites (2021) en su investigación titulada Creencias irracionales y bienestar psicológico en soldados de una institución militar del departamento de la Libertad, para obtener el grado de Licenciada en Psicología de la Universidad Privada del Norte, su objetivo fue determinar la correlación entre ambas variables, se utiliza un método descriptivo, correlación de diseño no experimental, en una muestra de 121 soldados, para el proceso utilizó el inventario de Creencias Irracionales y la escala de Bienestar Psicológico de Ryff. En los resultados se concluye que a mayor creencias irracionales menor bienestar psicológico.

Tang (2017) en su investigación titulada Mobbing y Bienestar Psicológico en la Tropa de una Institución Militar Peruana del Callao, 2017, para obtener grado de Licenciada en Psicología de la Universidad Cesar

Vallejo. su objetivo de describir la relación que existe entre estas dos variables, utilizó un diseño de investigación no experimental, corte transversal, descriptivo y correlacional, en una muestra de 110 reclutas de ambos sexos. Para este proceso se utilizó el Cuestionario de Hostigamiento Psicológico Laboral de Arévalo-Castillo y la Escala BIEPS-A de María Casullo, obteniéndose como resultados que existe una correlación negativa entre mobbing y bienestar psicológico y que 60% de la población refieren experimentar dificultades a nivel físico y mental, así mismo encontró una correlación inversa entre mobbing y Autonomía, por lo tanto aquellas personas que experimentan un entorno violento tendrán menos capacidad para tomar decisiones o plantearse metas.

Félix (2017) en su investigación titulada la Inteligencia emocional, estado emocional y el bienestar psicológico de los cadetes de primer año de la Escuela Militar de Chorrillos Coronel Francisco Bolognesi, Universidad Enrique Guzmán Valle para obtener el grado de Licenciatura de Psicología., de la cual tiene como objetivo conocer el análisis y la relación entre las variables inteligencia emocional, rendimiento académico y bienestar personal, para dicha investigación se utilizó una población conformada por cadetes de 17 a 18 años de edad. Se utilizó el instrumento Trait Meta Mood Scale de Salovey y Colaboradores, la escala de Eudemon para evaluar el bienestar personal y Felicidad. Los resultados que se obtuvieron en esta investigación revelan que existe una relación directa entre las 3 variables, así mismo el nivel de Bienestar psicológico en los cadetes de primer año arrojan un adecuado nivel de percepción en esta variable, lo que promueve mayor

capacidad para sobreponerse ante obstáculos, frustraciones, mejor control de impulsos, establecer metas, proyectos a mediano, corto y largo plazo.

Julcapoma (2017) Síndrome Burnout y bienestar Psicológico en el personal militar del destacamento aéreo de Tacna en el año 2017 para obtener el grado de Licenciatura de Psicología, el cual tuvo como finalidad comprobar si existe relación entre las variables, a través de una investigación de tipo básica, diseño no experimental, sobre una muestra de 65 sujetos, aplicando el Inventario de Burnout de Maslach-Jackson y la escala de Bienestar Psicológico de Sanchez-Casanova. En los resultados se concluye que existe un nivel medio predominante de Bienestar psicológico, así mismo que si existe correlación entre estas variables por lo tanto una persona con sobre carga laboral se verá afectado su bienestar.

Local

Injo (2021) en su estudio sobre Bienestar psicológico en adultos en Chiclayo, Lambayeque, 2020; para obtener el grado de Licenciado en Psicología; se tuvo la finalidad de determinar los niveles de esta variable, con un método observacional, prospectivo, transversal y descriptivo; sobre una muestra de 246 adultos jóvenes, se aplicó la escala de Bienestar psicológico. En los resultados se obtuvo que prevalece un nivel alto con 55.3%, por lo cual mantienen relaciones positivas, se adaptan con facilidad, posee un propósito y sentido de vida, así como nivel de autonomía y toma de decisiones.

Cumpen (2020) en su estudio sobre los Estilos del humor y calidad de vida en estudiantes de una universidad privada de Pimentel, para obtener el grado de Licenciada en Psicología, el cual tuvo como finalidad conocer la correlación entre las variables, a través de un diseño no experimental, descriptivo correlacional, sobre una muestra de 250 estudiantes universitario, se aplicó la escala de Calidad de Vida y la escala de Estilos de Humor. En los resultados se concluye que existe una relación entre los estilos de humor afiliativo y la calidad de vida a nivel familiar-económico; de igual manera existe correlación positiva entre estilos de humor afiliativo y auto mejoramiento, pero correlación débil entre el estilo de humor agresivo y auto descalificación con la variable calidad de vida, por otro lado con relación a la variable estilos de humor del total prevalece un 77.6% el humor afiliativo, 11.6% el humor de auto mejoramiento, 10% el humor agresivo y 0.8% el humor de auto descalificación.

Gamarra (2020) en su estudio sobre Estilos de humor y resiliencia en estudiantes de una universidad privada de Chiclayo, el cual tuvo como finalidad conocer la correlación entre las variables, a través de un diseño no experimental de tipo descriptivo-correlacional, sobre una muestra de 200 universitarios, se aplicó la escala de sentido de humor y la escala de resiliencia. En los resultados se concluye que existe una relación positiva entre el estilo de humor afiliativo y auto mejoramiento con la resiliencia, pero no significativa con las otras dimensiones de humor; con relación a la variable estilo de humor, del total 80.5% predomina el humor afiliativo, 13% el humor

auto mejoramiento, 5.5% el humor agresivo y 1% el humor auto descalificación.

1.3. Teorías relacionadas al tema

Estilos de Humor

Carrillo (2015) El sentido del humor es una habilidad que nos puede brindar factores protectores, pero también puede ser utilizado para menospreciar y dañar a nuestros pares.

Freud (1928 citado en Vásquez, 2018), menciona que esta es una respuesta socialmente aceptable de impulsos agresivos y sexuales, de igual manera se muestra como un mecanismo de defensa saludable para el individuo puesto que le permite al individuo alejarse de una situación que le genere incomodidad de manera que evita malestar mental, naciendo así la perspectiva positiva sobre el sentido del humor para un bienestar físico y mental.

Martin (2007) este autor define al sentido del humor como un rasgo característico de la personalidad el cual se muestra cómo la capacidad para realizar bromas, reírse de ellas y reír, así mismo se presenta como la habilidad para crear, recordar y entender chistes, fomentando un estado de positivismo en la persona y la capacidad para entender los diversos estilos de humor que existen, así mismo esta actitud promueve una postura positiva ante las dificultades diarias con efectos a nivel cognitivos, social y psicológico.

Tipos de humor

El humor de afiliación

Este tipo de humor se refiere a la preferencia a realizar bromas ingeniosas o decir chistes con el fin de divertir a los demás para reducir las tensiones interpersonales y facilitar o aumentar los vínculos sociales. Este tipo de humor genera la habilidad de ser amigables y tolerantes mejorando nuestra autoestima y la confianza con nuestros compañeros (Martin, 2007). Generalmente, en nuestra vida diaria, bromeamos, reímos y nos divertimos entre amigos, compañeros y conocidos. Este tipo de interacción da como resultado mejorar las relaciones interpersonales y las emociones. Cuando nos reímos o bromeamos con un grupo de compañeros y esto es aceptado, generalmente significa que soy aceptado en un grupo social (Jáuregui, 2008), este grupo de personas son más valoradas por la sociedad, generando mejores amistades, y parejas amorosas (Seligman, 2011).

Humor de Auto mejoramiento Personal

Este tipo de humor indica que las personas al tomar actitudes humorísticas sobre su vida, con frecuencia perciben o transforman los sucesos negativos para aligerar la tensión o superar situaciones desagradables. Este tipo de sentido del humor brinda una perspectiva diferente de cómo debemos sobrellevar los problemas, ya que nos sirve para disminuir el estrés, la ansiedad, el temor, la cólera, la desesperanza, la angustia y los sentimientos de auto compasión

(Martin, 2007). Las personas que utilizan este tipo de humor son más productivas y asertivas (Seligman, 2011).

Maslow fue uno de los personajes que reconoció los beneficios del humor de automejoramiento personal fue Maslow, quien mencionó que este tipo de humor es una de las habilidades de las personas autorrealizadas, Maslow lo clasifico como humor filosófico, es decir, ya que las personas autorrealizadas tienden a tomar sus problemas de forma humorística y no tan grave (Maslow, 1991).

El humor agresivo

Este tipo de humor es utilizado para criticar, manipular o agredir a los demás a través del sarcasmo, burlas o insultos. Por esta razón, este tipo de humor deteriora las relaciones interpersonales y es expresado de manera compulsiva e incluso en ocasiones inapropiadas (Martin, 2008). El humor agresivo transforma a las personas en críticos del primer orden, quienes se centran en lo malo con el fin de no tomar en cuenta la opinión de otra persona (Seligman, 2011).

El humor de descalificación personal

Este tipo de humor es empleado para despreciarnos, menospreciándonos y disminuyéndonos en frente de los demás para buscar la aceptación social. Este tipo de humor es utilizado para congraciarse, ganar la atención y obtener la aprobación de las demás, con el fin de sentirse aceptado y parte de un grupo. Este humor generalmente oculta los sentimientos negativos hacia uno mismo (Martin, 2007). El humor autodescalificador según los estudios, está

vinculado con personas depresivas, ansiosas, angustiados y con indicadores psiquiátricos, patológicos, hostiles y agresivo, generalmente estas personas no cuentan con una buena autoestima ni bienestar psicológico. En el plano educativo está vinculado con los sentimientos de inferioridad, sumisión, bullying y evitación social.

Teorías del sentido del humor

Teoría de la superioridad

Propone que las situaciones de desgracia generan humor y risa dentro de un grupo (Carbelo, 2005).

Teoría de la Liberación

Propone que los chistes son un medio para expresar la energía reprimida y puede ser de tipo hostil o sexual. (Carbelo, 2005).

Teoría de la incongruencia

Propone que cuándo existe una situación que nos permite alejarnos de aquello que nos incomoda genera la autoaceptación, ya que se disminuye el nivel de insatisfacción, por lo que genera un bienestar interpersonal. Carbelo (2005)

Teoría de la excitación

Manifiesta que el humor genera excitación, es decir placer y gozo a nivel fisiológico y neurológico expresado a través de la risa, este se puede generar por un chiste o broma. (Martin, 2007).

Teoría de la inversión

Esta teoría propone que el humor es una protección de la realidad, es decir la forma en la que nos alejamos de aquello que nos parece común y corriente, así mismo nos permite disfrutar de diferentes actividades lúdicas y tener una postura relajada y motivada. (Martin, 2007)

El cerebro y el Humor

Martin (2007) manifiesta que el humor es un proceso que forma parte del sistema nervioso y para que este aparezca tiene que existir un antecedente el cuál se evalúa para determinar si es humorístico o no, posterior el cerebro determina y establece la relación entre la situación y el humor, ya que el ser humano cuenta con la capacidad de disfrutar a nivel cerebral activándose determinadas áreas, cómo el hemisferio derecho quién es el encargado de esta función y activándose áreas como la audición, vista, procesos cognitivos, según Portellano (2005) en el cerebro se genera un bombardeo de hormonas y neurotransmisores que le permite diferenciar y disfrutar de éste, así mismo estos cambios generan un estado de juego y alegría generando la risa o la felicidad (Wild et al, 2003 citado por Martin, 2007).

Beneficios del humor

Martin (2007) también refiere que entre los beneficios del sentido del humor es el bienestar fisiológico y mental que genera, también llamada una

cura mental. Dentro de la psicología positiva indica que optimiza la salud mental y disminuye el número de patología, utilizado como estrategia terapéutica como el clown (Caruana, 2010), por tal motivo que es utilizado en la prevención o estrategia contra enfermedades como la depresión (Martin, 2007). Por lo tanto, el humor está relacionado con las emociones positivas del ser humano, es por esto que cuando una situación nos causa alegría, nos llenamos de energía y podemos ser más activos. Este sentimiento positivo disminuye la ansiedad, la irritabilidad y la depresión. Sin embargo, sus efectos duran poco tiempo, pero logran potenciar el estado anímico positivo y disminuir los negativos (Gross y Muñoz, 1995 citado por Martin, 2007).

Bienestar Psicológico

Ryff (1995) menciona que viene a ser parte del desarrollo personal y está relacionado la manera de afrontamiento que tiene el ser humano con las situaciones y retos que se le presentan día a día, así mismo es el tipo de valoración que se realiza frente la sociedad y las estrategias que poseemos para manejar nuestras emociones, vínculos emocionales, sentido de vida y proyecto de vida.

Díaz (2006 citado en Tang, 2017) refiere que es el desarrollo de competencias a nivel intrapersonal o interpersonal tendrá una incidencia en nuestro desarrollo positivo, es decir la capacidad para desarrollar habilidades fomentará un bienestar psicológico lo cual promueve emociones agradables y positivas.

Oramas, Santana y Vergara (2006) menciona que es un aspecto psicológico que involucra al estado de ánimo, es cuál es variable, pero si se mantiene ejerce un nivel de influencia, positiva o negativa para su entorno.

Modelo Teórico de Bienestar Psicológico Modelo de Carol Ryff

Ryff presentó el modelo de Bienestar Psicológico, este modelo menciona a la psicología positiva y la importancia que ejerce en el bienestar psicológico (Puente, 2011) esta autora refiere la importancia de las experiencias positivas para el bienestar psicológico, puesto que a través de los años la mayor parte de investigaciones se han centrado en aspectos negativos de la salud mental y por lo cual Ryff presenta la propuesta relacionada por los aspectos positivos de la salud mental, presentando las siguientes dimensiones

Autoaceptación

Está relacionado con la capacidad de aceptarse a sí mismo, donde el individuo tiene una percepción positiva propia, está conformado de sentimientos y pensamientos de aprobación, estima y afecto. En la medida que una persona tiene mayor aceptación propia se ve reflejado en su autoestima.

Relaciones positivas

Desde el enfoque del autor es la dimensión más importante puesto que está relacionado con la capacidad para establecer vínculos con

las personas que forman parte de nuestro medio y la capacidad para desarrolla empatía hacia el otro.

Autonomía

Dimensión relacionada a la capacidad para la conducción propia de nuestros recursos a través del autocontrol de emociones, evaluación y autodeterminación.

Dominio del entorno

Esta dimensión está relacionada con el sentimiento de competencia personal para controlar nuestras emociones y la expresión de las mismas, reconociéndose competente y apto para solucionar los conflictos propios y de su medio, así mismo es prescindible un ajuste entre las demandas de entorno y propia.

Propósito en la vida

Se presenta cómo la percepción propia de reconocer cuáles son nuestros deseos, objetivos y metas de vida, reconociendo cuáles son las actitudes que favorecen y desfavorecen las mismas.

Crecimiento personal

Elemento más relevante, ya que está conformado por las metas, objetivos, desarrollo, aceptación de nuestra vida, ya que, si no existen estos o la percepción de haber desarrollado estos, no puede existir el crecimiento personal.

Teorías sobre el bienestar psicológico

Este concepto nace en estados unidos, al inicio estaba relacionado condiciones como la percepción propia de aspectos físicos, intelectuales o

económicos, pero en la actualidad también se relaciona con variable como la subjetividad personal, existen dos teorías que explican el bienestar psicológico, como el enfoque hedónico, donde el bienestar se centra a una percepción positiva a nivel emocional de nuestras sensaciones físicas y afectivas relacionado a sensaciones placenteras de nuestras experiencias cotidianas, los psicólogos de este enfoque mencionan la experiencia entre placer y displacer que tienen su base en sus experiencias de vida entre los componentes hedónicos tenemos el componente de satisfacción vital y el componente de afectividad positiva, de igual manera tenemos el enfoque Eudemónico el cual está centrado en el adecuado desarrollo y funcionamiento del potencial humano, así mismo se centra en el desarrollo personal y búsqueda de sentido de la vida, teniendo en cuenta aspectos como las emociones y los procesos cognitivos en el que se envuelve el individuo (Casullo, 2002), por lo tanto éste enfoque va más allá de la felicidad subjetiva, puesto que se basa las experiencias personales y nuestro desarrollo personal.

Teoría homeostática del bienestar de Cummins

Esta teoría explica que el bienestar subjetivo se muestra en un nivel abstracto y complejo que se enfoca en la satisfacción que presenta el individuo con su propia vida, comprendido por una base genética y un sistema protector secundario” (Cummings, 2000), es decir expresa el conjunto de sentimientos y pensamientos que se tiene sobre sí mismo, siendo uno mismo responsable de su desarrollo, sistemas de creencia y seguridad.

Modelo de Seligman

Arteaga, Breton, Gaitan y Machecha, (2002) menciona que el modelo de Martin Seligman dice que existen vías para llegar a la felicidad, conformado por tres, el primero se enfoca en el placer, es decir las emociones positivas que ocurren en nuestro desarrollo vital; el segundo nivel se enfoca en las actividades cualidades que adoptamos propias y las actitudes que tenemos para demostrar energía, autorrealización, positivismo y fortaleza personal, por último el último nivel llamado vida significativa, relacionada con los principios vitales, es decir aquellas actividades que nos dé un sentido vital.

Teorías relacionadas al tema Psicología positiva

El humor al igual que la realidad ha existido en nuestro mundo por mucho tiempo desde antes que se inventara una palabra para definirla. Fue en el siglo XVI cuando se utilizó la palabra humor en el sentido que lo usamos en la actualidad, en primer lugar, en Inglaterra y posteriormente en otros países. La Real Academia de la lengua define al sentido del humor como “una capacidad para ver o hacer el lado risueño o irónico de las cosas, incluso en circunstancias adversas” (RAE, 2016). Es por esto que la palabra humor suele relacionarse con: risas, chistes, bromas, juegos, burlas y ocurrencias (Deusto, 1992, citado en Tang, 2018).

La experiencia del humor ha sido experimentada por todos en algún momento de nuestras vidas, por ejemplo, cuando alguien cuenta alguna anécdota graciosa, un chiste, realiza un comentario ingenioso o un error involuntario el cual nos parecerá divertido y nos llamará la atención. Estos estímulos al

agradarnos nos producirán una simple sonrisa, una risa o carcajadas (efecto más intenso y alargado). Experimentamos el humor muchas veces durante nuestra vida, debido a que el humor siempre está ligado al juego y el disfrute resultándonos muy familiar (Martin, 2007). Dado su naturaleza práctica y fácil entendimiento generalmente da la sensación de que no es necesario realizar una investigación. Sin embargo, los estudios en el humor empezaron desde hace mucho tiempo (Martin, 2007) y es por esto que existen diferentes definiciones sobre el sentido del humor que ha estado variando a través del tiempo. La psicología positiva aparece al demostrar que existe escasa información enfocada en los aspectos positivos del ser humano, por lo cual se enfoca en el estudio de las dimensiones, habilidades, cualidades, principios de las fortalezas humanas y tiene como objetivo demostrar la felicidad y el bienestar psicológico, así mismo la psicología positiva pretenden explicar los procesos que explotan y promueven el desarrollo de fortalezas, cualidades, emociones positivas que promueven una mayor calidad vital

Bienestar Psicológico con relación al sexo

War (1998) menciona que el ambiente organizacional tendrá una influencia positiva o negativa en especial en el sexo femenino, promoviendo mayor o menor bienestar psicológico.

Constitución política del Perú

Art.2 A la igualdad ante la ley. Nadie debe ser discriminado por motivo de origen, raza, sexo, idioma, religión, opinión, condición económica o de cualquiera otra índole.

En nuestro ordenamiento jurídico el Servicio Militar Obligatorio (SMO) se presenta como expresión del deber constitucional de todos los peruanos de participar en la Defensa Nacional (artículo 2º del Decreto Legislativo N° 264, Ley del Servicio Militar Obligatorio, en adelante, LSMO).

Según Documento: 03. RE 31-44/ EP/2014 denominado Servicio Interior.

Sección III. Servicios de Recreación y Bienestar: Tiene por objeto estimular, desarrollar y mantener el bienestar físico y mental del personal militar, a base de la participación voluntaria en actividades de esparcimiento previstas, para lo cual se deben considerar las actividades siguientes: Educación, vivienda, Asistencial, Deportivas, Recreacionales.

SERVICIOS DE RECREACIÓN Y BIENESTAR

Objeto

Los Servicios de Recreación y Bienestar del Ejército tienen por objeto estimular, desarrollar y mantener el bienestar físico y mental del personal militar, a base de la participación voluntaria en actividades de esparcimiento previstas, para lo cual se deben considerar las actividades siguientes:

- a. Educación.
- b. Vivienda.

c. Asistencial. d. Religiosas.

e. Deportivas.

f. Recreacionales.

Planeamiento y Responsabilidad

a. La Comandancia General del Ejército por intermedio del Comando de Personal del Ejército (Jefatura de Bienestar), planea y organiza el funcionamiento de los Servicios de Recreación y Bienestar, impartiendo las directivas pertinentes.

b. El plan anual de ejecución de estos programas, es elaborado en cada Gran Unidad, por el Oficial de Personal, bajo la dirección del Jefe de Estado Mayor.

c. En cada Unidad de Tropa, el S-1 asesora al Comandante de Unidad en todas las actividades relacionadas con Recreación y Bienestar.

d. El Comandante de Unidad o similar, tiene las siguientes responsabilidades:

1) Elevar sus Pedidos y Programas de Recreación y Bienestar en base a los Programas y Directivas de la Gran Unidad.

2) Dirigir y prestar todo su apoyo para la ejecución de los programas.

3) Controlar el mantenimiento y uso del equipo disponible.

4) Controlar el empleo de los fondos asignados.

5) En las guarniciones aisladas, mantener enlace con los organismos estatales y particulares que pudieran cooperar al desarrollo de los programas.

e. El S-1 de la Unidad es el elemento ejecutivo en cuanto se refiere a la puesta en acción de los programas, siendo responsable ante el comandante de Unidad, del planeamiento y programación de las actividades inherentes a los mismos; así como de su activa y entusiasta realización conforme a las directivas, normas y programas impartidos por el escalón superior.

1.4. Estado del Arte

En el avance la psicología se ha visto como la ciencia se centra en evaluar las enfermedades, pero en muy pocos casos cuales son las causas o factores para generar bienestar en la persona, es decir aquel estado donde la persona se siente capaz de realizar actividades, plantearse objetivos y luchar por sus metas, así mismo demostrando una estabilidad a nivel emocional, físico y cognitivo, motivo por el cual desde el ámbito psicológico también se ha generado un interés por reconocer que tipo de acciones promueve el bienestar de la persona, observando que en el paso de los años se han propuesto diferentes tipos de estrategias en la terapia psicológica que tiene como objetivo promover el bienestar, teniendo en cuenta que la terapia viene a ser el trabajo médico orientado a lograr la salud del paciente a través de diversas estrategias como terapia individual y grupal. (Fernández, 2021)

Por lo tanto, dentro de los diversos recursos del psicólogo se presenta las terapias alternativas, que son las nuevas propuestas a las ya conocidas terapias como Gestalt, Cognitivo Conductual o Psicoanálisis, estas terapias que tienen el objetivo de que con otros postulados demostrar que pueden lograr la mejoría de la persona, entre uno de ellos encontramos:

La terapia ocupacional, conformada por un conjunto de actividades diarias con fines terapéuticos promover la independencia y reinserción de la persona en sus actividades, reeducando o estimulando determinadas funciones de la persona; la terapia de EMDR, creada por Francine Shapiro, se encarga de estimular de manera bilateral y conectar los hemisferios cerebral, promoviendo la adaptación y disminuir del malestar emocional; también encontramos la terapia asistida con animales, en especial con perros, delfines y caballos, ayudan a trabajar la depresión y fobia social, además de trastornos mentales graves; así mismo encontramos el arte terapia, este tipo de terapia tiene el objetivo de promover la expresión de emociones y pensamientos a través del arte, como la pintura o escultura, encontrando en este grupo a la musico terapia o dramaterapia, las que en conjunto han demostrado promover actitudes positivas y seguridad personal en la persona. Por otro lado más allá de un tipo de terapia desde 1960 se habla sobre la psicología transpersonal, desarrollada por Maslow, la cual tiene como objetivo el autoconocimiento para la autorrealización personal, que es punto máximo de la persona, desde esta rama se promueven áreas como la espiritualidad, compasión y mentalidad abierta, dónde es común que se realicen actividades cómo el Yoga, la escritura creativa, meditación,

encuentro con el niño interior y el arte simbólico (Camino, 2013), de igual manera se va a presentar la corriente de la Psicología Positiva desde el siglo XXI, que se enfoca a investigar la felicidad, bienestar y el adecuado funcionamiento de la vida, orientada al bienestar, entre uno de sus principales personajes encontramos a Seligman con su modelo PERMA, que promueve la positividad, relaciones interpersonales, involucramiento, sentido de vida y metas alcanzadas, explicando que para ello la persona tiene que realizar actividades que promuevan sentimientos positivos a través de actividades divertidas como el juego, salir a divertirse, interactuar con personas que nos hagan sentir bien, acudir a lugares que nos generen bienestar, realizar voluntariados, acercarnos a la espiritualidad, aquí vamos a encontrar a las terapias constructivas que son abordajes terapéuticos centrados en el lenguaje y la historia del paciente, aplicando técnicas como la metáfora narrativa, anatomía de texto, psicoterapia breve y la terapia centrada en soluciones. (Tarragona, 2013)

Por otro lado se realiza la entrevista a la psicóloga L.D.H., con experiencia en el área clínica e intervención con pacientes con antecedentes de violencia, quién refiere que desde su experiencia, cómo las diferentes corrientes son relevantes al momento de la psicoterapia, puesto que en la práctica se va a evidenciar la importancia de elementos como el Psicoanálisis o la Gestalt, al inicio de la terapia, puesto que el paciente presenta el deseo de expresar sus emociones negativas, contar lo sucedido, pero a la vez en el progreso se evidencia la necesidad de estrategias desde la postura humanista y positivista, puesto que el paciente tiene que tomar conciencia que es

momento de separar el pasado y estar en el presente, ya expresó su experiencia de vida ahora es momento de encontrar sus recursos personales, utilizar recursos como la pregunta del milagro, le hace darse cuenta que en ocasiones es verdad el problema es grande pero tiene las estrategias cerca, es importante enfocar como va a trabajar esos recursos, cómo alimentar su positivismo ante la vida, mediante la cercanía a su Dios o sacar lo positivo de las diferentes circunstancias, reírse de lo que está sucediendo y con ello conectar y trabajar en todas las áreas, sin embargo vamos a encontrar cada paciente y el adaptarse a ello es el objetivo de las nuevas terapias, por ejemplo con animales en aquellos niños con autismo o fobias sociales, arte terapia también o terapia ocupacional en adultos mayores, en este caso en las poblaciones pertenecientes a las fuerzas armadas, la resiliencia como una manera de afrontar a esta realidad castrense y el trabajo en sus relaciones sociales por ejemplo a través del teatro o dramaterapia.

Sentido de Humor y Beneficios en la Salud

Sanz (2002) plantea que el humor es un medio para poder comunicarnos, liberar sentimientos y emociones, funcionando como un mecanismo de defensa ante situaciones complicadas, el cual promueve bienestar y disfrute; así mismo Martín (2007) menciona que es considerado un rasgo de la personalidad e implica cuatro componentes: contexto social, perceptual cognitivo, respuesta emocional, expresión vocal y conductual.

Losada y Lacasta (2019) expresan que el humor tiene un efecto en la salud, a nivel cognitivo ayuda a pensar de manera racional frente a disonancias cognitivas y pensamientos irracionales; a nivel afectivo

promueve emociones positivas como alegría, energía y gozo; a nivel conductual favorece experiencias y nuevos modos de actuar, encontrando a la risa como un recurso para promover la motivación, creatividad y productividad en espacios hospitalario.

A partir del siglo XVII el humor se empieza a relacionar con situaciones divertidas y a diferenciarse entre el buen humor y mal humor, autores como Freud manifiestan que el humor a través de la risa, chistes, bromas, expresan los deseos reprimidos de la persona; así mismo Albert Ellis menciona que el humor tiene la capacidad para desaparecer sentimientos auto derrotistas, que no promueven el desarrollo personal, vinculando el buen humor con bienestar emocional y mal humor con disgusto, fastidio y aburrimiento; por otro lado también es visto como una estrategia de afrontamiento, ya que transforma lo grave en leve asociado a la resiliencia disminuyendo los eventos estresantes al generar emociones positivas. (Losada et al., 2019)

Para Seligman (2002) las experiencias positivas son un aporte que facilitan el desarrollo, calidad de vida y reduce la incidencia psicopatológica, además de promover fortalezas en el ser humor, con relación a la salud es utilizado como un tratamiento terapéutico y paliativo para enfermedades en pacientes oncológicos, así mismo a nivel físico promueve beneficios a nivel cardiovascular, muscular y endocrinológico, a nivel cognitivo disminuye la comprensión e incongruencia.

Bienestar psicológico

Casullo (2002) refiere el bienestar psicológico es la capacidad personal para lograr objetivos y metas personales, demostrado cómo la

percepción positiva propia de nuestra conciencia emocional y cognitiva, reconociendo nuestras capacidades y satisfacción de las mismas.

Estilo de humor

El sentido del humor es una habilidad que nos puede brindar factores protectores, pero también puede ser utilizado para menospreciar y dañar a nuestros pares, es por esto que debe ser tomado como tema de investigación debido a que en la actualidad no sabemos con profundidad como es que se desarrolla nuestro sentido del humor y que beneficios nos produce. (Carrillo, 2015)

1.4. Formulación del problema.

¿Existe relación entre los Estilos de Humor y el Bienestar Psicológico en la Tropa de una Institución Militar Peruana de Lambayeque?

1.5. Justificación e importancia.

La presente investigación adquiere su importancia en la necesidad actual que tiene la psicología en centrarse en aspectos positivos, tal como lo decía Lillo (s.f.) por muchos años la psicología se ha encargado de evaluar diferentes áreas y aspectos negativos del paciente, pero pocos investigadores se han centrado en las áreas sanas que poseemos y como fomentar su desarrollo a partir de estas características personales, así mismo conocer la situación actual de esta población poco investigada.

A nivel práctico esta investigación es importante ya que los resultados que obtenidos nos permite tener un panorama general entre los estilos de humor y el bienestar psicológico, así mismo al reconocer que tipo de estilo

promueve el bienestar aplicar diferentes tipos de estrategias desde la terapia psicológica que permita el bienestar de la persona.

A nivel teórico esta investigación es un aporte para nuestra localidad, debido a que no existe investigaciones que se enfoquen en estas dos variables, así mismo sirve cómo base teórica para futuros proyectos de investigación afines realizados por nuestra casa de estudios u otras entidades académicas, así mismo a nivel social es un aporte puesto nos ayuda a conocer más sobre la realidad actual en el que se encuentra este grupo humano y fomentar mayor investigaciones con su entorno, contribuyendo al desarrollo cognitivo, pensamiento crítico y participación ciudadana.

La investigación constituye un aporte teórico debido a que a nivel local no se han realizado ninguna investigación sobre estilos de humor y bienestar psicológico, lo cual servirá como base a futuras investigaciones que se pueden realizar en la Escuela Académico Profesional de Psicología de la Universidad Señor de Sipán convirtiéndola en un aporte científico en temas de interés actual y de carácter social, así mismo el Sistema de Nacional de Evaluación, Acreditación y Certificación de la Calidad Educativa, busca mejorar la calidad de la educación se refleja en diferentes estándares que va hacia la contribución del desarrollo y no solo en conocimientos también en base al pensamiento crítico, la participación y la ciudadanía.

Por último, a nivel metodológico cada uno de los instrumentos psicológicos utilizados para el proceso de investigación de bienestar psicológico y estilos de humor que, a través del proceso de ítem test y criterio de jueces, procesos psicométricos adaptados a la población del servicio voluntario militar, nos permiten obtener su validez y confiabilidad.

1.6. Hipótesis

Hipótesis General

Hi: Existe relación significativa entre la variable Estilos De Humor Y Bienestar Psicológico en la Tropa de una Institución Militar Peruana de Lambayeque, 2019

Ho: No existe relación significativa entre la variable Estilos De Humor Y Bienestar Psicológico en la Tropa de una Institución Militar Peruana de Lambayeque, 2019

1.7. Objetivos

Objetivo general.

Determinar la relación entre los Estilos De Humor Y Bienestar Psicológico en la Tropa de una Institución Militar Peruana de Lambayeque, 2019

Objetivos específicos.

Determinar el tipo de Estilo De Humor que predomina en la Tropa de una Institución Militar Peruana de Lambayeque, 2019

Determinar el nivel de Bienestar Psicológico que existe en la Tropa de una Institución Militar Peruana de Lambayeque, 2019

Establecer la relación que existe entre el estilo de humor afiliativo y las dimensiones de bienestar psicológico en la tropa de una Institución Militar Peruana de Lambayeque, 2019.

Establecer la relación que existe entre el estilo de automejoramiento y las dimensiones de bienestar psicológico en la tropa de una Institución Militar Peruana de Lambayeque, 2019.

Establecer la relación que existe entre el estilo de humor agresivo y las dimensiones de bienestar psicológico en la tropa de una Institución Militar Peruana de Lambayeque, 2019.

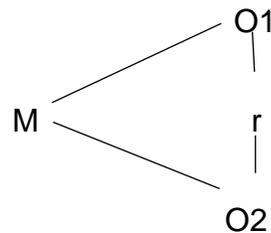
Establecer la relación que existe entre el estilo de humor autodescalificativo y las dimensiones de bienestar psicológico en la tropa de una Institución Militar Peruana de Lambayeque, 2019

CAPÍTULO II: MATERIAL Y METODOS

2.1 Tipo y diseño de la investigación

El tipo de investigación corresponde al cuantitativo, no experimental, ya que se utilizan instrumentos psicológicos para medir las variables de estudios, sin manipular el contexto natural y comprobar las hipótesis que fundamentan el cálculo numérico y analizan estadísticamente la investigación propuesta (Hernández, Fernández y Baptista, 2014).

El tipo de diseño que se empleó es transversal correlacional, ya que describe la finalidad de describir las variables y la relación que existe entre las dos variables de estudio. Así mismo utiliza el método deductivo ya que va de lo general a lo particular. (Hernández, et al, 2014).



M: Jóvenes de Tropa

O1: Estilos de Humor

O2: Bienestar Psicológico

r: Relación.

2.2. Población muestra y muestreo:

El Ejército del Perú cuenta con el servicio de Tropa el cual está conformado por los postulantes al servicio militar voluntario, en la ciudad de Lambayeque cuenta con una población de 530 jóvenes de ambos sexos.

La muestra que se utilizará para dicha investigación está conformada por 255 jóvenes pertenecientes a los contingentes del 2019.

Según Abanto (2005), se realizó un tipo de muestreo no probabilístico puesto que dependerá del criterio del investigador, quien establecerá la muestra según su necesidad y que le otorgue mayor calidad.

El sentido del humor es una habilidad que nos puede brindar factores protectores, pero también puede ser utilizado para menospreciar y dañar a nuestros pares, es por esto que debe ser tomado como tema de investigación debido a que en la actualidad no sabemos con profundidad como es que se desarrolla nuestro sentido del humor y que beneficios nos produce. (Carrillo, 2015)

2.3. Variables y Operacionalización

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DIMENSIONES	INDICADORES	INSTRUMENTO
ESTILOS DE HUMOR	Formas de como la persona se expresa con la intención de	Humor afiliativo	Relaciones positivas	Escala del Sentido de Humor Martin, Puhlik-Doris, Gray y Weir 2007
		Humor de automejoramiento	Desarrollo personal	

	manifestar sus emociones	Humor agresivo	Insulto y menosprecio a otros	Adaptada por Carrillo 2017
		Humor auto descalificativo	Promueve sentimientos de inferioridad	
BIENESTAR PSICOLÓGICO	Capacidad para establecer objetivos y metas personales, reconociendo habilidades y capacidades.	Aceptación	Aceptarse a sí mismo Autoestima	Escala de Bienestar Psicológico BIEPS-A Autores: Ryff y Keyes (versión adaptada por María Martina Casullo)
		Relaciones positivas	Vínculos sanos Empatía	
		Autonomía	Autocontrol Autodeterminación	
		Dominio del entorno	Solución de problemas	
		Proyectos	Metas y proyectos	

2.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos validez y confiabilidad.

El tipo de técnica es encuesta que está conformada en este caso por cuestionarios psicológicos de Estilos de Humor y Bienestar Psicológico, cada uno de ellos posee un protocolo estructurado y un conjunto de preguntas que analicen las variables objetivo.

El proceso de recopilación de datos se realizó tomando en consideración los siguientes aspectos: Presentar la solicitud a técnico encargado del servicio de tropa, para programar el día de evaluación. Presentar el consentimiento informado a cada uno de los evaluados donde nos dan permiso para realizar el proceso de evaluación Por último cada uno de los instrumentos aplicados se pasan a programas de software que procesan la información para obtener los resultados, los cuales se describen en el proyecto de investigación y se grafican en las plantillas de exposición.

Instrumento de recolección de datos

Instrumento 01

La escala de El instrumento de recolección de datos es la escala del sentido del humor (HSQ), ésta fue elaborada por Martin, Puhlik-Doris, Larse, Gray y Weir (2007) de Canadá.

La escala del sentido del humor cuenta con 32 ítems del tipo ordinal, de los cuales 8 corresponden al humor afiliativo, 7 para el humor de automejoramiento personal, 7 para humor agresivo y 8 para humor autodescalificador, sin puntuación total. En relación con la aplicación, esta dura aproximadamente 10 y 15 minutos. El instrumento original de humor styles questionnaire (HSQ) está integrado por ítems. El evaluador deberá marcar su respuesta en una escala del tipo Likert correspondiente entre el 1 y 7 : 1) "Totalmente en desacuerdo", 2) "Moderadamente en desacuerdo", 3) "Ligeramente en desacuerdo", 4) Ni acuerdo, ni en desacuerdo, 5)

Ligeramente de acuerdo, 6) Moderadamente de acuerdo, 7) Totalmente de acuerdo. Estas respuestas no son correctas o incorrectas en donde el evaluador deberá escoger con total libertad.

El instrumento originalmente contó con 111 ítems en una muestra de 258 estudiantes, posteriormente se redujo a 60 ítems con una muestra 485 participantes, para finalmente reducirse a 32 ítems dando los resultados de confiabilidad con un alfa de Cronbach de 0,77 a 0,81.

Áreas que evalúa

El humor afiliativo; tendencia a compartir con los demás, contar chistes e historias divertidas, divertir a otros, hacen reír a los demás, disfrutar de la risa con los mis compañeros, familiares, amigos, etc.

El humor para el Automejoramiento personal; tendencia a mantener una perspectiva humorística sobre la vida utilizando el humor para lidiar con el estrés, la tristeza, la desesperanza y animarse a sí mismo para sentir satisfacción y alegría

El humor Agresivo; tendencia a utilizar el humor para menospreciar, manipular y burlarse con un fin específico, este tipo de humor es ofensivo; compulsivo expresando desánimo y negatividad contra otro y otros en momentos poco propicios generando desánimo y malestar.

El humor por Autodescalificación personal; tendencia a disminuirse para generar diversión en los grupos sociales pertenecientes, generando un

estado de ánimo de auto descalificador; Las personas que utilizan este tipo de humor tienden a hacer el ridículo y ocultar su malestar para buscar el afecto social y ocultar sus verdaderos sentimientos de inferioridad.

Validez y confiabilidad

En este estudio utilizaron la adaptación peruana que realizó Cassaretto y Martínez (2009), se obtuvo validez de constructo por medio del análisis factorial exploratorio además de estudios de validez convergente mediante la escala de Bienestar Psicológico para adultos y la escala de Esperanza de Herth. Aquí se eliminaron ítems de la versión original donde 2 dimensiones representan al área de mejoramiento personal (22 y 30) y dos al área de auto-descalificación (16 y 28); quedando 28 ítems con cuatro dimensiones apropiadas para medir la escala, además para la confiabilidad se obtuvo mediante los índices de consistencia interna alfa de Cronbach que se ubica entre 0,64 y 0,78.

En el presente estudio la validez se realizó mediante el método criterio de Jueces quienes de manera unánime aprueban la validez de dicho instrumento y se determina un nivel de confiabilidad según dimensiones de: 0.60 afiliativo, 0.63 auto mejoramiento, 0.45 agresivo y 0.43 agresivo, datos presentes en el anexo 6 y 7.

Instrumento 02

La Escala de Bienestar Psicológico BIEPS-A, fue creada por Carol Ryff - Corey Lee Keyes y en el año 2005 es adaptada por María Martina Casullo, su ámbito de aplicación está orientado a jóvenes mayores de 18 años, ambos sexos y de manera individual o grupal, con un tiempo de duración de 10

minutos aproximadamente, el cuestionario consta de 4 dimensiones y 13 ítems, el que su respuesta se basa de la técnica Likert, con una puntuación del 1 al 3, dónde 1 significa en desacuerdo, 2 ni de acuerdo ni desacuerdo y 3 de acuerdo.

Áreas que evalúa

Autoaceptación

Está relacionado con la capacidad de aceptarse a sí mismo, donde el individuo tiene una percepción positiva propia, está conformado de sentimientos y pensamientos de aprobación, estima y afecto. En la medida que una persona tiene mayor aceptación propia se ve reflejado en su autoestima.

Relaciones positivas

Desde el enfoque del autor es la dimensión más importante puesto que está relacionado con la capacidad para establecer vínculos con las personas que forman parte de nuestro medio y la capacidad para desarrollar empatía hacia el otro.

Autonomía

Dimensión relacionada a la capacidad para la conducción propia de nuestros recursos a través del autocontrol de emociones, evaluación y autodeterminación.

Dominio del entorno

Esta dimensión está relacionada con el sentimiento de competencia personal para controlar nuestras emociones y la expresión de las

mismas, reconociéndose competente y apto para solucionar los conflictos propios y de su medio, así mismo es prescindible un ajuste entre las demandas del entorno y propia.

Propósito en la vida

Se presenta cómo la percepción propia de reconocer cuáles son nuestros deseos, objetivos y metas de vida, reconociendo cuáles son las actitudes que favorecen y desfavorecen las mismas.

Validez y Confiabilidad

Casullo en el 2002 en una población adulta evidencian una confiabilidad de ,70 por otro lado la confiabilidad de cada una de las dimensiones es menor (proyectos: ,59; autonomía: ,61; vínculos: ,49 y control/aceptación: ,46) se plantea que se debe fundamentalmente a la reducida cantidad de elementos.

Con el fin de comprobar su adecuación al contexto peruano Ayala, et al (2009) llevaron a cabo un análisis de la confiabilidad interna global del instrumento mediante el coeficiente alfa de Crombach. Se obtuvo un alfa de ,66. Todos los ítems presentaron una correlación ítem-test positiva y solo dos de ellos por debajo de ,2.

En el presente estudio la validez se realizó mediante el método criterio de Jueces quienes de manera unánime aprueban la validez de dicho instrumento y se determina un nivel de confiabilidad según dimensiones de: 0.62 en aceptación; 0.63 en autonomía; 0.82 en vínculos y 0.81 en proyectos, datos presentes en el anexo 6 y 7.

2.5. Procedimiento de análisis de datos

Para el análisis de datos e interpretación se utilizará el programa SPSS 23, teniendo en cuenta que en primer lugar se vacían los datos en la plantilla, corroborando los datos obtenidos, así mismo se plantean cuadros según niveles determinando la estadística descriptiva y análisis de frecuencia mediante las tablas, para la comprobación de las hipótesis establecidas a través del método de Rho Spearman el cual concuerda en valores próximos a 1; indicando una correlación fuerte y positiva. Valores próximos a -1 indican una correlación fuerte y negativa. Valores próximos a cero indican que no hay correlación lineal.

2.6. Criterios éticos

Los criterios éticos se basan en lo que menciona el Código de ética y Deontología, Colegio de Psicólogos del Perú (s.f.)

Responsabilidad: Realización óptima de los procesos que protejan al evaluado y la investigación.

Normas legales y morales: Se respetará las normas éticas de la población en la que se realizará la investigación.

Confidencialidad: Los datos obtenidos serán confidenciales pre y post evaluación.

Consentimiento informado: Se le otorgará un documento que informe sobre las características de proceso y la autorización para la realización del mismo.

2.7. Criterios de Rigor Científico

Valor de verdad: Determinado a través de la validez interna de los procesos de investigación.

Aplicabilidad: Mediante la validez externa, rasgo que permite que confirma la post aplicación de los resultados descubiertos.

Consistencia: Procesos de validez y confiabilidad que poseen los instrumentos y la investigación.

Neutralidad: Fiabilidad de que los resultados de una Investigación no están sesgados por intereses del investigador.

III.- RESULTADOS

3.1. Presentación de Resultados

Determinar la relación entre los Estilos De Humor Y Bienestar Psicológico en la Tropa de una Institución Militar Peruana de Lambayeque, 2019

Tabla 1

Análisis de la relación entre estilos de humor y bienestar psicológico en la tropa de una Institución Militar Peruana de Lambayeque, 2019.

	Bienestar Psicológico	
	Gamma	Sig.
Humor afiliativo	.236	.006**
Humor de automejoramiento	.253	.004**
Humor agresivo	-.229	.008**
Humor Autodescalificador	-.207	.017*

* $p < 0.05$; correlación significativa

** $p < 0.01$; correlación altamente significativa

Se observa en la tabla 1, se observa correlación positiva altamente significativa entre bienestar psicológico con los estilos de humor afiliativo y de automejoramiento, además correlación negativa altamente significativa con el estilo de humor agresivo, finalmente se halló correlación negativa significativa con el humor autodescalificador.

Tabla 2

Análisis descriptivo de las dimensiones de estilos de humor en la tropa de una Institución Militar Peruana de Lambayeque, 2019.

	Alto		Medio		Bajo		Total	
	f	%	f	%	f	%	f	%
Humor afiliativo	66	25.9	113	44.3	76	29.8	255	100.0
Humor automejoramiento	74	29.0	104	40.8	77	30.2	255	100.0
Humor agresivo	85	33.3	83	32.5	87	34.1	255	100.0
Humor autodescalificador	61	23.9	74	29.0	120	47.1	255	100.0

N = 255

Tabla 2, representa el nivel que posee cada tipo de estilo de humor en la muestra seleccionada, encontrando que el humor afiliativo presenta un nivel medio de 44.3%, bajo 29.8% y alto 25,9%, el estilo de humor de auto mejoramiento presenta un nivel medio de 40.8%, bajo de 30.2% y alto de 29%; el estilo de humo agresivo presenta un nivel bajo de 34.1%, nivel alto de 33.3% y medio de 32.5%; por último el estilo de humor auto descalificador, presenta un nivel bajo de 47.1%, nivel medio de 29% y nivel alto de 23.9%.

Tabla 3

Análisis descriptivo de bienestar psicológico que existe en la tropa de una Institución Militar Peruana de Lambayeque, 2019.

	Alto		Medio		Bajo		Total	
	f	%	f	%	f	%	f	%
Bienestar Psicológico	57	22.4	121	47.5	77	30.2	255	100.0
Aceptación	62	24.3	121	47.5	72	28.2	255	100.0
Autonomía	66	25.9	129	50.6	60	23.5	255	100.0
Vínculos	50	19.6	125	49.0	80	31.4	255	100.0
Proyectos	49	19.2	114	44.7	92	36.1	255	100.0

N = 255

Se observa en la tabla 3, que el nivel de Bienestar psicológico General presenta un nivel medio de 47.5%, bajo de 30.2% y alto de 22.4%; con relación a sus dimensiones, la dimensión aceptación presenta un nivel medio de 47.5%, bajo de 28.2% y alto de 24.3%; en la dimensión autonomía un nivel medio de 50.6%, alto de 25.9%, bajo de 23.5%; la dimensión vínculos un nivel medio de 49%, bajo de 31.4% y bajo de 19.6%, por último, la dimensión proyecto un nivel medio de 44.7%, bajo de 36.1% y bajo de 19.2%.

Tabla 4

Análisis de la relación existente entre el estilo de humor afiliativo y las dimensiones de bienestar psicológico en la tropa de una Institución Militar Peruana de Lambayeque, 2019.

	Humor afiliativo	
	Gamma	Sig.
Aceptación	.210	.014*
Autonomía	.171	.042*
Vínculos	.350	.000**
Proyectos	.188	.033*

* $p < 0.05$; correlación significativa

** $p < 0.01$; correlación altamente significativa

Se observa en la tabla 4, correlación positiva altamente significativa entre el estilo de humor afiliativo y la dimensión vínculos; además de hallar correlación positiva significativa con las dimensiones de aceptación, autonomía y proyectos.

Tabla 5

Análisis de la relación existente entre el estilo de automejoramiento y las dimensiones de bienestar psicológico en la tropa de una Institución Militar Peruana de Lambayeque, 2019.

	Humor de automejoramiento	
	Gamma	Sig.
Aceptación	.153	.066
Autonomía	.152	.081
Vínculos	.134	.086
Proyectos	.192	.020*

* $p < 0.05$; correlación significativa

** $p < 0.01$; correlación altamente significativa

Se observa en la tabla 5, correlación positiva significativa entre el estilo de humor de automejoramiento con la dimensión Proyectos de Bienestar psicológico

Tabla 6

Análisis de la relación existente entre el estilo de humor agresivo y las dimensiones de bienestar psicológico en la tropa de una Institución Militar Peruana de Lambayeque, 2019.

	Humor agresivo	
	Gamma	Sig.
Aceptación	-.128	.159
Autonomía	-.190	.032*
Vínculos	-.034	.693
Proyectos	-.114	.198

* $p < 0.05$; correlación significativa

** $p < 0.01$; correlación altamente significativa

Se observa en la tabla 6, correlación negativa significativa entre el estilo de humor agresivo con la dimensión autonomía de bienestar psicológico.

Tabla 7

Análisis de la relación existente entre el estilo de humor autodescalificativo y el bienestar psicológico en la tropa de una Institución Militar Peruana de Lambayeque, 2019.

	Humor autodescalificativo	
	Gamma	Sig.
Aceptación	-.193	.024*
Autonomía	-.272	.001**
Vínculos	-.055	.540
Proyectos	-.015	.870

* $p < 0.05$; correlación significativa

** $p < 0.01$; correlación altamente significativa

Se observa en la tabla 7, correlación negativa altamente significativa entre el estilo de humor autodescalificativo con la dimensión autonomía, además de correlación negativa significativa con la dimensión aceptación de bienestar psicológico.

3.2. Discusión de Resultados

En primer lugar, luego de realizar el análisis estadístico de las presentes variables es posible responder a los objetivos e hipótesis propuestos en dicha investigación, por lo tanto, en el presente capítulo se desarrollará la discusión de resultados con otros estudios de similares o iguales características.

En relación al objetivo general se afirma que existe correlación positiva altamente significativa entre bienestar psicológico con los estilos de humor, de tipo positiva con el estilo de humor afiliativo y de automejoramiento, de tipo negativa altamente significativa con el estilo de humor agresivo y con el humor autodescalificador, este resultado se asemeja con el descrito por Cumpen (2020) en su estudio de universitarios chiclayanos, dónde describe que el estilo de humor afiliativo y automejoramiento tienen una incidencia en mejorar la calidad de vida de la persona en especial a nivel familiar y económico, a diferencia que el estilo de humor afiliativo y agresivo; mencionando que los dos primeros además van a promover la resiliencia del ser humano (Gamarra, 2020), ante situaciones traumáticas presentándose como una estrategia de afrontamiento. (Hom, et al 2020)

Así mismo, autores como Martin (2007) menciona que, si una persona posee un estilo de humor afiliativo o auto mejoramiento poseerá mejores capacidades y destrezas para enfrentar diversas situaciones, sin embargo, quienes posean un estilo agresivo y auto descalificador a pesar que se use para la aceptación de pares refuerza los aspectos negativos siendo un factor de riesgo a enfermedades como la depresión.

En relación al primer objetivo específico predomina el estilo de humor agresivo, representado por el 33.3% de personas, seguido del humor de automejoramiento con un total del 29% de personas, es decir dentro del contexto de Tropa el mayor grupo de personas toman una actitud agresiva según Martin (2008) encuentran el humor a través de burlas, insultos o sarcasmo, en muchos casos critica, manipula, agrede de manera inapropiada para ejercer mayor autoridad, situación diferente a la que encontramos en el estudio de Cumpen (2020) y Gamarra (2020), dónde prevalece un estilo de humor afiliativo, en ambas poblaciones de estudiantes universitarios, característica diferencial que es relevante y descrita en la situación problemática, sobre como esta población a diferencia de los estudiantes tienen como antecedentes reclamos sobre agravios contra la integridad personal a nivel físico y psicológico. (La defensoría del pueblo, 2013)

En el Segundo objetivo específico la mayoría de sujetos se encuentran entre el nivel bajo y medio de bienestar psicológico y sus dimensiones, objetivo que se asemeja a lo mencionado por Tang (2017) quién encontró que la más del 60% de la población presentaba dificultades a nivel físico y mental, a diferencia de Felix (2017), quién a evaluar a los cadetes de la escuela Militar de chorrillos determina que presentan un adecuado nivel de bienestar psicológico, lo que les permite sobreponerse ante obstáculos, mejor control de impulsos, autonomía y establecimiento de metas; sin embargo Julcapoma (2017) menciona que entre una de las razones para presentar con bajo Bienestar psicológico se encuentra el Síndrome de Burnout, es decir la sobrecarga laboral preexistente puede afectar su bienestar, a diferencia que promover espacios dónde se promuevan relaciones positivas. (Injo, 2021)

En el Tercer objetivo específico la correlación positiva altamente significativa entre el estilo de humor afiliativo y la dimensión vínculos; además de hallar correlación positiva significativa con las dimensiones de aceptación, autonomía y proyectos, tal como lo menciona Martin (2007) quién manifiesta que este estilo de humor nos ayuda a ser más amigables, tolerantes fortaleciendo nuestra autoestima, ya que la risa e interacción significa dentro de la sociedad que soy aceptado y valorado.

En relación con el cuarto objetivo específico existe correlación positiva significativa entre el estilo de humor de automejoramiento con la dimensión Proyectos de Bienestar psicológico, Martin (2007) en relación a este objetivo menciona que las personas que optan por este estilo de humor son más asertivas con su entorno ya que logran reconocer sus problemas y encontrar las estrategias para disminuir el estrés, ansiedad, temor y según Maslow (1991) lograr la autorrealización; ya que el estilo de humor presenta una relación directa con el mejoramiento de la calidad. (Cumpen, 2020).

El quinto objetivo específico describe la correlación positiva y significativa entre el estilo de humor agresivo y la dimensión autonomía, lo cual nos quiere decir que aquellos individuos que realicen bromas que denigren al compañero reforzará su autocontrol de emociones, evaluación y autodeterminación, (Puente, 2011) sin embargo no en todos los casos de manera positiva, puesto que lo utilizará como una manera de autocuidado personal.

En relación con el sexto objetivo específico, encontramos que existe correlación negativa altamente significativa entre el estilo de humor autodescalificativo con la

dimensión autonomía, ambos criterios según Martin (2007) son factores de riesgo para el desarrollo personal y Tang (2017) en su investigación indica si dentro de algún ambiente existe violencia o situaciones que afecten el desarrollo en el individuo disminuirá su capacidad de toma de decisiones.

Por lo tanto, tal como hemos visto en el desarrollo y discusión del presente trabajo aspectos como el humor va a tener una incidencia positiva y negativa dentro del Bienestar psicológico del ser humano, claro según el tipo de humor que se utilice, Losada et al (2019) expresan que, para diferenciar el buen humor del mal humor, es importante determinar el tipo de sentimientos que promueven, ya que si tiende a ser positivos vamos a lograr ver conductas como sonrisas, alegría y gozo, que generan recursos como la motivación y creatividad; a diferencia del mal humor que a pesar que se exprese como una broma o chiste puede dañar a la persona generando fastidio, incomodidad y pensamientos de inadecuación, siendo relevante orientar a la población como una conducta vista como broma puede tener tal relevancia dentro de la sociedad, no solo en ambientes ambulatorios si no también en espacios como las Fuerzas armadas, quién denota la necesidad de establecer estrategias para mejorar el Bienestar de su personal.

3.3. Aporte práctico

PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

3.3.1. Generalidades

Institución	: Ejercito del Perú
Dirigido a	: Reclutas del Servicio Militar Voluntario
N° de participantes	: 30 reclutas
Tiempo de sesión	: 45 minutos aprox.
Duración	: 12 semanas

Teniendo en cuenta los resultados obtenidos del proceso de evaluación, se ha concluido que si dentro de un grupo se fomenta el estilo de humor afiliativo y automejoramiento, lograremos desarrollar mayor bienestar psicológico, teniendo en cuenta que las características de este estilo es realizar bromas ingeniosas, chistes divertidos, que fomenta la tolerancia, autoestima y confianza entre los compañeros, así mismo mejora las relaciones interpersonales y las emociones, a través de la capacidad transformar los sucesos negativos en sucesos positivos, superando las situaciones desagradables como estrategia para sobrellevar problemas, disminuir el estrés, ansiedad, temor, cólera y sentimientos inadecuados, logrando mayor productividad y asertividad, teniendo como base las características que poseen las personas autorrealizadas.

Así mismo disminuir el nivel de humor dónde se fomente el menosprecio, desprecio, crítica, sarcasmo, insulto, burlas, agresión, entre los pares, fomentará que se tome en cuenta la opinión del grupo, aceptación social, disminución de sentimientos negativos como sumisión, inferioridad y evitación social.

Por lo tanto promover el bienestar psicológico tiene un impacto positivo para mejorar las relaciones interpersonales, aceptación personal y evitar situaciones violentas a nivel personal y de sus pares, entonces se presenta este programa que tiene el objetivo de desarrollar el bienestar psicológico en los reclutas del servicio militar voluntario a través de un programa que tiene como base los postulados de la psicología positiva, arteterapia, clown y risoterapia que promueve el humor afiliativo y de automejoramiento. Así mismo se recomienda que el programa se enfoque también en las personas que trabajan directamente y están encargados del servicio militar voluntario para que se realice un trabajo cooperativo.

3.3.2. Objetivos

General

Promover el humor afiliativo y de automejoramiento a través de un programa basado en la psicología positiva que desarrolla la inteligencia intrapersonal e interpersonal en los reclutas y encargados del servicio militar voluntario.

Específicos

Reconocer características personales que promuevan la estima personal

Promover la identidad personal y recursos personales positivos

Desarrollar la disciplina y responsabilidad personal

Reconocer emociones positivas y saludables

Potenciar la habilidad de la empatía en los compañeros

Fomentar la asertividad en la comunicación intra e inter personal

Desarrollar estrategias de control emocional

Fomentar la capacidad para solucionar problemas y conflictos

Desarrollar programa de proyecto de vida y establecimiento de metas

Informar sobre las diferentes oportunidades de desarrollo personal

Promover características del liderazgo personal

Fomentar el sentido de positivo de vida.

3.3.3. Alcance

El desarrollo de la presente propuesta de Desarrollo Personal tiene la finalidad de mejorar los recursos personales de la persona a través de un programa trabaja la inteligencia emocional en los reclutas, teniendo en cuenta los recursos personales de la persona, autoestima, habilidades sociales y liderazgo.

3.3.4. Desarrollo de propuesta

- **Alcance**

El presente plan de intervención es para el personal de tropa del fuerte militar Lambayeque.

- **Responsables**

- Superior al cargo de tropa, es el encargado de organizar las actividades de los diferentes grupos de tropa, por lo tanto, establecer el horario para la realización de actividades.
- Psicólogo jefe, es el encargado del área de psicológica, el puesto le pertenece al técnico asimilada del puesto, quién cumple las funciones de psicólogo y teniente, estar a cargo de organizar las funciones del servicio de psicología, por lo tanto, revisar el plan de capacitación.
- Psicólogo serum, psicólogo que ofrece servicio temporal, encargado de ver las actividades del grupo y apoyar al interno al desarrollo de su plan de intervención.
- Internos, personal que realiza sus prácticas de manera temporal y el encargado de realizar y aplicar el plan de intervención propuesto.

- **Estrategias**

- Realización de charlas y talleres
- Visualización de videos
- Exposición de los temas a realizar

- Trabajo practico durante el desarrollo de la sesión

- **Talleres de Capacitación**
 - Taller de Autoestima
 - Taller de Emociones
 - Taller de Habilidades Sociales
 - Taller solución de conflictos
 - Taller Liderazgo

- **Temas de capacitación**
 - Taller de Autoestima
 - Autoconocimiento
 - Autoimagen
 - Taller de Emociones
 - Tipo de emociones
 - Gestión de emociones
 - Taller de Habilidades Sociales
 - Tipos de comunicación
 - Asertividad
 - Taller solución de conflictos
 - Toma de decisiones
 - Solución de conflicto
 - Taller Liderazgo
 - Tipos de Liderazgo
 - Motivación

- **Recursos**
 - **Humanos:** Encargado del proyecto
 - **Materiales:**
 - Papelotes
 - Plumones

- Videos
- Hojas bond
- Otros

- **Cronograma de actividades**

Taller	Tema	Semana	Estrategias	Responsable
Autoestima	Autoconocimiento	1	Talleres Charlas Trabajos prácticos Videos	Psicólogos Internos en psicología
	Autoimagen	2		
Emociones	Tipo de emociones	3		
	Gestión de emociones	4		
Comunicación asertiva	Tipos de comunicación	5		
	Asertividad	6		
Solución de conflicto	Toma de decisiones	7		
	Solución de conflictos	8		
Liderazgo	Tipos de liderazgo	9		
	Motivación	10		

- **Evaluación**

Se aplica el instrumento de Bienestar psicológico para conocer si el programa ha tenido resultados positivos en el personal de tropa

- **Desarrollo de sesiones**

Taller	Tema	Objetivo	Actividades	Tiempo	Materiales
Autoestima	Autoconocimiento	Conocer las habilidades y capacidades personales	<ul style="list-style-type: none"> - Bienvenida a los participantes e introducción - Observación del video - Explicación del tema: ¿Qué es la autoestima e importancia del autoconocimiento? - Técnica: ¿Maleta personal? - Despedida 	45 min	Anexo 3.1
	Autoaceptación	Aceptar las fortalezas y dificultades personales	<ul style="list-style-type: none"> - Bienvenida a los participantes e introducción - Observación del video - Explicación del tema: Aceptación personal - Técnica: - Despedida 	45 min	Anexo 3.2
Emociones	Tipo de emociones	Conocer que son las emociones y sus tipos.	<ul style="list-style-type: none"> - Bienvenida a los participantes e introducción - Observación del video - Explicación del tema: Las emociones y tipos - Técnica: Reconociendo mis emociones - Despedida 	45 min	Anexo 3.3
	Gestión de emociones	Reconocer y trabajar las emociones presentes.	<ul style="list-style-type: none"> - Bienvenida a los participantes e introducción - Observación del video - Explicación del tema: Las emociones y tipos 	45 min	Anexo 3.4

			- Técnica: Relajación y manejo de emociones Despedida		
Comunicación asertiva	Tipos de comunicación	Orientar sobre los tipos de comunicación	- Bienvenida a los participantes e introducción - Observación del video - Explicación del tema: Estilos de comunicación - Técnica: Role playing - Despedida	45 min	Anexo 3.5
	Asertividad	Entrenar sobre estrategias de asertividad	- Bienvenida a los participantes e introducción - Observación del video - Explicación del tema: Asertividad - Técnica: Respiro y expreso - Despedida	45 min	Anexo 3.6
Solución de conflicto	Solución de conflictos	Orientar sobre el proceso de solución de conflictos	- Bienvenida a los participantes e introducción - Observación del video - Explicación del tema: Las emociones y tipos - Técnica: Solución de problemas - Despedida	45 min	Anexo 3.7
	Toma de decisiones	Conocer sobre las estrategias relacionadas en la toma de decisiones	- Bienvenida a los participantes e introducción - Observación del video - Explicación del tema: Las emociones y tipos - Técnica: Disco rayado Despedida	45 min	Anexo 3.8

Liderazgo	Tipos de liderazgo	Conocer los tipos de liderazgo	<ul style="list-style-type: none"> - Bienvenida a los participantes e introducción - Observación del video - Explicación del tema: Liderazgo y tipos - Técnica: El nudo - Despedida 	45 min	Anexo 3.9
	Motivación	Conocer las estrategias de motivación grupal	<ul style="list-style-type: none"> - Bienvenida a los participantes e introducción - Observación del video - Explicación del tema: Motivación e importancia - Técnica: Moviendo grupos - Despedida 	45 min	Anexo 3.10

CAPÍTULO IV:

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

4.1. CONCLUSIONES

- Se concluye que a mayor bienestar psicológico existirá mayor capacidad para realizar bromas ingeniosas o chistes con el fin de mejorar sus vínculos, reducir tensiones y transformar sucesos negativos en sucesos positivos así mismo si existe mayor bienestar psicológico existirá menor capacidad para despreciarse o despreciar a otros.
- La variable estilos de humor, con relación al humor afiliativo presenta un nivel medio de 44.3%, bajo 29.8% y alto 25,9%, el estilo de humor de auto mejoramiento presenta un nivel medio de 40.8%, bajo de 30.2% y alto de 29%; el estilo de humor agresivo presenta un nivel bajo de 34.1%, nivel alto de 33.3% y medio de 32.5%; por último, el estilo de humor auto descalificador, presenta un nivel bajo de 47.1%, nivel medio de 29% y nivel alto de 23.9%.
- La variable Bienestar psicológico, el nivel General presenta un nivel medio de 47.5%, bajo de 30.2% y alto de 22.4%; con relación a sus dimensiones, la dimensión aceptación presenta un nivel medio de 47.5%, bajo de 28.2% y alto de 24.3%; en la dimensión autonomía un nivel medio de 50.6%, alto de 25.9%, bajo de 23.5%; la dimensión vínculos un nivel medio de 49%, bajo de

31.4% y bajo de 19.6%, por último, la dimensión proyecto un nivel medio de 44.7%, bajo de 36.1% y bajo de 19.2%.

- Existe una correlación positiva y significativa al 0.020 entre la dimensión humor afiliativo y la dimensión proyectos.
- Existe una correlación positiva y significativa al 0.020 entre la dimensión humor auto mejoramiento y la dimensión proyectos, es decir las personas que utilizan este estilo tienen metas personales claras.
- Existe una correlación positiva y significativa al 0.032 entre la dimensión humor agresivo y la dimensión autonomía, es decir las personas que utilizan este estilo son distantes, buscan independizarse y pasar tiempo a solas.
- Existe una correlación negativa y significativa al 0.001 entre la dimensión humor auto descalificativo y la dimensión autonomía, así como la dimensión aceptación, es decir aquellas personas que utilizan este tipo de estilo, generalmente son dependientes y necesitan la aceptación del grupo.

4.2. RECOMENDACIONES

- Se recomienda establecer relaciones interpersonales positivas, enfocándose en actividades dinámicas, que promuevan el humor dentro del grupo.
- Proponer como estrategia actividades que promuevan el humor afiliativo, así mismo psicoeducar sobre el mismo y su importancia dentro de los grupos humanos,
- Plantear a la institución el desarrollo de actividades como yoga, risoterapia, teatro y clown que ayuda a desarrollar conductas de auto mejoramiento, por ende, mejorar el bienestar psicológico desde su intervención terapéutica.
- Recomienda utilizar estrategias desde la disciplina positiva para intervenir en conductas inadecuadas del personal de Tropa, sin recurrir a algún tipo de agresión, física o psicológica.
- Por último, proponer programas que fomenten el autoestima, habilidades sociales y proyecto de vida; con la búsqueda de la aceptación y el desarrollo personal.

REFERENCIAS

- Abanto, W. (2016). Normas APA.
- Alvites Florian, L. E. (2021). *Creencias irracionales y bienestar psicológico en soldados de una institución militar del departamento de La Libertad*. [Tesis de Licenciatura, Universidad Privada del Norte]
<https://hdl.handle.net/11537/28268>
- Arteaga, M; Bretón, D.; Choi, H., Gaitán, I. y Machecha, C. (2002). Todo es cuestión de actitud - Gestión de la felicidad. *Harvard Deusto Business Review*, 5-7.
- Blanco, J. (1990) Capítulo décimo: Rasgos del Militar profesional
- 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, Recuperado de:
http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.12404/12984/Bouroncle_Hernandez_Estilos_humor_factor1.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Camino. J. (2013) La psicología humanista. Madrid: CSS.
- Carbelo, B. (2005). El humor en la relación con el Paciente una guía para los profesionales de la salud. Barcelona: Masson S.A.
- Caruana, A. (2010). Aplicaciones Educativas de la psicología Positiva. Valencia: Cefire.
- Cassaretto, B. M., y Martínez, U. P. (2009). Validación de la escala del sentido del humor en estudiantes universitarios. *Revista de Psicología*, 27(2), 287-309.

Casullo, M. (2002) Evaluación del Bienestar Psicológico en Iberoamérica. Buenos Aires: Paidós. Recuperado de: http://www.sc.ehu.es/ptwmamac/Capi_libro/33c.pdf

Centro de Estudios y Promoción del Desarrollo (2013) Personal militar en situación de vulnerabilidad en el Perú. Recuperado de: [http://www2.congreso.gob.pe/sicr/cendocbib/con2_uibd.nsf/A54F213ABBF9CEB052577BC0071DBCD/\\$FILE/Personal_militar_en_situaci%C3%B3n.p](http://www2.congreso.gob.pe/sicr/cendocbib/con2_uibd.nsf/A54F213ABBF9CEB052577BC0071DBCD/$FILE/Personal_militar_en_situaci%C3%B3n.p)

Cieza y Rivadeneira (2017) en su investigación titulada Bienestar psicológico y Clima laboral en una empresa de transporte. Tesis de Licenciatura, Universidad Señor de Sipán, Pimentel-Perú. Recuperado de:

Chuquipoma y Retuerto (2012) en su investigación titulada Bienestar psicológico subjetivo-material y calidad de vida en personal militar del ejército peruano de Lambayeque. Universidad Señor de Sipán, Pimentel-Perú. Recuperado de: <http://repositorio.uss.edu.pe/handle/uss/2804>

Colegio de Psicólogos del Perú. (2017) Código de ética y Deontología. Recuperado de: https://www.cpsp.pe/documentos/marco_legal/codigo_de_etica_y_deontologia.pdf

Cummins, R. (2000). Objective and subjective quality of life: An interactive model. Netherlands: Social Indicators Research, 52, 55-72

Cumpén Gonzáles, L. E. (2020). Estilos del humor y calidad de vida en estudiantes de una universidad privada de Pimentel. [Tesis de Licenciatura, Universidad Señor de Sipán] <https://hdl.handle.net/20.500.12802/7724>

Delfino, G.; Muratori, M.; Zubieta, E. (2014) Bienestar psicosocial y satisfacción con la vida en estudiantes militares; Colegio Militar de la Nación; España; Revista Digital Universitaria; 12; 35; 1-9. https://ri.conicet.gov.ar/bitstream/handle/11336/35028/CONICET_Digital_Nro.31b8f34c-7552-4f5e-b281-34dee3551c97_A.pdf?sequence=2&isAllowed=y

Díaz, D. (2006). Adaptación española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff. Sistema de Información Científica. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=72718337>

Fadaei, M.; Torkaman, M. y Farokhzadian, J. (2020) Bienestar espiritual y psicológico de los soldados en los cuarteles militares: un estudio de caso en Irán, J Arch Mil Med.; 8 (1): e108725. doi: 10.5812 / jamm.108725 .

Felix, J. (2017) La Inteligencia emocional, estado emocional y el bienestar psicológico de los cadetes de primer año de la Escuela Militar de Chorrillos coronel Francisco Bolognesi. Tesis de Doctorado. Universidad Nacional de Educación Enrique Guzman y Valle. Lima, Perú. Recuperado de: <http://repositorio.une.edu.pe/bitstream/handle>

Fernández Encina, S. (2021) Los 24 tipos de terapia psicológica más importantes <https://viviendolasalud.com/psicologia/tipos-de-terapia-psicologica>

- Gamarra Moncayo, J. R. (2020). *Estilos de humor y resiliencia en estudiantes de una universidad privada de Chiclayo*. [Tesis de Licenciatura, Universidad Señor de Sipán] <https://hdl.handle.net/20.500.12802/7687>
- Gonzales, A. (2015) Consecuencias en la salud psicológica de la instrucción de vuelo: estudio de una muestra de alumnos e instructores militares. Departamento de psiquiatría y psicología social. Universidad de Murcia. España.
- Garmendia, C.; Peña, N. y Rojas, A. (2014) Estilos de humor según género, edad y tipo de Institución educativa en adolescentes. Recuperado de: <http://psicoeureka.com.py/sites/default/files/articulos/eureka-11-1-11.pdf>
- Hernández Varas, E. (2019) Valor del capital psicológico en la calidad de vida del personal militar: un programa de entramiento. (Tesis doctoral, Universidad Complutense de Madrid, España)
- Hom, M.; Terte, I.; Bennett, C. & Joiner, T. (2020) Resilience and attitudes toward help-seeking as correlates of psychological well-being among a sample of New Zealand Defence Force personnel, *Military Psychology*, 32:4, 329-340, DOI: 10.1080/08995605.2020.1754148
- Injo Ulloque, A. G. (2021). Bienestar psicológico en adultos en Chiclayo, Lambayeque, 2020. [Tesis de Licenciatura, Universidad Católica de los Ángeles de Chimbote, Chiclayo] <http://repositorio.uladech.edu.pe/handle/123456789/19783>

Instituto Nacional de Estadística e Informática (2018) Perú: Indicadores de Educación por departamento, 2007- 2017. Recuperado de: https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/publicaciones_digitales/Est/Lib1529/libro.pdf

Jáuregui, E. (2008) Tomarse el humor en serio: aplicaciones positivas de la risa y el humor. En Vázquez, C. y Hervás, G. (2008). Psicología positiva aplicada (Segunda ed.). (pp.284-310). Sevilla: Desclée de Brouwer, S.A.

Julca, J. (2017) Propiedades psicométricas de la escala multidimensional de sentido del sector salud. Tesis de Licenciatura, Universidad César Vallejo. Chimbote-Perú. Recuperado de: <http://repositorio.ucv.edu.pe/handle/UCV/26300>

Julcapoma Mendoza, C. (2017) Síndrome Burnout y bienestar Psicológico en el personal militar del destacamento aéreo de Tacna en el año 2017. (Tesis de Licenciatura, Universidad Privada Telesup) <https://repositorio.utelesup.edu.pe/handle/UTELESUP/592>

Lillo, P. (s.f.) Influencia de los estilos de humor sobre las estrategias de afrontamiento en Entre Ríos. Recuperado de: <https://www.palermo.edu/cienciassociales/publicaciones/pdf/Psico7/7Psico%2007.pdf>

Losada, A. V. y Lacasta, M.(2019). Sentido del Humor y sus Beneficios en Salud. Calidad de Vida y Salud, 12 (1), 2-22. <https://www.aacademica.org/analía.verónica.losada/44.pdf>

Martin, R. (2007). *The Psychology of Humor: An integrative Approach*. San Diego: ELSEVIER.

Maslow, A. (1991). *Motivación y Personalidad*. Madrid, España: Ediciones Díaz de

MINSA (2017) *Situación de Salud de los Adolescentes y Jóvenes en el Perú*. 2017.

Recuperado de: <http://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/4143.pdf>

Oficina de Información del Ejército (1999) *El Ejército Unido a la Historia*. Ed. Quebecor, Lima.

Orama, A., Santana, S. y Vergara, A. (2006). El Bienestar Psicológico, un indicador positivo de la Salud Mental. *Revista Cubana de Salud y Trabajo*. Recuperado de <http://www.sld.cu/galerias/pdf/sitios/insat/rst06106.pdf>

Portellano, J. (2005). *Introducción a la neuropsicología*. Madrid: McGRAW-HILL/INTERAMERICANA DE ESPAÑA, S. A. U.

Portero, A. (2020) *El servicio militar obligatorio, la geopolítica y la cohesión nacional*

Puente, A. (2011). *Psicología contemporánea básica y aplicada*. España: Pirámide.

Rivas, D. (2017) en su investigación titulada *Bienestar psicológico y satisfacción vital en adolescentes mexicanos tempranos y medios*. Recuperado de: https://www.researchgate.net/publication/317540443_Bienestar_psicologico_y_satisfaccion_vital_en_adolescentes_mexicanos_tempranos_y_medios

Ryff, C. (1995). Bienestar psicológico en la vida adulta. *Direcciones actuales en la ciencia psicológica*, 4, pp. 99-104.

Santos S. A y Martin, Rod (2008) Psicología del Humor. Ed. OrionGG Ediciones.
Los Ángeles.

Sanz Ortiz, J. (2002). El humor como valor terapéutico. Medicina Clínica, 119(19),
734-737.

Sarhar (2017) en su investigación titulada Estilos de humor y calidad de vida
relacionada a la salud en pacientes con VIH, 2017. Tesis de licenciatura.
Pontificia Universidad Católica del Perú. Recuperado de:
<http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/handle/20.500.12404/9500>

Seligman, M. (2011). La Auténtica Felicidad. Barcelona: Zeta Bolsillo.

Tang, Y. (2017) Mobbing y bienestar psicológico en la Tropa de una institución
militar peruana del Callao, 2017. Tesis de Licenciatura, Universidades César
Vallejo, Pimentel-Perú. Recuperado de:
<http://repositorio.ucv.edu.pe/handle/UCV/11342>

Tarazona, E. (2016) Estado de ánimo y estresores de estudios en postulantes al
servicio militar voluntario de la marina de guerra del Perú, abril, 2016. Tesis
para optar el grado de magister. Facultad de Medicina Humana. Universidad
San Martín de Porres, Lima – Perú. Recuperado:

Tarragona, M. (2013). Psicología Positiva y Terapias Constructivas: Una Propuesta
Integradora. Terapia psicológica, 31(1), 115-125.
<https://dx.doi.org/10.4067/S0718-48082013000100011>

Vásquez, Z. (2018) Prácticas religiosas y bienestar psicológico en internos de un penal de Chiclayo, 2017. Tesis para optar el grado de licenciado. Universidad Señor de Sipan, Pimentel, Perú.

ANEXOS

ANEXO 01

RESOLUCIÓN APROBACIÓN DE INVESTIGACIÓN



Pimentel, 10 de junio del 2021

VISTO:

El oficio N° 0103-2021/FH-DPS-USS de fecha 08 de junio del 2021, presentado por la Escuela Profesional de Psicología, donde solicita se emita la resolución de aprobación de los **Proyectos de Investigación (tesis)**; Y;

CONSIDERANDO:

Que, la Constitución Política del Perú en su Artículo 18° establece que: *"La educación universitaria tiene como fines la formación profesional, la difusión cultural, la creación intelectual y artística y la investigación científica y tecnológica (...) Cada universidad es autónoma en su régimen normativo, de gobierno, académico, administrativo y económico. Las universidades se rigen por sus propios estatutos en el marco de la Constitución y de las leyes."*

Que, acorde con lo establecido en el Artículo 8° de la Ley Universitaria, Ley N° 30220, *"La autonomía inherente a las Universidades se ejerce de conformidad con lo establecido en la Constitución, la presente ley demás normativa aplicable. Esta autonomía se manifiesta en los siguientes regímenes: normativo, de gobierno, académico, administrativo y económico"*. La Universidad Señor de Sipán desarrolla sus actividades dentro de su autonomía prevista en la Constitución Política del Estado y la Ley Universitaria N° 30220.

Que, acorde con lo establecido en la Ley Universitaria N°30220, indica:

- Artículo N° 6°: Fines de la Universidad, Inciso 6.5) "Realizar y promover la investigación científica, tecnológica y humanística la creación intelectual y artística".

Que, el Reglamento de Investigación de la USS Versión 7, aprobado con Resolución de Directorio N°0199-2019/PD-USS, señala:

- Artículo 34°: *"El asesor del proyecto de investigación y del trabajo de investigación es designado mediante resolución de facultad"*.
- Artículo 36°: *"El comité de investigación de la Escuela Profesional aprueba el tema del proyecto de Investigación y del trabajo de investigación acorde a las líneas de investigación institucional"*.

Que, Reglamento de Grados y Títulos Versión 07 aprobado con resolución de directorio N° 086-2020/PD-USS, señala:

- Artículo 21°: *"Los temas de trabajo de investigación, trabajo académico y tesis son aprobados por el Comité de Investigación y derivados a la facultad o Escuela de Posgrado, según corresponda, para la emisión de la resolución respectiva. El periodo de vigencia de los mismos será de dos años, a partir de su aprobación (...)"*.
- Artículo 24°: *"La tesis, es un estudio que debe denotar rigurosidad metodológica, originalidad, relevancia social, utilidad teórica y/o práctica en el ámbito de la escuela académico profesional (...)"*.
- Artículo 25°: *"El tema debe responder a alguna de las líneas de investigación institucionales de la USS S.A.C."*.

Que, visto el oficio N° 0103-2021/FH-DPS-USS de fecha 08 de junio del 2021, presentado por la Escuela Profesional de Psicología, donde solicita se emita la resolución de aprobación de los proyectos de Investigación (Tesis) de los estudiantes que llevan el curso de actualización de tesis de la Escuela Profesional de Psicología, quienes cumplen con los requisitos, por lo que se debe proceder a su inscripción respectiva, con fines de sustentación.

Estando a lo expuesto y en uso de las atribuciones conferidas y de conformidad con las normas y reglamentos vigentes.

SE RESUELVE:

ARTÍCULO PRIMERO: APROBAR los **PROYECTOS DE INVESTIGACIÓN (TESIS)** de los estudiantes descritos en la lista que forma parte de la presente resolución.

ADMISIÓN E INFORMES

074 481610 - 074 481632

CAMPUS USS

Km. 5, carretera a Pimentel

Chiclayo, Perú

RESOLUCIÓN N° 0619-2021/FDH-USS

N°	APELLIDOS Y NOMBRES	PROYECTOS DE INVESTIGACIÓN
1	PURISACA VIGIL EVER	"ESTILOS DE HUMOR Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN LA TROPA DE UNA INSTITUCIÓN MILITAR PERUANA DE LAMBAYEQUE, 2019."
2	CAMPOS DÍAZ DALILA THALIA	"CANSANCIO EMOCIONAL Y PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA EN ESTUDIANTES DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE CHICLAYO"
3	CHERO GUEVARA LEANDRO GIAMPIERRE	"SATISFACCIÓN MARITAL Y DEPENDENCIA EMOCIONAL EN MUJERES DE LAS ORGANIZACIONES DE VASO DE LECHE DEL DISTRITO DE LAMBAYEQUE 2018"

ARTÍCULO SEGUNDO: DEJAR SIN EFECTO toda resolución que se oponga a la presente.

ARTÍCULO TERCERO: DISPONER que las áreas competentes tomen conocimiento de la presente resolución con la finalidad de dar las facilidades para la ejecución de la presente Investigación.

REGÍSTRESE, COMUNÍQUESE Y ARCHÍVESE



Mg. Cabrera Leonardini Daniel Guillermo
Decano Facultad de Derecho y Humanidades



Mg. Delgado Vega Paula Elena
Secretaria Académica Facultad de Derecho y Humanidades

ADMISIÓN E INFORMES

074 481610 - 074 481632

CAMPUS USS

Km. 5, carretera a Pimentel
Chiclayo, Perú

Distribución: Rectorado, Vicerrectorado Académico, Vicerrectorado de Investigación, Decanos de Facultad, Jefes de Oficina, Jefes de Área, Archivo.

ANEXO 02

RESOLUCIÓN DE ASESOR ESPECIALISTA



Pimentel, 10 de junio del 2021

VISTO:

El oficio N° 0103-2021/FH-DPS-USS de fecha 08 de junio del 2021, presentado por la Escuela Profesional de Psicología, donde solicita se emita la resolución de **ASESOR** de los **Proyectos de Investigación (tesis)**; Y;

CONSIDERANDO:

Que, la Constitución Política del Perú en su Artículo 18° establece que: *"La educación universitaria tiene como fines la formación profesional, la difusión cultural, la creación intelectual y artística y la investigación científica y tecnológica (...)* Cada universidad es autónoma en su régimen normativo, de gobierno, académico, administrativo y económico. Las universidades se rigen por sus propios estatutos en el marco de la Constitución y de las leyes."

Que, acorde con lo establecido en el Artículo 8° de la Ley Universitaria, Ley N° 30220, *"La autonomía inherente a las Universidades se ejerce de conformidad con lo establecido en la Constitución, la presente ley demás normativa aplicable. Esta autonomía se manifiesta en los siguientes regímenes: normativo, de gobierno, académico, administrativo y económico"*. La Universidad Señor de Sipán desarrolla sus actividades dentro de su autonomía prevista en la Constitución Política del Estado y la Ley Universitaria N° 30220.

Que, acorde con lo establecido en la Ley Universitaria N°30220; indica:

- Artículo N° 6°: Fines de la Universidad, Inciso 6.5) "Realizar y promover la investigación científica, tecnológica y humanística la creación intelectual y artística".

Que, el Reglamento de Investigación de la USS Versión 7, aprobado con Resolución de Directorio N°0199-2019/PD-USS, señala:

- Artículo N° 34: *"El asesor del proyecto de investigación y del trabajo de investigación es designado mediante resolución de facultad"*.

Que, Reglamento de Grados y Títulos Versión 07 aprobado con resolución de directorio N° 086-2020/PD-USS, señala:

- Artículo 24°: *"La tesis, es un estudio que debe denotar rigurosidad metodológica, originalidad, relevancia social, utilidad teórica y/o práctica en el ámbito de la escuela académica profesional (...)"*.

Que, visto el oficio N° 0103-2021/FH-DPS-USS de fecha 08 de junio del 2021, presentado por la Escuela Profesional de Psicología, donde solicita se emita la resolución de asesor de los proyectos de Investigación (Tesis) de los estudiantes que llevan el curso de actualización de tesis de la Escuela Profesional de Psicología.

Estando a lo expuesto y en uso de las atribuciones conferidas y de conformidad con las normas y reglamentos vigentes.

SE RESUELVE:

ARTÍCULO PRIMERO: DESIGNAR como **ASESOR** a los 3 temas descritos en la lista que forma parte de la presente resolución.

ARTÍCULO SEGUNDO: DEJAR SIN EFECTO toda resolución que se oponga a la presente.

ARTÍCULO TERCERO: DISPONER que las áreas competentes tomen conocimiento de la presente resolución con la finalidad de dar las facilidades para la ejecución de la presente Investigación

REGÍSTRESE, COMUNÍQUESE Y ARCHÍVESE


Mg. Cabrera Leonardini Daniel Guillermo
Decano Facultad de Derecho y Humanidades


Mg. Delgado Vega Paula Elena
Secretaria Académica Facultad de Derecho y Humanidades

ADMISIÓN E INFORMES

074 481610 - 074 481632

CAMPUS USS

Km. 5, carretera a Pimentel

Chiclayo, Perú

Distribución: Rectorado, Vicerrectorado Académico, Vicerrectorado de Investigación, Decanos de Facultad, Jefes de Oficina, Jefes de Área. Archivo.

Nº	APELLIDOS Y NOMBRES	PROYECTOS DE INVESTIGACIÓN	ASESOR
1	PURISACA VIGIL EVER	"ESTILOS DE HUMOR Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN LA TROPA DE UNA INSTITUCIÓN MILITAR PERUANA DE LAMBAYEQUE, 2019."	DRA. BEJARANO BENITES ZUGEINT JACQUELIN
2	CAMPOS DÍAZ DALILA THALIA	"CANSANCIO EMOCIONAL Y PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA EN ESTUDIANTES DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE CHICLAYO"	DRA. BEJARANO BENITES ZUGEINT JACQUELIN
3	CHERO GUEVARA LEANDRO GIAMPIERRE	"SATISFACCIÓN MARITAL Y DEPENDENCIA EMOCIONAL EN MUJERES DE LAS ORGANIZACIONES DE VASO DE LECHE DEL DISTRITO DE LAMBAYEQUE 2018"	DRA. BEJARANO BENITES ZUGEINT JACQUELIN

ADMISIÓN E INFORMES

074 481610 - 074 481632

CAMPUS USS

Km. 5, carretera a Pimentel

Chiclayo, Perú

Distribución: Rectorado, Vicerrectorado Académico, Vicerrectorado de Investigación, Decanos de Facultad, Jefes de Oficina, Jefes de Área, Archivo.

ANEXO 03 RESOLUCIÓN DE JURADOS



Pimentel, 10 de junio del 2021

VISTO:

El oficio N° 0103-2021/FH-DPS-USS de fecha 08 de junio del 2021, presentado por la Escuela Profesional de Psicología, en donde solicita se emita la resolución de asignación de jurado evaluador para los Proyectos de Investigación (tesis); y,

CONSIDERANDO:

Que, la Constitución Política del Perú en su Artículo 18° establece que: *"La educación universitaria tiene como fines la formación profesional, la difusión cultural, la creación intelectual y artística y la investigación científica y tecnológica. El Estado garantiza la libertad de cátedra y rechaza la intolerancia"*; *"Cada Universidad es autónoma en su régimen normativo, de gobierno, académico, administrativo y económico. Las universidades se rigen por sus propios Estatutos en el marco de la Constitución y de las Leyes"*.

Que, acorde con lo establecido en el Artículo 8° de la Ley Universitaria, Ley N° 30220, *"La autonomía inherente a las Universidades se ejerce de conformidad con lo establecido en la Constitución, la presente ley demás normativa aplicable. Esta autonomía se manifiesta en los siguientes regímenes: normativo, de gobierno, académico, administrativo y económico"*. La Universidad Señor de Sipán desarrolla sus actividades dentro de su autonomía prevista en la Constitución Política del Estado y la Ley Universitaria N° 30220.

Según lo establecido en el Artículo 45° de la Ley Universitaria, Ley N° 30220, *"Obtención de Grados y Títulos; Para la obtención de grados y títulos se realiza de acuerdo a las exigencias académicas que cada universidad establezca en sus respectivas normas internas. Los requisitos mínimos son los siguientes: Inciso 45.1 "Grado de Bachiller: requiere haber aprobado los estudios de pregrado, así como la aprobación de un trabajo de investigación y el conocimiento de un idioma extranjero, de preferencia inglés o lengua nativa"*.

Que, Reglamento de Grados y Títulos Versión 07 aprobado con resolución de directorio N° 086-2020/PD-USS, señala:

- Artículo 28°: *"El jurado evaluador será designado mediante resolución emitida por la facultad o por la Escuela de Posgrado, el mismo que estará conformado por tres docentes, quienes cumplirán las funciones de presidente, secretario y vocal (...)"*.
- Artículo 29°: Son funciones del jurado evaluador: *Inciso a) Emitir las observaciones en un plazo de máximo de siete días hábiles, contabilizados a partir del día siguiente de la recepción del informe. Inciso b) Verificar el levantamiento de las observaciones realizadas a través de su dictamen de expedito para sustentación, informando a la Dirección de Escuela de la sede. Inciso c) Asistir al acto de sustentación en la fecha, hora y lugar programados. Inciso d) Evaluar la sustentación y defensa de la investigación, y el secretario emite el acta de sustentación.*
- Artículo 30°: *"Para la sustentación, se otorgará el plazo de seis (6) meses calendarios contados a partir del día hábil siguiente en que se obtuvo el dictamen de expedito para la sustentación (...)"*.
- Artículo 31°: *"Se deberá presentar al Director de Escuela de la Sede, al Coordinador de Escuela Profesional de Filial o al Director de la Escuela de Posgrado, según corresponda, tres (3) anillados del trabajo de investigación o de la tesis, con una antelación de 10 días hábiles al acto de sustentación programado, a fin de que estos sean remitidos al jurado evaluador (presidente, secretario y vocal)"*.
- Artículo 32°: *"Cuando la sustentación obtenga la calificación de Deficiente (desaprobado), podrá requerir nueva fecha de sustentación, después de haber transcurrido un plazo de 30 días calendarios contados a partir de la fecha en que desaprobó"*.
- Artículo 33°: *"Si el egresado desaprobado no solicita nueva fecha de sustentación, el plazo para sustentar la misma tesis vence a los seis meses, contando dicho plazo desde la fecha que sustentó por primera vez. Si en el plazo, se debe presentar nuevo tema de investigación y realizar los trámites correspondientes. La decisión del jurado evaluador es inimpugnable"*.

ADMISIÓN E INFORMES

074 481610 - 074 481632

CAMPUS USS

Pimentel

Chiclayo, Perú

Distribución: Rectorado, Vicerrectorado Académico, Vicerrectorado de Investigación, Decanos de Facultad, Jefes de Oficina, Jefes de Área. Archivo.

- Artículo 40°: Si el(los) autor(es) de la investigación no logra(n) el nivel de preparación hasta en una tercera sustentación, será(n) desaprobad(o)s. En este caso tiene(n) la posibilidad de reiniciar el trámite, desde la presentación de un nuevo proyecto.

Que, visto el oficio N° 0103-2021/FH-DPS-USS de fecha 08 de junio del 2021, presentado por la Escuela Profesional de Psicología, donde solicita se emita la resolución de DESIGNACIÓN DE JURADO EVALUADOR de los proyectos de Investigación (Tesis) de los estudiantes que llevan el curso de actualización de tesis de la Escuela Profesional de Psicología.

Estando a lo expuesto y en uso de las atribuciones conferidas y de conformidad con las normas y reglamentos vigentes.

SE RESUELVE:

ARTÍCULO PRIMERO: DESIGNAR JURADO EVALUADOR de los proyectos de Investigación a los siguientes docentes.

N°	APELLIDOS Y NOMBRES	PROYECTOS DE INVESTIGACIÓN	JURADO
1	PURISACA VIGIL EVER	"ESTILOS DE HUMOR Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN LA TROPA DE UNA INSTITUCIÓN MILITAR PERUANA DE LAMBAYEQUE, 2019."	PRESIDENTE: DR. CASTILLO HIDALGO EFREN GABRIEL SECRETARIO: MG. LUNA LORENZO LEONARDO VOCAL: MG. GUERRERO MILLONES ANA MARÍA
2	CAMPOS DÍAZ DALILA THALIA	"CANSANCIO EMOCIONAL Y PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA EN ESTUDIANTES DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE CHICLAYO"	PRESIDENTE: DR. CASTILLO HIDALGO EFREN GABRIEL SECRETARIO: Dr. LEONARDO LUNA LORENZO VOCAL: MG. GUERRERO MILLONES ANA MARÍA
3	CHERO GUEVARA LEANDRO GIAMPIERRE	"SATISFACCIÓN MARITAL Y DEPENDENCIA EMOCIONAL EN MUJERES DE LAS ORGANIZACIONES DE VASO DE LECHE DEL DISTRITO DE LAMBAYEQUE 2018"	PRESIDENTE: DR. CASTILLO HIDALGO EFREN GABRIEL SECRETARIO: MG. LUNA LORENZO LEONARDO VOCAL: MG. GUERRERO MILLONES ANA MARÍA

ARTÍCULO SEGUNDO: DEJAR SIN EFECTO toda resolución que se oponga a la presenta.

ARTÍCULO TERCERO: DISPONER que las áreas competentes tomen conocimiento de la presente resolución con la finalidad de dar las facilidades para la ejecución de la presente Investigación.

REGÍSTRESE, COMUNÍQUESE Y ARCHÍVESE



Mg. Cabrera Leonardini Daniel Guillermo
Decano Facultad de Derecho y Humanidades



Mg. Delgado Vega Paula Elena
Secretaria Académica Facultad de Derecho y Humanidades

ADMISIÓN E INFORMES

074 481610 - 074 481632

CAMPUS USS

Km. 5, carretera a Pimentel
Chiclayo, Perú

Distribución: Rectorado, Vicerrectorado Académico, Vicerrectorado de Investigación, Decanos de Facultad, Jefes de Oficina, Jefes de Área, Archivo.

ANEXO 04
PRUEBA ADAPTADA ESCALA DEL SENTIDO DEL HUMOR
(Martin, Puhlik-Doris, Larsen, Gray y Weir, 2003)
(Adaptación Carrillo, 2017)

Sexo:

En esta escala del **Sentido del Humor** deberás responder las afirmaciones teniendo en cuenta **cómo te sientes, como piensas es decir cómo es eres comúnmente**. Coloca un número correspondiente a cada afirmación de acuerdo a la siguiente lista:

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	Generalmente no me río o bromeo mucho con otras personas	
2	Si me siento deprimido, usualmente puedo levantarme el ánimo con humor.	
3	Dejo que las personas se diviertan o se rían de mí más de lo que deberían.	
4	No tengo que esforzarme mucho para hacer reír a los demás. Me veo como una persona naturalmente graciosa.	
5	Aunque esté solo, suelo divertirme con cosas absurdas o tontas de la vida	
6	La gente nunca se ofende o se siente lastimada por mi sentido del humor.	
7	Llegaré a humillarme, si eso hace que mi familia o amigos se rían.	
8	Raramente hago reír a otras personas contando historias graciosas sobre mí.	
9	Si me siento molesto o triste, usualmente trato de pensar en algo gracioso sobre la situación para sentirme mejor.	
10	Cuando digo chistes o cosas divertidas, usualmente no me preocupa	

	cómo lo toma la gente.	
11	A menudo cuando trato de que me acepten o agradar a las personas, es cuando más digo algo divertido sobre mis debilidades, errores, o faltas.	
12	Me río y bromeo mucho con mis amigos.	
13	Mi visión humorística de la vida me protege del excesivo malestar o desánimo de las cosas.	
14	No me gusta cuando la gente utiliza el humor para criticar o disminuir a alguien.	
15	Generalmente no me gusta contar chistes o divertir a las personas	
16	Si me encuentro solo y me siento triste, hago un esfuerzo para animarme pensando en algo gracioso.	
17	A menudo soy el primero en disminuirme cuando estoy contando chiste o tratando de ser gracioso.	
18	Disfruto haciendo reír a la gente.	
19	Nunca participo cuando se ríen de otros, incluso si todos mis amigos lo están haciendo.	
20	Cuando estoy con amigos o familia, a menudo me veo como el único al que le hacen bromas o chistes.	
21	Generalmente no bromeo con mis amigos	
22	Mi experiencia me dice que, pensar las cosas graciosas de una situación es, a menudo, una manera muy efectiva de afrontar los problemas.	
23	Si estoy teniendo problemas o no me siento feliz, a menudo lo tapo o lo escondo bromeando, de modo que mis amigos o compañeros no sepan cómo me siento realmente.	
24	Generalmente no puedo pensar y decir cosas graciosas cuando estoy con otras personas	
25	No necesito estar con otras personas para divertirme. Usualmente puedo encontrar cosas para reírme, aunque esté solo	
26	Si alguien pudiera llegar a ofenderse, trataré de no reírme o bromear sobre eso. Aunque sea algo muy gracioso para mí.	
27	Dejar que los demás se ríen de mí, es mi manera de mantener a mis amigos y familiares de buen humor	

Gracias por tu participación

ANEXO 05
ESCALA DE BIENESTAR PSICOLÓGICO

Apellidos y nombre: _____ Edad: _____
Sexo: _____ Colegio: _____ Grado: _____
Lugar de nacimiento: _____

Te pedimos que leas con atención las siguientes frases. Marca tu respuesta sobre la base de lo que pensaste o sentiste durante el último mes. Las alternativas de respuesta son: Estoy de acuerdo, Ni de acuerdo ni en desacuerdo, Estoy en desacuerdo. Recuerda que no hay respuestas buenas ni malas, lo importante es no dejar ninguna frase sin contestar. Marca tu respuesta con una cruz o aspa en UNO de los tres espacios.

DA= De acuerdo, NN: Ni acuerdo ni en desacuerdo, EDS=En desacuerdo

	DA	NN	EDS
1. Creo que me hago cargo de lo hago o digo			
2. Tengo amigos/as en quienes confiar			
3. Creo que sé lo que quiero hacer con mi vida			
4. En general estoy conforme con el cuerpo que tengo			
5. Si algo me sale mal puedo aceptarlo, admitirlo			
6. Me importa pensar que haré en el futuro			
7. Generalmente le caigo bien a la gente			
8. Cuento con personas que me ayudan si lo necesito			
9. Estoy bastante conforme con mi forma de ser			
10. Si estoy molesto/a por algo soy capaz de pensar cómo cambiarlo			
11. Creo que en general me llevo bien con la gente			
12. Soy una persona capaz de pensar en un proyecto para mi vida			
13. Puedo aceptar mis equivocaciones y tratar de mejorar			

ANEXO 06

Propuesta

Tema	Actividades	Objetivo
Autoconocimiento	<p>- Técnica: ¿Maleta personal?</p> <p>En una hoja en blanco deberán dibujar una gran maleta, de la forma en que deseen o con los colores que quieran. Representa la maleta de su vida y la están preparando para un importante viaje.</p> <p>Dentro de la maleta deben guardar 3 objetos materiales y 3 recuerdos de sus vidas. Además, en el bolsillo delantero guardaran los 3 valores con que se identifican.</p>	<p>Conocer las habilidades y capacidades personales</p>
toaceptación	<p>- Técnica: FODA</p> <p>El análisis FODA, acrónimo de fortalezas, debilidades, oportunidades y amenazas, es una herramienta útil que ayuda a identificar las diferencias entre tus puntos fuertes y qué es lo que requieres para alcanzar tus metas profesionales.</p> <p>1 crea un cuadrante de doble entrada como se muestra en el ejemplo, al final de este documento.</p> <p>2 entendamos por FORTALEZAS (factores internos a la persona u organización) a la existencia de una capacidad, ventajas o recurso en condiciones de ser aplicadas para alcanzar los objetivos y concretar los planes</p> <p>3 Entendamos por DEBILIDADES a la falta de una determinada capacidad o condición que puede apartar o dificultar el logro de las metas o fines.</p> <p>4 Haz un detalle de las oportunidades futuras. Se define como OPORTUNIDADES a "los acontecimientos externos incontrolables que puedes posiblemente aprovechar.</p> <p>5 Las AMENAZAS son los acontecimientos externos que pueden tener un impacto negativo en ti profesionalmente, en particular los que están fuera de tu control.</p> <p>6 Lista tus metas profesionales en una hoja aparte, separando las metas a corto plazo de aquellas que quieres lograr a largo plazo.</p>	<p>Aceptar las fortalezas y dificultades personales</p>

<p>Tipo de emociones</p>	<p>- Técnica: Reconociendo mis emociones</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Los alumnos se sientan en sus sillas formando un círculo en el centro de la clase. 2. El docente explica en qué consiste la dinámica <i>El bazar de las emociones</i>. 3. El docente coloca en el centro del aula sobre algún tipo de superficie las emociones que ha recortado y plastificado previamente. Estas tarjetas con las emociones deben estar boca abajo. 4. Entre los alumnos se decide el orden por el que de forma ordenada irán cogiendo dos emociones de las que están en el centro. Una vez decidido el orden será cuando el primer alumno se levantará y cogerá dos de las tarjetas con emociones que están en el suelo y boca a bajo. Una vez las haya cogido, volverá a su sitio. 5. El alumno que tiene las dos tarjetas con las emociones debe leer en voz alta qué emociones ha cogido del centro. En ese momento es cuando debe explicar al resto de la clase dos situaciones que le hayan pasado y que guarden relación con las emociones que ha cogido del centro. Concretamente, debe explicar: <ul style="list-style-type: none"> • <i>Una emoción que le haya ocurrido en el aula o en el centro escolar.</i> • <i>Una emoción que le haya ocurrido fuera del centro escolar (casa, calle, campo de fútbol, hospital...)</i> 6. El alumno puede empezar a contar su experiencia de esta manera: <i>Yo he sentido la emoción de [EMOCIÓN] cuando / un día que...</i> 7. Una vez contadas sus dos experiencias relacionadas con las emociones que ha elegido, bien puede quedarse estas emociones hasta el final de la sesión de 	<p>Conocer que son las emociones y sus tipos.</p>
--------------------------	--	---

	<p>tutoría, bien puede devolverlas al centro para que otro compañero de clase las pueda utilizar.</p> <p>8. Siguiendo el orden establecido, el segundo alumno iría al centro del bazar de las emociones y repetiría la misma acción que su compañero y así hasta que todos los compañeros hubieran pasado por el mismo procedimiento.</p> <p>9. Es importante que durante la realización de esta actividad predomine el silencio y el respeto hacia lo que cuentan los compañeros. Una buena opción para crear un buen clima en el aula sería poner una música relajante mientras transcurre la dinámica.</p> <p>10. Una vez todos los alumnos han participado contando sus historias relacionadas con las emociones elegidas, llega el momento de una reflexión en grupo. Algunas preguntas dirigidas pueden ser:</p> <ul style="list-style-type: none">• <i>¿Os ha sido difícil contar la historia de las emociones elegidas?</i>• <i>¿Ha habido alguna emoción que se haya repetido que, tratándose de la misma emoción, se ha contado de manera positiva y negativa?</i>• <i>¿Cuándo un alumno ha dicho en voz alta sus dos emociones, os habéis acordado de una situación vuestra o de algún familiar, amigo o conocido?</i>• <i>¿Hay alguna emoción que no hayáis acabado de entender del todo?</i>	
--	--	--

Gestión de emociones	<p>- Técnica: Relajación y manejo de emociones</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. La persona que dirige el grupo, les indicará que a través de esta dinámica lo que pretende es que cada uno exprese sus emociones plasmándolas en el papel. 2. Cada uno tomará asiento en el que tendrá acceso a la superficie para pintar y a los colores. 3. El facilitador pondrá música y cada uno, debe expresar en el papel cómo se siente. Durante este rato, está prohibido hablar o comunicarse con otros compañeros. 4. Si se desea abordar el objetivo de expresar distintas emociones, se pondrán distintas canciones que fomenten distintas expresiones emocionales. Por ejemplo: alegría, tristeza, soledad, etc. 5. Cuando el facilitador lo estime oportuno, cortará la música y fomentará un debate en grupo para explorar las emociones a nivel individual. 	Reconocer y trabajar las emociones presentes.
Tipos de comunicación	<p>- <i>Llega una chica nueva a la clase. Al comenzar el día ella entra en el aula, el profesor la presenta como Sara. Durante el transcurso de la mañana unas niñas la critican y le hacen el vacío; solamente Elisa va a hablar con ella. El recreo lo pasa sola, hasta que la chica que le ha hablado en clase decide acercarse. El resto de compañeras siguen mostrando rechazo hacia la nueva integrante.</i></p> <p>- Al finalizar, se procede al debate. En el debate se pueden realizar las siguientes preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>¿Quién ha actuado bien? ¿Por qué?</i> - <i>¿Cómo debemos actuar cuando llega un alumno nuevo a clase?</i> - <i>¿Por qué Marta, Sara y Alejandra se comportaron de esa manera? ¿Es correcto?</i> 	Orientar sobre los tipos de comunicación

Asertividad	<p>- Técnica: Respiro y expreso</p> <p>Cómo realizar una sesión de Relajación Progresiva</p> <p>En posición sentado o estirado, cierra los ojos. Centra la atención en las secuencias de tensión y relajación muscular, mantén la tensión durante 5 segundos (inspira) y después relaja la zona durante 10 segundos (expira). Practica el ejercicio durante 10-20 minutos. Cuando todos los grupos musculares estén relajados, centra la atención en un pensamiento agradable. Vuelve gradualmente a tu estado de alerta, conservando la sensación de relajación.</p> <p>BRAZOS</p> <p>Estira el brazo derecho y ténsalo tanto como puedas manteniendo el puño cerrado. Ejerce tensión sobre todo el brazo, desde la mano hasta el hombro. Nota la tensión en el bíceps, el antebrazo, la muñeca y los dedos. Gradualmente, relaja y baja el brazo hasta donde lo apoyes. Céntrate, después, en la sensación de relajación, respira normal y deja los músculos de los brazos flojos, relajados, sin tensión. Nota la diferencia entre tensión y relajación. Repite la secuencia con el brazo izquierdo.</p> <p>PECHO</p> <p>Tensa el pecho, contén el aire; intenta hacerlo como si quisieras reducir los pulmones. Nota dónde sientes la tensión, hacia la mitad del tórax y a cada una de las mamas. Relájate gradualmente al expulsar el aire. Céntrate, después, en la sensación de relajación, respira normal y deja los músculos del pecho flojos, relajados y sin tensión. Nota la diferencia entre tensión y relajación.</p> <p>PIERNAS</p> <p>Tensa la pierna derecha y arquea el pie derecho hacia detrás en dirección a la rodilla. Ejerce la máxima tensión (glúteos, muslo, rodilla, gemelos, pie). Relaja lentamente y vuelve a la posición inicial. Céntrate,</p>	<p>Entrena r sobre estrategias de asertividad</p>
-------------	---	---

después, en la sensación de relajación, respira normal y deja los músculos de la pierna flojos y relajados. Nota la diferencia entre tensión y relajación. Repite la misma secuencia con la pierna izquierda.

CARA

Cierra los ojos haciendo mucha fuerza. Tienes que sentir la tensión en la zona alrededor de los ojos. Pon especial atención en las zonas más tensas. Relaja los músculos de los ojos lentamente y vuelve a la posición inicial. Céntrate, después, en la sensación de relajación, deja los músculos de los ojos flojos, relajados y sin tensión.

HOMBROS

Inclina el cuerpo hacia adelante. Levanta los brazos, pon los codos hacia atrás y hacia arriba hasta llegar a la espalda, y arquea la espalda hacia adelante. Comprueba dónde notas la tensión, desde los hombros hasta la mitad de la espalda. Relaja gradualmente los músculos, tira el cuerpo hacia atrás y busca la posición inicial. Céntrate, después, en la sensación de relajación, deja los músculos de los hombros y la espalda flojos, relajados, sin tensión. Nota la diferencia entre tensión y relajación.

Solución de conflictos	<p>- Técnica: Solución de problemas</p> <p>la resolución de problemas es un proceso metodológico de cuatro pasos. Podrás recordar estos pasos de cuando te presentaron el método científico.</p> <p>En primer lugar, tienes que definir el problema. ¿Cuál es la causa? ¿Qué síntomas indican la presencia de un problema?</p> <p>A continuación, tienes que identificar varias opciones de soluciones. ¿Qué se aconseja para solucionarlo?</p> <p>Después, evalúa tus opciones y elige una de ellas. ¿Cuál es la mejor opción para solucionar el problema? ¿Cuál es la opción más sencilla? ¿Cómo debes priorizar?</p> <p>Finalmente, aplica la solución elegida. ¿Se ha solucionado el problema? ¿Hay otra opción que debas probar?</p>	Orientar sobre el proceso de solución de conflictos
Toma de decisiones	<p>- Técnica: Disco rayado</p> <p>Esta técnica nos ayuda a ser asertivos gracias a la misma forma en la que opera un disco rayado. Es decir, cuando un disco está dañado repite una y otra vez el mismo segmento. Del mismo modo, tú vas a repetir con calma lo que quieres; de esta forma, la repetición le da fuerza a tu decisión.</p>	Conocer sobre las estrategias relacionadas en la toma de decisiones

Tipos de liderazgo	<p>- Técnica: El nudo</p> <p>El coordinador o la coordinadora solicitará al grupo que se sitúen formando un gran círculo, si es un grupo numeroso se puede hacer la actividad formando subgrupos no mayores a 12 personas.</p> <p>Una vez formado el círculo quien esté coordinando pedirá que se tomen de las manos con otros compañeros y compañeras, con la salvedad que no pueden ser las personas con las que estén ubicadas a su derecha y a su izquierda.</p> <p>Luego se le solicitará que suelten unas de sus manos y vuelan a tomar otra mano distinta, de la misma manera que la vez anterior no puede ser su compañero y compañera de al lado.</p> <p>Una vez que lo hagan se habrá formado un gran nudo humano. Para desarmarse deberán empezar a contar en voz alta hasta que todos los integrantes hayan dicho un número. Si dos personas o más gritan el mismo número a la vez deberán iniciar la cuenta nuevamente.</p> <p>La única manera para organizarse y no pisarse al hablar es dar un apretón de mano.</p>	Conocer los tipos de liderazgo
Motivación	<p>- Técnica: Moviendo grupos</p> <p>1- Se crean dos grupos con el mismo número de participantes. Se les da la orden de que no pueden hablar a lo largo de la dinámica.</p> <p>2- Una vez que ya estén divididos, se pone un lazo o cordel de un lado a otro de la habitación a la altura de la cintura de la persona más alta del grupo. Además, se marcará una línea por el suelo que no se podrá pisar.</p>	Conocer las estrategias de motivación grupal

	<p>3- Disponen de 30 minutos para pasar de un lado al otro del salón, pasando por encima del cordel y sin pisar la línea marcada en el suelo.</p> <p>Discusión:</p> <p>El equipo ganador será el que hayan pasado todos sus integrantes antes de un lado a otro y cumpliendo las normas. En caso de que hayan pasado los treinta minutos y ninguno haya acabado, gana el equipo que más miembros se encuentren al otro lado.</p>	
--	--	--

ANEXO 06

Validez y Confiabilidad de la Escala Estilos de Humor

Tabla de confiabilidad

<i>Dimensiones</i>	<i>r</i>
Afiliativo	0.601
Auto Mejoramiento	0.635
Agresivo	0.4599
Auto descalificador	0.4397

Tabla de Validez

ítem	r	ítem	r
1	0.3257	15	0.5314
2	0.2985	16	0.3945
3	0.0793	17	0.2791
4	0.4733	18	0.3771
5	0.4262	19	0.4234
6	0.3212	20	0.2889
7	0.2328	21	0.3156
8	0.2547	22	0.3776
9	0.2581	23	0.3105
10	0.2479	24	0.2532
11	0.3182	25	0.2824

12	0.4087	26	0.2615
13	0.3127	27	0.2561
14	0.3335		

Validez y Confiabilidad del Cuestionario de Bienestar Psicológico

Confiabilidad

Dimensiones	r
Aceptación	0.623
Autonomía	0.630
Vínculos	0.821
Proyectos	0.814

Validez

Ítem	r	Ítem	r
1	0.441	8	0.731
2	0.325	9	0.472
3	0.532	10	0.470
4	0.435	11	0.519
5	0.368	12	0.286
6	0.332	13	0.342
7	0.489		

ANEXO 07

VALIDEZ DE CONTENIDO – CRITERIO DE JUECES

FORMATO DE EVALUACIÓN DE INSTRUMENTO DE MEDICIÓN POR JUICIO DE EXPERTOS

Respetado juez: Usted ha sido seleccionado para evaluar el instrumento de medición denominado Escala del Sentido de Humor Martín, Puhlik-Doris, Gray y Weir 2007, que forma parte de la investigación ESTILOS DE HUMOR Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN LA TROPA DE UNA INSTITUCIÓN MILITAR PERUANA DE LAMBAYEQUE, 2019

La evaluación del instrumento es de gran relevancia para lograr que sea válido y que los resultados obtenidos a partir de éste sean utilizados eficientemente. Agradezco su valiosa colaboración.

15. DATOS GENERALES DEL JUEZ

Nombre del juez:	Esmeralde Suidupa Baucus			
Grado profesional:	Maestría (x)	Doctor ()		
Área de Formación académica:	Clinica (x)	Educativa (y)	Social ()	Organizacional ()
Áreas de experiencia profesional:	Clínica			
Institución donde labora:	P.S.M.C. Chiclayo			
Tiempo de experiencia profesional en el área :	2 a 4 años () Más de 5 años (x)			
Experiencia en Investigación Psicométrica : (Consignar trabajos Psicométricos realizados -Título del estudio realizado).	Relación entre Clima social familiar y Bullying en estudiantes del III -IV-V del nivel secundario en la IE ISE Pisco Elías Obispo -Chiclayo.			

16. PROPOSITO DE LA EVALUACIÓN:

- g. Validar lingüísticamente el instrumento Escala del Sentido de Humor
- h. Martín, Puhlik-Doris, Gray y Weir 2007
- i. Juzgar la pertinencia de los ítems de acuerdo a sus dimensiones.

17. DATOS DEL INSTRUMENTO DENOMINADO

Nombre del instrumento:	Escala del Sentido de Humor
Autor(es):	Martin, Puhlik-Doris, Gray y Weir 2007
Procedencia	Argentina
Administración:	Individual o Colectiva
Tiempo de aplicación:	20 minutos aproximadamente.
Ámbito de aplicación:	Estudiantes mayores de 18 años
Significación :	Reconocer el estilo de Humor

18. PRESENTACIÓN DE INSTRUCCIONES PARA EL JUEZ:

Respetado(a) juez:

A continuación le presento el instrumento de medición denominado Escala de evaluación de cohesión y adaptabilidad familiar - FACES IV, por lo que le solicito tenga a bien realizar la calificación de acuerdo con los siguientes indicadores:

CATEGORÍA	CALIFICACIÓN	INDICADOR
CLARIDAD El ítem se comprende fácilmente, es decir, su sintáctica y semántica son adecuadas.	13. No cumple con el criterio	El ítem no es claro.
	14. Bajo Nivel	El ítem requiere bastantes modificaciones o una modificación muy grande en el uso de las palabras de acuerdo con su significado o por la ordenación de las mismas.
	15. Moderado nivel	Se requiere una modificación muy específica de algunos de los términos del ítem.
	16. Alto nivel	El ítem es claro, tiene semántica y sintaxis adecuada.
COHERENCIA El ítem tiene relación lógica con la dimensión o indicador que está midiendo.	1. Totalmente en desacuerdo (No cumple con el criterio)	El ítem no tiene relación lógica con la dimensión.
	2. Desacuerdo (Bajo nivel de acuerdo)	El ítem tiene una relación tangencial /lejana con la dimensión.

RELEVANCIA El ítem es esencial o importante, es decir debe ser incluido.	3. Acuerdo (Moderado nivel)	El ítem tiene una relación moderada con la dimensión que se está midiendo.
	4. Totalmente de Acuerdo (Alto nivel)	El ítem se encuentra está relacionado con la dimensión que está midiendo.
	1. No cumple con el criterio	El ítem puede ser eliminado sin que se vea afectada la medición de la dimensión.
	2. Bajo Nivel	El ítem tiene alguna relevancia, pero otro ítem puede estar incluyendo lo que mide éste.
	3. Moderado nivel	El ítem es relativamente importante.
	4. Alto nivel	El ítem es muy relevante y debe ser incluido.

Leer con detenimiento los ítems y calificar en una escala de 1 a 4 su valoración así como solicitamos brinde sus observaciones que considere pertinentes:

1. No cumple con el criterio
2. Bajo Nivel
3. Moderado nivel
4. Alto nivel

19. DIMENSIONES DEL INSTRUMENTO:

DIMENSIÓN	ÍTEM	CLARIDAD	COHERENCIA	RELEVANCIA	OBSERVACIONES/RECOMENDACIONES
El humor de afiliación	Generalmente no me río o bromeo mucho con otras personas (Inverso)	4	4	4	
	No tengo que esforzarme mucho para hacer reír a los demás. Me veo como una persona naturalmente graciosa.	4	4	4	
	Raramente hago reír a otras personas contando historias graciosas sobre mí.(Inverso)	4	4	4	
	Me río y bromeo mucho con mis amigos.	4	4	4	
	Generalmente no me gusta contar chistes o divertir a las personas(l)	4	4	4	
	Disfruto haciendo reír a la gente.	4	4	4	
	Generalmente no bromeo con mis amigos (l)	4	4	4	

Generalmente no puedo pensar y decir cosas graciosas cuando estoy con otras personas. (I)	4	4	4	
Si me siento deprimido, usualmente puedo levantarme el ánimo con humor.	4	4	4	
Aunque esté solo, suelo divertirme con cosas absurdas o tontas de la vida.	4	4	4	
Si me siento molesto o triste, usualmente trato de pensar en algo gracioso sobre la situación para sentirme mejor.	4	4	4	
Mi visión humorística de la vida me protege del excesivo malestar o desánimo de las cosas.	4	4	4	
Si me encuentro solo y me siento triste, hago un esfuerzo para animarme pensando en algo gracioso.	4	4	4	
Mi experiencia me dice que, pensar las cosas graciosas de una situación es, a menudo, una manera muy efectiva de afrontar los problemas.	4	4	4	
No necesito estar con otras personas para divertirme. Usualmente puedo encontrar cosas para reírme aunque este solo	4	4	4	
La gente nunca se ofende o se siente lastimada por mi sentido del humor	4	4	4	
Cuando digo chistes o cosas divertidas, usualmente no me preocupa cómo lo toma la gente.	4	4	4	
No me gusta cuando la gente utiliza el humor para criticar o disminuir a alguien. (I)	4	4	4	
Nunca participo cuando se ríen de otros, incluso si todos mis amigos lo están haciendo. (I)	4	4	4	
Si alguien pudiera llegar a ofenderse, trataré de no reírme o bromear sobre eso. Aunque sea algo muy gracioso para mí.	4	4	4	
Dejo que las personas se diviertan o se ríen de mí más de lo que deberían.	4	4	4	
La gente nunca se ofende o se siente lastimada por mi sentido del humor.	4	4	4	
A menudo cuando trato de que me acepten o agraden a las personas, es cuando más digo algo divertido sobre mis debilidades, errores, o faltas.	4	4	4	

A menudo soy el primero en disminuirme cuando estoy contando chiste o tratando de ser gracioso.	4	4	4	4
Cuando estoy con amigos o familia, a menudo me veo como el único al que le hacen bromas o chistes.	4	4	4	4
Si estoy teniendo problemas o no me siento feliz, a menudo lo tapo o lo escondo bromeando, de modo que mis amigos o compañeros no sepan cómo me siento realmente.	4	4	4	4
Dejar que los demás se rían de mí, es mi manera de mantener a mis amigos y familiares de buen humor	4	4	4	4

Ciudad y fecha de evaluación: Chichayo 03-10-2019



 Esmeralda Suetiño Flores
 C. Ps. P. 13305

.....
 Firma del evaluador
 Grado, nombres y apellidos completos
 Número de colegiatura
 E-mail/teléfono de contacto

FORMATO DE EVALUACIÓN DE INSTRUMENTO DE MEDICIÓN POR JUICIO DE EXPERTOS

Respetado juez: Usted ha sido seleccionado para evaluar el instrumento de medición denominado Escala de Bienestar Psicológico BIEPS-A Autores: Ryff y Keyes que forma parte de la investigación ESTILOS DE HUMOR Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN LA TROPA DE UNA INSTITUCIÓN MILITAR PERUANA DE LAMBAYEQUE, 2019

La evaluación del instrumento es de gran relevancia para lograr que sea válido y que los resultados obtenidos a partir de éste sean utilizados eficientemente. Agradecemos su valiosa colaboración.

11. DATOS GENERALES DEL JUEZ

Nombre del juez:	Esmeralde Sudepe Baras			
Grado profesional:	Maestría <input checked="" type="checkbox"/>	Doctor	()	()
Área de Formación académica:	Clínica <input checked="" type="checkbox"/>	Educativa	()	Organizacional ()
Áreas de experiencia profesional:	Clínica			
Institución donde labora:	C.SMC Chidayo			
Tiempo de experiencia profesional en el área:	2 a 4 años ()	Más de 5 años <input checked="" type="checkbox"/>		
Experiencia en Investigación Psicométrica : (Consignar trabajos Psicométricos realizados -Título del estudio realizado).	Relación entre clima social familiar y Sullymg en estudiantes del IIA- 10-V del nivel Secundario en la de FAR Kenan Etrus Olivera - Chidayo			

12. PROPÓSITO DE LA EVALUACIÓN:

- e. Validar lingüísticamente el instrumento Escala de Bienestar Psicológico BIEPS-A Autores: Ryff y Keyes
- f. Juzgar la pertinencia de los ítems de acuerdo a sus dimensiones.

DATOS DEL INSTRUMENTO DENOMINADO

Nombre del instrumento:	Escala de Bienestar Psicológico BIEPS-A
Autor(es):	Ryff y Keynes Adaptada por Casullo
Procedencia	Argentina
Administración:	Individual o Colectiva
Tiempo de aplicación:	20 minutos aproximadamente.
Ámbito de aplicación:	Estudiantes mayores de 18 años
Significación :	Medir el Bienestar Psicológico

13. PRESENTACIÓN DE INSTRUCCIONES PARA EL JUEZ:

Respetado(a) juez:

A continuación le presento el instrumento de medición denominado Escala de evaluación de cohesión y adaptabilidad familiar - FACES IV, por lo que le solicito tenga a bien realizar la calificación de acuerdo con los siguientes indicadores:

CATEGORÍA	CALIFICACIÓN	INDICADOR
CLARIDAD El ítem se comprende fácilmente, es decir, su sintáctica y semántica son adecuadas.	9. No cumple con el criterio	El ítem no es claro.
	10. Bajo Nivel	El ítem requiere bastantes modificaciones o una modificación muy grande en el uso de las palabras de acuerdo con su significado o por la ordenación de las mismas.
	11. Moderado nivel	Se requiere una modificación muy específica de algunos de los términos del ítem.
	12. Alto nivel	El ítem es claro, tiene semántica y sintaxis adecuada.
COHERENCIA El ítem tiene relación lógica con la dimensión o indicador que está midiendo.	1. Totalmente en desacuerdo (No cumple con el criterio)	El ítem no tiene relación lógica con la dimensión.
	2. Desacuerdo (Bajo nivel de acuerdo)	El ítem tiene una relación tangencial /lejana con la dimensión.
	3. Acuerdo (Moderado nivel)	El ítem tiene una relación moderada con la dimensión que se está midiendo.
	4. Totalmente de Acuerdo (Alto nivel)	El ítem se encuentra está relacionado con la dimensión que está midiendo.

RELEVANCIA El ítem es esencial o importante, es decir debe ser incluido.	1. No cumple con el criterio	El ítem puede ser eliminado sin que se vea afectada la medición de la dimensión.
	2. Bajo Nivel	El ítem tiene alguna relevancia, pero otro ítem puede estar incluyendo lo que mide éste.
	3. Moderado nivel	El ítem es relativamente importante.
	4. Alto nivel	El ítem es muy relevante y debe ser incluido.

Leer con detenimiento los ítems y calificar en una escala de 1 a 4 su valoración así como solicitamos brinde sus observaciones que considere pertinentes:

- 1. No cumple con el criterio
- 2. Bajo Nivel
- 3. Moderado nivel
- 4. Alto nivel

14. DIMENSIONES DEL INSTRUMENTO:

DIMENSIÓN	Pretende medir:	ÍTEM	CLARIDAD	COHERENCIA	RELEVANCIA	OBSERVACIONES/R ECOMENDACIONES
Aceptación	Es sentirse bien consigo mismo	Tengo amigos/as en quienes confiar	4	4	4	
		Creo que en general me llevo bien con la gente	4	4	4	
		Puedo aceptar mis equivocaciones y tratar de mejorar	4	4	4	
Autonomía	Es cuando te sientes competente para manejar tu entorno hacia dentro y hacia fuera	Soy una persona capaz de pensar en un proyecto para mi vida	4	4	4	
		Estoy bastante conforme con mi forma de ser	4	4	4	
		En general estoy conforme con el cuerpo que tengo	4	4	4	

Vínculos	Se refiere a un adecuado nivel de relaciones de amabilidad con los demás	Si algo me sale mal puedo aceptarlo, admitirlo	4	4	4
		Generalmente le caigo bien a la gente	4	4	4
Proyectos	Esto va más allá, se trata de sentir tu propia vida valiosa	Cuento con personas que me ayudan si lo necesito	4	4	4
		Creo que me hago cargo de lo hago o digo	4	4	4
		Creo que sé lo que quiero hacer con mi vida	4	4	4
		Me importa pensar que haré en el futuro	4	4	4
		Cuento con personas que me ayudan si lo necesito	4	4	4

Ciudad y fecha de evaluación: Chiclayo, 05-10-2019


 Esmeralda Stelupa Barcos
 PERU
 C.A.P. 13315

Firma del evaluador
 Grado, nombres y apellidos completos
 Número de colegiatura
 E-mail/teléfono de contacto

FORMATO DE EVALUACIÓN DE INSTRUMENTO DE MEDICIÓN POR JUICIO DE EXPERTOS

Respetado juez: Usted ha sido seleccionado para evaluar el instrumento de medición denominado Escala de Bienestar Psicológico BIEPS-A Autores: Ryff y Keyes que forma parte de la investigación ESTILOS DE HUMOR Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN LA TROPA DE UNA INSTITUCIÓN MILITAR PERUANA DE LAMBAYEQUE, 2019

La evaluación del instrumento es de gran relevancia para lograr que sea válido y que los resultados obtenidos a partir de éste sean utilizados eficientemente. Agradezco su valiosa colaboración.

1. DATOS GENERALES DEL JUEZ

Nombre del juez:	Mg. Julissa del Milagro Torres Gamond			
Grado profesional:	Maestría (X)	Doctor ()		
Área de Formación académica:	Clinica (X)	Educativa (X)	Social ()	Organizacional ()
Áreas de experiencia profesional:	Educativa y Clínica			
Institución donde labora:	Universidad Mejic - Lima			
Tiempo de experiencia profesional en el área:	2 a 4 años ()	Más de 5 años (X)		
Experiencia en Investigación Psicométrica : (Consignar trabajos Psicométricos realizados -Título del estudio realizado).	Efectos de un programa de intervención "Entrenadores a R." socialmente hábiles en pacientes dependientes de la comunidad terapéutica. Hi buen pastor - Chiclayo			

12. PROPÓSITO DE LA EVALUACIÓN:

- e. Validar lingüísticamente el instrumento Escala de Bienestar Psicológico BIEPS-A Autores: Ryff y Keyes
- f. Juzgar la pertinencia de los ítems de acuerdo a sus dimensiones.

DATOS DEL INSTRUMENTO DENOMINADO

Nombre del instrumento:	Escala de Bienestar Psicológico BIEPS-A
Autor(es):	Ryff y Keynes Adaptada por Casullo
Procedencia	Argentina
Administración:	Individual o Colectiva
Tiempo de aplicación:	20 minutos aproximadamente.
Ámbito de aplicación:	Estudiantes mayores de 18 años
Significación :	Medir el Bienestar Psicológico

13. PRESENTACIÓN DE INSTRUCCIONES PARA EL JUEZ:

Respetado(a) juez:

A continuación le presento el instrumento de medición denominado Escala de evaluación de cohesión y adaptabilidad familiar - FACES IV, por lo que le solicito tenga a bien realizar la calificación de acuerdo con los siguientes indicadores:

CATEGORÍA	CALIFICACIÓN	INDICADOR
CLARIDAD El ítem se comprende fácilmente, es decir, su sintáctica y semántica son adecuadas.	9. No cumple con el criterio	El ítem no es claro.
	10. Bajo Nivel	El ítem requiere bastantes modificaciones o una modificación muy grande en el uso de las palabras de acuerdo con su significado o por la ordenación de las mismas.
	11. Moderado nivel	Se requiere una modificación muy específica de algunos de los términos del ítem.
	12. Alto nivel	El ítem es claro, tiene semántica y sintaxis adecuada.
COHERENCIA El ítem tiene relación lógica con la dimensión o indicador que está midiendo.	1. Totalmente en desacuerdo (No cumple con el criterio)	El ítem no tiene relación lógica con la dimensión.
	2. Desacuerdo (Bajo nivel de acuerdo)	El ítem tiene una relación tangencial /lejana con la dimensión.
	3. Acuerdo (Moderado nivel)	El ítem tiene una relación moderada con la dimensión que se está midiendo.
	4. Totalmente de Acuerdo (Alto nivel)	El ítem se encuentra está relacionado con la dimensión que está midiendo.

RELEVANCIA	1. No cumple con el criterio	El ítem puede ser eliminado sin que se vea afectada la medición de la dimensión.
El ítem es esencial o importante, es decir debe ser incluido.	2. Bajo Nivel	El ítem tiene alguna relevancia, pero otro ítem puede estar incluyendo lo que mide éste.
	3. Moderado nivel	El ítem es relativamente importante.
	4. Alto nivel	El ítem es muy relevante y debe ser incluido.

Leer con detenimiento los ítems y calificar en una escala de 1 a 4 su valoración así como solicitamos brinde sus observaciones que considere pertinentes:

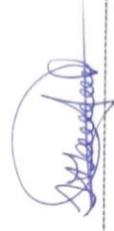
1. No cumple con el criterio
2. Bajo Nivel
3. Moderado nivel
4. Alto nivel

14. DIMENSIONES DEL INSTRUMENTO:

DIMENSIÓN	Pretende medir:	ÍTEM	CLARIDAD	COHERENCIA	RELEVANCIA	OBSERVACIONES/R ECOMENDACIONES
Aceptación	Es sentirse bien consigo mismo	Tengo amigos/as en quienes confiar	4	4	4	
		Creo que en general me llevo bien con la gente	4	4	4	
		Puedo aceptar mis equivocaciones y tratar de mejorar	4	4	4	
Autonomía	Es cuando te sientes competente para manejar tu entorno hacia dentro y hacia fuera	Soy una persona capaz de pensar en un proyecto para mi vida	4	4	4	
		Estoy bastante conforme con mi forma de ser	4	4	4	
		En general estoy conforme con el cuerpo que tengo	4	4	4	

Vínculos	Se refiere a un adecuado nivel de relaciones de amabilidad con los demás	Si algo me sale mal puedo aceptarlo, admitirlo	4	4	4
		Generalmente le caigo bien a la gente	4	4	4
Proyectos	Esto va más allá, se trata de sentir tu propia vida valiosa	Cuento con personas que me ayudan si lo necesito	4	4	4
		Creo que me hago cargo de lo hago o digo	4	4	4
		Creo que sé lo que quiero hacer con mi vida	4	4	4
		Me importa pensar que haré en el futuro	4	4	4
		Cuento con personas que me ayudan si lo necesito	4	4	4

Ciudad y fecha de evaluación: 04/10/2019 - Chiclayo



Firma del evaluador
 Grado, nombres y apellidos completos Mgtr. Jussara del Milagro Torres Saro
 Número de colegiatura N° 16322
 E-mail/teléfono de contacto jutoga@crece.uss.edu.pe

FORMATO DE EVALUACIÓN DE INSTRUMENTO DE MEDICIÓN POR JUICIO DE EXPERTOS

Respetado juez: Usted ha sido seleccionado para evaluar el instrumento de medición denominado Escala del Sentido de Humor Martín, Puhlik-Doris, Gray y Weir 2007, que forma parte de la investigación ESTILOS DE HUMOR Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN LA TROPA DE UNA INSTITUCIÓN MILITAR PERUANA DE LAMBAYEQUE, 2019

La evaluación del instrumento es de gran relevancia para lograr que sea válido y que los resultados obtenidos a partir de éste sean utilizados eficientemente. Agradezco su valiosa colaboración.

15. DATOS GENERALES DEL JUEZ

Nombre del juez:	Hig. Julius del Hilarjo Toms Genuard			
Grado profesional:	Maestría (X)	Doctor ()		
Área de Formación académica:	Clinica (X)	Educativa (X)	Social ()	Organizacional ()
Áreas de experiencia profesional:	Educativa y Clínica.			
Institución donde labora:	Universidad de Hujia - Hujia			
Tiempo de experiencia profesional en el área :	2 a 4 años ()	Más de 5 años (X)		
Experiencia en Investigación Psicométrica : (Consignar trabajos Psicométricos realizados -Título del estudio realizado).	Efectos de un programa de intervención "enfocándose a dar soporte psicológico a pacientes dependientes de la comunidad terapéutica Huacapistán - Chilca			

16. PROPÓSITO DE LA EVALUACIÓN:

- g. Validar lingüísticamente el instrumento Escala del Sentido de Humor
- h. Martín, Puhlik-Doris, Gray y Weir 2007
- i. Juzgar la pertinencia de los ítems de acuerdo a sus dimensiones.

17. DATOS DEL INSTRUMENTO DENOMINADO

Escala del Sentido de Humor	
Nombre del instrumento:	
Autor(es):	Martin, Puhlik-Doris, Gray y Weir 2007
Procedencia	Argentina
Administración:	Individual o Colectiva
Tiempo de aplicación:	20 minutos aproximadamente.
Ámbito de aplicación:	Estudiantes mayores de 18 años
Significación :	Reconocer el estilo de Humor

18. PRESENTACIÓN DE INSTRUCCIONES PARA EL JUEZ:

Respetado(a) juez:

A continuación le presento el instrumento de medición denominado Escala de evaluación de cohesión y adaptabilidad familiar - FACES IV, por lo que le solicito tenga a bien realizar la calificación de acuerdo con los siguientes indicadores:

CATEGORÍA	CALIFICACIÓN	INDICADOR
CLARIDAD El ítem se comprende fácilmente, es decir, su sintáctica y semántica son adecuadas.	13. No cumple con el criterio	El ítem no es claro.
	14. Bajo Nivel	El ítem requiere bastantes modificaciones o una modificación muy grande en el uso de las palabras de acuerdo con su significado o por la ordenación de las mismas.
	15. Moderado nivel	Se requiere una modificación muy específica de algunos de los términos del ítem.
	16. Alto nivel	El ítem es claro, tiene semántica y sintaxis adecuada.
COHERENCIA El ítem tiene relación lógica con la dimensión o indicador que está midiendo.	1. Totalmente en desacuerdo (No cumple con el criterio)	El ítem no tiene relación lógica con la dimensión.
	2. Desacuerdo (Bajo nivel de acuerdo)	El ítem tiene una relación tangencial /lejana con la dimensión.

	3. Acuerdo (Moderado nivel)	El ítem tiene una relación moderada con la dimensión que se está midiendo.
	4. Totalmente de Acuerdo (Alto nivel)	El ítem se encuentra está relacionado con la dimensión que está midiendo.
RELEVANCIA El ítem es esencial o importante, es decir debe ser incluido.	1. No cumple con el criterio	El ítem puede ser eliminado sin que se vea afectada la medición de la dimensión.
	2. Bajo Nivel	El ítem tiene alguna relevancia, pero otro ítem puede estar incluyendo lo que mide éste.
	3. Moderado nivel	El ítem es relativamente importante.
	4. Alto nivel	El ítem es muy relevante y debe ser incluido.

Leer con detenimiento los ítems y calificar en una escala de 1 a 4 su valoración así como solicitamos brinde sus observaciones que considere pertinentes:

1. No cumple con el criterio
2. Bajo Nivel
3. Moderado nivel
4. Alto nivel

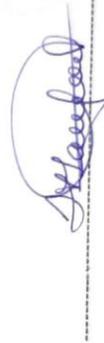
19. DIMENSIONES DEL INSTRUMENTO:

DIMENSIÓN	ÍTEM	CLARIDAD	COHERENCIA	RELEVANCIA	OBSERVACIONES/RECOMENDACIONES
El humor de afiliación	Generalmente no me río o bromeo mucho con otras personas (Inverso)	4	4	4	
	No tengo que esforzarme mucho para hacer reír a los demás. Me veo como una persona naturalmente graciosa.	4	4	4	
	Raramente hago reír a otras personas contando historias graciosas sobre mí. (Inverso)	4	4	4	
	Me río y bromeo mucho con mis amigos.	4	4	4	
	Generalmente no me gusta contar chistes o divertir a las personas(l)	4	4	4	
	Disfruto haciendo reír a la gente.	4	4	4	
	Generalmente no bromeo con mis amigos (l)	4	4	4	

Generalmente no puedo pensar y decir cosas graciosas cuando estoy con otras personas. (I)	✓	✓	✓
Si me siento deprimido, usualmente puedo levantarme el ánimo con humor.	✓	✓	✓
Aunque esté solo, suelo divertirme con cosas absurdas o tontas de la vida.	✓	✓	✓
Si me siento molesto o triste, usualmente trato de pensar en algo gracioso sobre la situación para sentirme mejor.	✓	✓	✓
Mi visión humorística de la vida me protege del excesivo malestar o desánimo de las cosas.	✓	✓	✓
Si me encuentro solo y me siento triste, hago un esfuerzo para animarme pensando en algo gracioso.	✓	✓	✓
Mi experiencia me dice que, pensar las cosas graciosas de una situación es, a menudo, una manera muy efectiva de afrontar los problemas.	✓	✓	✓
No necesito estar con otras personas para divertirme. Usualmente puedo encontrar cosas para reírme aunque este solo	✓	✓	✓
La gente nunca se ofende o se siente lastimada por mi sentido del humor	✓	✓	✓
Cuando digo chistes o cosas divertidas, usualmente no me preocupa cómo lo toma la gente.	✓	✓	✓
No me gusta cuando la gente utiliza el humor para criticar o disminuir a alguien. (I)	✓	✓	✓
Nunca participo cuando se ríen de otros, incluso si todos mis amigos lo están haciendo. (I)	✓	✓	✓
Si alguien pudiera llegar a ofenderse, trataré de no reírme o bromear sobre eso. Aunque sea algo muy gracioso para mí.	✓	✓	✓
Dejo que las personas se diviertan o se ríen de mí más de lo que deberían.	✓	✓	✓
La gente nunca se ofende o se siente lastimada por mi sentido del humor.	✓	✓	✓
A menudo cuando trato de que me acepten o agrada a las personas, es cuando más digo algo divertido sobre mis debilidades, errores, o faltas.	✓	✓	✓

A menudo soy el primero en disminuirme cuando estoy contando chiste o tratando de ser gracioso.	4	4	4
Cuando estoy con amigos o familia, a menudo me veo como el único al que le hacen bromas o chistes.	4	4	4
Si estoy teniendo problemas o no me siento feliz, a menudo lo tapo o lo escondo bromeando, de modo que mis amigos o compañeros no sepan cómo me siento realmente.	4	4	4
Dejar que los demás se rían de mí, es mi manera de mantener a mis amigos y familiares de buen humor	4	4	4

Ciudad y fecha de evaluación: 04 - 10 - 2019 - Chiclay



Firma del evaluador

Grado, nombres y apellidos completos Mgr. Jussara del Milagro Torres Bonanza
 Número de colegiatura Nº 16322
 E-mail/teléfono de contacto jutoza@crece.uss.edu.pe

FORMATO DE EVALUACIÓN DE INSTRUMENTO DE MEDICIÓN POR JUICIO DE EXPERTOS

Respetado juez: Usted ha sido seleccionado para evaluar el instrumento de medición denominado Escala de Bienestar Psicológico BIEPS-A
Autores: Ryff y Keyes que forma parte de la investigación **ESTILOS DE HUMOR Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN LA TROPA DE UNA INSTITUCIÓN MILITAR PERUANA DE LAMBAYEQUE, 2019**
 La evaluación del instrumento es de gran relevancia para lograr que sea válido y que los resultados obtenidos a partir de éste sean utilizados eficientemente.
 Agradezco su valiosa colaboración.

11. DATOS GENERALES DEL JUEZ

Nombre del juez:	Enck Estrada Ruicon			
Grado profesional:	Maestría <input checked="" type="checkbox"/> ()	Doctor ()	Educativa <input checked="" type="checkbox"/> ()	Social ()
Área de Formación académica:	Clinica ()			Organizacional ()
Áreas de experiencia profesional:	Universidad Señor de Sipan			
Institución donde labora:	Universidad Señor de Sipan			
Tiempo de experiencia profesional en el área:	2 a 4 años <input checked="" type="checkbox"/> ()	Más de 5 años ()		
Experiencia en Investigación Psicométrica : (Consignar trabajos Psicométricos realizados -Título del estudio realizado).	Impulsividad y estrés académico en estudiantes de psicología de la universidad Señor de Sipan.			

12. PROPÓSITO DE LA EVALUACIÓN:

- e. Validar lingüísticamente el instrumento Escala de Bienestar Psicológico BIEPS-A Autores: Ryff y Keyes
- f. Juzgar la pertinencia de los ítems de acuerdo a sus dimensiones.

DATOS DEL INSTRUMENTO DENOMINADO

Nombre del instrumento:	Escala de Bienestar Psicológico BIEPS-A
Autor(es):	Ryff y Keynes Adaptada por Casullo
Procedencia	Argentina
Administración:	Individual o Colectiva
Tiempo de aplicación:	20 minutos aproximadamente.
Ámbito de aplicación:	Estudiantes mayores de 18 años
Significación :	Medir el Bienestar Psicológico

13. PRESENTACIÓN DE INSTRUCCIONES PARA EL JUEZ:

Respetado(a) juez:

A continuación le presento el instrumento de medición denominado Escala de evaluación de cohesión y adaptabilidad familiar - FACES IV, por lo que le solicito tenga a bien realizar la calificación de acuerdo con los siguientes indicadores:

CATEGORÍA	CALIFICACIÓN	INDICADOR
CLARIDAD El ítem se comprende fácilmente, es decir, su sintáctica y semántica son adecuadas.	9. No cumple con el criterio	El ítem no es claro.
	10. Bajo Nivel	El ítem requiere bastantes modificaciones o una modificación muy grande en el uso de las palabras de acuerdo con su significado o por la ordenación de las mismas.
	11. Moderado nivel	Se requiere una modificación muy específica de algunos de los términos del ítem.
	12. Alto nivel	El ítem es claro, tiene semántica y sintaxis adecuada.
COHERENCIA El ítem tiene relación lógica con la dimensión o indicador que está midiendo.	1. Totalmente en desacuerdo (No cumple con el criterio)	El ítem no tiene relación lógica con la dimensión.
	2. Desacuerdo (Bajo nivel de acuerdo)	El ítem tiene una relación tangencial /lejana con la dimensión.
	3. Acuerdo (Moderado nivel)	El ítem tiene una relación moderada con la dimensión que se está midiendo.
	4. Totalmente de Acuerdo (Alto nivel)	El ítem se encuentra está relacionado con la dimensión que está midiendo.

RELEVANCIA	1. No cumple con el criterio	El ítem puede ser eliminado sin que se vea afectada la medición de la dimensión.
El ítem es esencial o importante, es decir debe ser incluido.	2. Bajo Nivel	El ítem tiene alguna relevancia, pero otro ítem puede estar incluyendo lo que mide éste.
	3. Moderado nivel	El ítem es relativamente importante.
	4. Alto nivel	El ítem es muy relevante y debe ser incluido.

Leer con detenimiento los ítems y calificar en una escala de 1 a 4 su valoración así como solicitamos brinde sus observaciones que considere pertinentes:

- 1 No cumple con el criterio
2. Bajo Nivel
3. Moderado nivel
4. Alto nivel

14. DIMENSIONES DEL INSTRUMENTO:

DIMENSIÓN	Pretende medir:	ÍTEM	CLARIDAD	COHERENCIA	RELEVANCIA	OBSERVACIONES/R ECOMENDACIONES
Aceptación	Es sentirse bien consigo mismo	Tengo amigos/as en quienes confiar	4	4	4	
		Creo que en general me llevo bien con la gente	4	4	4	
		Puedo aceptar mis equivocaciones y tratar de mejorar	4	4	4	
Autonomía	Es cuando te sientes competente para manejar tu entorno hacia dentro y hacia fuera	Soy una persona capaz de pensar en un proyecto para mi vida	4	4	4	
		Estoy bastante conforme con mi forma de ser	4	4	4	
		En general estoy conforme con el cuerpo que tengo	4	4	4	

Vínculos	Se refiere a un adecuado nivel de relaciones de amabilidad con los demás	Si algo me sale mal puedo aceptarlo, admitirlo	4	4	4	4
		Generalmente le caigo bien a la gente	4	4	4	4
Proyectos	Esto va más allá, se trata de sentir tu propia vida valiosa	Cuento con personas que me ayudan si lo necesito	4	4	4	4
		Creo que me hago cargo de lo hago o digo	4	4	4	4
		Creo que sé lo que quiero hacer con mi vida	4	4	4	4
		Me importa pensar que haré en el futuro	4	4	4	4
		Cuento con personas que me ayudan si lo necesito	4	4	4	4

Ciudad y fecha de evaluación: Pimentel 03-10-2019



Firma del evaluador
 Grado, nombres y apellidos completos Mg. Erick Gustavo Estrada Poucon
 Número de colegiatura erick-ep11@hotmail.com / 951649702
 E-mail/teléfono de contacto

FORMATO DE EVALUACIÓN DE INSTRUMENTO DE MEDICIÓN POR JUICIO DE EXPERTOS

Respetado juez: Usted ha sido seleccionado para evaluar el instrumento de medición denominado **Escala del Sentido de Humor Martín, Puhlik-Doris, Gray y Weir 2007**, que forma parte de la investigación **ESTILOS DE HUMOR Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN LA TROPA DE UNA INSTITUCIÓN MILITAR PERUANA DE LAMBAYEQUE, 2019**

La evaluación del instrumento es de gran relevancia para lograr que sea válido y que los resultados obtenidos a partir de éste sean utilizados eficientemente. Agradecemos su valiosa colaboración.

15. DATOS GENERALES DEL JUEZ

Nombre del juez:	<i>Crick Estrada Purcon</i>			
Grado profesional:	Maestría (X)	Doctor ()		
Área de Formación académica:	Clinica ()	Educativa (X)	Social ()	Organizacional ()
Áreas de experiencia profesional:	<i>Universidad</i>			
Institución donde labora:	<i>Universidad Señor de Sipán</i>			
Tiempo de experiencia profesional en el área:	2 a 4 años (X)	Más de 5 años ()		
Experiencia en Investigación Psicométrica: (Consignar trabajos Psicométricos realizados -Título del estudio realizado).	<i>- Impulsividad y estrés académico en estudiantes de psicología de la Universidad Señor de Sipán</i>			

16. PROPÓSITO DE LA EVALUACIÓN:

3. Validar lingüísticamente el instrumento **Escala del Sentido de Humor**

7. **Martín, Puhlik-Doris, Gray y Weir 2007**

Juzgar la pertinencia de los ítems de acuerdo a sus dimensiones.

ATOS DEL INSTRUMENTO DENOMINADO

Nombre del instrumento:	Escala del Sentido de Humor
Autor(es):	Martin, Puhlik-Doris, Gray y Weir 2007
Procedencia	Argentina
Administración:	Individual o Colectiva
Tiempo de aplicación:	20 minutos aproximadamente.
Ámbito de aplicación:	Estudiantes mayores de 18 años
Significación :	Reconocer el estilo de Humor

18. PRESENTACIÓN DE INSTRUCCIONES PARA EL JUEZ:

Respetado(a) juez:

A continuación le presento el instrumento de medición denominado Escala de evaluación de cohesión y adaptabilidad familiar - FACES IV, por lo que le solicito tenga a bien realizar la calificación de acuerdo con los siguientes indicadores:

CATEGORÍA	CALIFICACIÓN	INDICADOR
CLARIDAD El ítem se comprende fácilmente, es decir, su sintáctica y semántica son adecuadas.	13. No cumple con el criterio	El ítem no es claro.
	14. Bajo Nivel	El ítem requiere bastantes modificaciones o una modificación muy grande en el uso de las palabras de acuerdo con su significado o por la ordenación de las mismas.
	15. Moderado nivel	Se requiere una modificación muy específica de algunos de los términos del ítem.
	16. Alto nivel	El ítem es claro, tiene semántica y sintaxis adecuada.
COHERENCIA El ítem tiene relación lógica con la dimensión o indicador que está midiendo.	1. Totalmente en desacuerdo (No cumple con el criterio)	El ítem no tiene relación lógica con la dimensión.
	2. Desacuerdo (Bajo nivel de acuerdo)	El ítem tiene una relación tangencial /lejana con la dimensión.

RELEVANCIA El ítem es esencial o importante, es decir debe ser incluido.	3. Acuerdo (Moderado nivel)	El ítem tiene una relación moderada con la dimensión que se está midiendo.
	4. Totalmente de Acuerdo (Alto nivel)	El ítem se encuentra está relacionado con la dimensión que está midiendo.
	1. No cumple con el criterio	El ítem puede ser eliminado sin que se vea afectada la medición de la dimensión.
	2. Bajo Nivel	El ítem tiene alguna relevancia, pero otro ítem puede estar incluyendo lo que mide éste.
	3. Moderado nivel	El ítem es relativamente importante.
4. Alto nivel	El ítem es muy relevante y debe ser incluido.	

Leer con detenimiento los ítems y calificar en una escala de 1 a 4 su valoración así como solicitamos brinde sus observaciones que considere pertinentes:

1. No cumple con el criterio
2. Bajo Nivel
3. Moderado nivel
4. Alto nivel

19. DIMENSIONES DEL INSTRUMENTO:

DIMENSIÓN	ÍTEM	CLARIDAD	COHERENCIA	RELEVANCIA	OBSERVACIONES/RECOMENDACIONES
El humor de afiliación	Generalmente no me río o bromeo mucho con otras personas (Inverso)	4	4	4	
	No tengo que esforzarme mucho para hacer reír a los demás. Me veo como una persona naturalmente graciosa.	4	4	4	
	Raramente hago reír a otras personas contando historias graciosas sobre mí. (Inverso)	4	4	4	
	Me río y bromeo mucho con mis amigos.	4	4	4	
	Generalmente no me gusta contar chistes o divertir a las personas(l)	4	4	4	
	Disfruto haciendo reír a la gente.	4	4	4	
Generalmente no bromeo con mis amigos (l)	4	4	4		

Generalmente no puedo pensar y decir cosas graciosas cuando estoy con otras personas. (I)	4	4	4
Si me siento deprimido, usualmente puedo levantarme el ánimo con humor.	4	4	4
Aunque esté solo, suelo divertirme con cosas absurdas o tontas de la vida.	4	4	4
Si me siento molesto o triste, usualmente trato de pensar en algo gracioso sobre la situación para sentirme mejor.	4	4	4
Mi visión humorística de la vida me protege del excesivo malestar o desánimo de las cosas.	4	4	4
Si me encuentro solo y me siento triste, hago un esfuerzo para animarme pensando en algo gracioso.	4	4	4
Mi experiencia me dice que, pensar las cosas graciosas de una situación es, a menudo, una manera muy efectiva de afrontar los problemas.	4	4	4
No necesito estar con otras personas para divertirme. Usualmente puedo encontrar cosas para reirme aunque este solo	4	4	4
La gente nunca se ofende o se siente lastimada por mi sentido del humor	4	4	4
Cuando digo chistes o cosas divertidas, usualmente no me preocupa cómo lo toma la gente.	4	4	4
No me gusta cuando la gente utiliza el humor para criticar o disminuir a alguien. (I)	4	4	4
Nunca participo cuando se rien de otros, incluso si todos mis amigos lo están haciendo.(I)	4	4	4
Si alguien pudiera llegar a ofenderse, trataré de no reirme o bromear sobre eso. Aunque sea algo muy gracioso para mí.	4	4	4
Dejo que las personas se diviertan o se rían de mí más de lo que deberían.	4	4	4
La gente nunca se ofende o se siente lastimada por mi sentido del humor.	4	4	4
A menudo cuando trato de que me acepten o agrada a las personas, es cuando más digo algo divertido sobre mis debilidades, errores, o faltas.	4	4	4

A menudo soy el primero en disminuirme cuando estoy contando chiste o tratando de ser gracioso.	4	4	4
Cuando estoy con amigos o familia, a menudo me veo como el único al que le hacen bromas o chistes.	4	4	4
Si estoy teniendo problemas o no me siento feliz, a menudo lo tapo o lo escondo bromeando, de modo que mis amigos o compañeros no sepan cómo me siento realmente.	4	4	4
Dejar que los demás se rían de mí, es mi manera de mantener a mis amigos y familiares de buen humor	4	4	4

Ciudad y fecha de evaluación: Pimental 03-10-2019



Firma del evaluador

Grado, nombres y apellidos completos

Número de colegiatura

E-mail/teléfono de contacto

Dr. Erick Gustavo Estrada Ponce
 ERICK - ep11@hotmail.com

"Año de la lucha contra la corrupción y la impunidad."

10 de Setiembre del 2019

Sra.

TEN. EP EVA ROSMERY OLANO PUICON

PSICÓLOGA DEL CENTRO MEDICO MILITAR "DIVINO DEL MILAGRO DE ETEN" DE LA SETPIMA

Asunto: Solicito Permiso para aplicación de Instrumentos Psicológico

Yo, Ever Purisaca Vigil, identificado con DNI N° 16675392, con domicilio en la calle Lora y Cordero N° 201, Alumno de la Especialidad de PSICOLOGIA, de la Universidad Particular "Señor de Sipán", y actualmente realizando labores de INTERNO de la Especialidad antes mencionada, Cuyas labores la realizo en el Centro Médico Militar "DIVINO NIÑO DEL MILAGRO DE ETEN" de la Séptima División de Infantería de Lambayeque del Ejército peruano ante Ud. Con el debido respeto me presento y expongo:

Que siendo un requisito para obtener la licenciatura es necesario realizar el trabajo de Tesis por lo que solicito gentilmente el permiso correspondiente para la aplicación de los instrumentos psicológico cuya investigación tiene por título "ESTILOS DE HUMOR Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN LA TROPA DE UNA INSTITUCIÓN MILITAR PERUANA DE LAMBAYEQUE"

Agradeciendo por anticipado, su atención que brinde a la presente petición

Ever Purisaca



Olano Puicon Eva
TTE. SAN EP
PSICÓLOGA
C.Ps.P. 21265

